



Študentská vedecká aktivita

Manažmentu času u vysokoškolských študentov

Bc. Monika Ondrejková

Sekcia: ekonomika a manažment podniku

Konzultant: Ing. Marcela Kovaľová, PhD.

Banská Bystrica
2014

OBSAH

OBSAH	2
ÚVOD	3
1. TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ MANAŽMENTU ČASU	4
1.1. Manažment času ako mäkká zručnosť	4
1.2. Stanovenie priorít	4
1.3. Prokrastinácia ako súčasť manažmentu času	5
2. ANALÝZA MANAŽMENTU ČASU VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV.....	8
2.1. Vyhodnotenie a analýza otázok týkajúcich sa manažmentu času	9
2.2. Vyhodnotenie dvoch oblastí Big Five modelu	14
2.3. Vyhodnotenie PASS – frekvencia prokrastinácie	16
2.4. Vyhodnotenie PASS- Príčiny prokrastinácie	21
3. VYHODNOTENIE PARCIÁLNYCH VÝSLEDKOV MANAŽMENTU ČASU VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV	27
3.2. Analýza výsledkov skúmania akademickej prokrastinácie študentov 1. ročníka bc. stupňa štúdia.....	27
3.2. Analýza výsledkov skúmania manažmentu času študentov 2. ročníka ing. stupňa štúdia.....	30
ZÁVER	33
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	36
PRÍLOHY	37

ÚVOD

Cieľom práce je analyzovať využívanie času študentmi VŠ a na základe výsledkov analýzy identifikovať rozdiely v organizovaní času prvákmi bakalárskeho stupňa štúdia a druhákmi inžinierskeho stupňa štúdia EF UMB, v dennej forme štúdia.

Sociologickým opytovaním pomocou dotazníka budeme skúmať vzorku študentov zloženú zo študentov prvého ročníka bakalárskeho stupňa štúdia a študentov druhého ročníka inžinierskeho stupňa štúdia Ekonomickej fakulty UMB, bez ohľadu na študijný program či miesto štúdia. Dotazník budeme pre jednoduchší zber informácií distribuovať v elektronickej podobe pomocou internetového portálu www.docsgoogle.com.

Skúmaním zistíme ich vzťah k manažmentu času, prístup k plánovaniu času, prioritám a prokrastinácii ako jednej z oblastí manažmentu času. Manažment času je disciplína, ktorá môže mať významný vplyv na štúdium i výsledky študentov vysokej školy. Schopnosť stanoviť si priority, správne plánovanie svojho času a schopnosť vyhnúť sa prokrastinácii (fenomén opísaný psychológmi ako odkladanie dôležitých vecí na neskôr, ovplyvňujúci osobnú i pracovnú sféru človeka) predstavujú dôležitý faktor úspechu vysokoškolského študenta.

Kľúčové slová: manažment času, študenti, prokrastinácia, priority.

1. TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ MANAŽMENTU ČASU

V tejto kapitole sa budeme zaoberať prácou s časom, ktorou sa zaoberá manažment času. V súvislosti s touto témou spomenieme dôležitosť priorít a ich stanovovania a tiež stručne popíšeme prokrastináciu.

1.1. Manažment času ako mäkká zručnosť

Manažment času môžeme definovať napríklad tak, že je to „súhrn poznatkov o plánovaní, usporiadaní času“ (Pacovský, 2006, s.19). Pre rozšírenie charakteristík manažmentu času môžeme spomenúť českého autora D. Grubera (2009), ktorý manažment času zaraďuje medzi schopnosti osobného rozvoja. Aby človek mohol pracovať na svojich kvalitách a ďalej ich rozvíjať, musí prioritne poznať sám seba a pracovať na svojich slabých stránkach a rozvíjať tie silné. Podľa P. Pacovského (2006) je sebazpoznanie kľúčový aspekt k úspechu osobného rozvoja.

Už zo spomínaných definícií manažmentu času vieme, akú dôležitú funkciu v ňom zastáva plánovanie. Plánovaním času vytvoríme časové rezervy a naplánované úlohy zvládneme rýchlejšie. Viacerí autori (Caunt 2007, Covey, 2009) sa zhodujú, že úlohy by sme mali plánovať podľa ich dôležitosti. Iba tak vieme, čo je potrebné splniť skôr a čo môže počkať, aby sme nerobili viac úloh naraz a nespôsobili tak chaos namiesto úžitku.

Ako sme uviedli základným prvkom manažmentu času je plánovanie. Pre správne plánovanie činností musíme poznať priority a vedieť odlíšiť dôležité od menej dôležitých vecí.

1.2. Stanovenie priorít

J. Knoblauch, H. Woltje (s.26, 2006) tvrdia, že „stanovovanie priorít znamená, že sa každý deň znovu rozhodujete pre to, čo chcete alebo musíte zariadiť pred všetkým ostatným, aby ste dosiahli svojich cieľov“. Eisenhower zostavil poradie úloh od dôležitých po tie najmenej dôležité. Pod prioritou A chápeme úlohy, ktoré musíme splniť dnes. Do priority B zaraďujeme úlohy, ktorých splnenie počká do nasledujúceho dňa. A aby sme sa vyhli tomu, že sa nejaká úloha B nesplní, zostavíme si plán so stanovením pravidelného času a termínu splnenia úloh označených písmenom B. Pod prioritou C rozumieme nutné úlohy, ale nie dôležité. Tieto môžeme buď delegovať alebo odmietnuť. K prioritě D

zahŕňame úlohy, ktoré nie sú dôležité ani nutné. Tieto úlohy urobiť nemusíme, alebo ich môžeme delegovať (Knoblauch, Woltje, 2006).

1.3. Prokrastinácia ako súčasť manažmentu času

V súvislosti s manažmentom času študentov je vhodné venovať sa pojmu prokrastinácia. P. Steel (2001) definuje prokrastináciu ako vyjadrenie nadmerného nesúladu medzi pôvodným zámerom a výslednou aktivitou, keď rozdiel medzi odhodlaním a začiatkom práce na úlohe značne presahuje primerané množstvo času, ktorý je potrebný na jeho úspešné splnenie a to prevažne v počiatočných fázach existencie úlohy (IN: Vacek, Miovský, Gabrhelík, 2006).

Prokrastinácia má mnoho definícií, ale viacerí autori (Hess, Sherman, & Goodman, 2000; Piccarelli, 2003; Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995) sa zhodujú, že rozhodujúcim prvkom je úmyselné omeškanie, kým ostatní autori (Rothblum, Solomon, & Murakabi, 1986; Sigall, Kruglanski, & Fyock, 2000) spájajú tento pojem s citovými zložkami ako je úzkostlivosť, ktorá je vedúci prvok k omeškaniu úlohy. Prokrastinujúce osoby sú veľmi čínorodé, avšak vždy na úkor úlohy, ktorá je oveľa dôležitejšia a na nej mali pôvodne v pláne pracovať. Autori sa pokúšali objasniť problematiku využitím osobnostných a temperamentových teórií (Aitken, 1982) alebo pomocou biologických a neuropsychologických premenných (Strub, 1989).

Na akademickej pôde majú študenti špecifické povinnosti, ako je písanie semestrálnych prác, štúdium na skúšky alebo čítanie rôznych publikácií (Ozer, Demir, Ferrari, 2009). Všeobecný sklon k odkladaniu povinností tohto typu sa nazýva akademická prokrastinácia. E. Solomon a D. Rothblum (1984) zistili, že študenti prokrastinujú častejšie keď píšú semestrálne práce (46%) ako keď čítajú rôzne publikácie (30%), študujú na skúšky (28%) alebo plnia akademické (23%) a administratívne (11%) úlohy (IN: Ozer, Demir, Ferrari, 2009).

H. Schoenbur (2004 IN: Vacek, Miovský, Gabrhelík, 2006) uvádza, že odhady u študentov vysokých škôl sa pohybujú od 20 % do približne 70 %, pričom u takmer 50 % všetkých študentov ide o opakované problémové jednanie. Tieto vysoké percentá sú jedným z dôvodov zamerania pozornosti na tzv. akademickú prokrastináciu. Akademické prostredie kladie na študentov zvýšené nároky na včasné plnenie študijných povinností. Práve tu, vo fázach plánovania, organizácie času a následného plnenia úloh, vzniká priestor

na prokrastinačnú tendenciu študentov. Podľa niektorých autorov sa prokrastinačné tendencie s počtom rokov strávených na VŠ zvyšuje (Aitken, 1982).

V súčasnej dobe je prokrastinácia vnímaná ako nežiaduce správanie, ktoré prekáža úspechu v akademickej oblasti, ale aj v osobnom živote liknavého študenta.

Jedným z najpoužívanějších konceptov pre štúdium osobnosti je päťfaktorový model osobnosti, tzv. Big Five autorov P. T. Costu a R. R. McCraea. Podľa M. Fleškovej a V. Dolinskej (2010) uvádzajú faktory osobnosti ako neuroticizmus, ktorý zahŕňa človeka, ktorý je reflektujúci anxieta, je zraniteľný, depresívny a hnevlivý. Ako druhý faktor uvádzajú extroverziu, ktorá znamená srdečnosť, družnosť, asertivitu, aktivitu, vyhľadávanie vzrušenia a pozitívne emócie. Ďalším faktorom je otvorenosť voči skúsenosti a zahŕňa fantáziu, estetiku, prežívanie. Štvrtým faktorom je prívetivosť, títo ľudia sú dôverčiví, altruisti a úprimní. Posledným faktorom je svedomitosť, ktorá vyjadruje poriadnosť, zodpovednosť, cieľavedomosť a sebadisciplínu. W. Van Eerdeová (2004) urobila metaanalýzu 41 prác. Najvyššia korelácia s prokrastináciou bola zistená pri faktore svedomitosť. Veľmi slabá korelácia bola zistená pri neuroticizmus a to predovšetkým vďaka jeho zložke impulzivita. Výsledkom je určitý profil prokrastinujúceho študenta, ktorý „nie je svedomitý, je neurotický, má živú fantáziu a je ľahko introvertný a nespoločenský“ (Vacek, Mioviský, Gabrhelík, 2006). Pri prokrastinácii vznikajú atribúty ako je napríklad časový sklz, v tomto prípade sa prejavujú pocity viny, úzkosť a depresia. Všetky tieto fakty výrazne ovplyvňujú výkonnosť človeka.

Pre výskum akademickej prokrastinácie patrí medzi najviac využívané:

- a) Posudzovacia škála prokrastinácie pre študentov.
- b) Škála prokrastinácie pre študentskú populáciu.
- c) Inventár akademickej situačnej prokrastinácie.

Posudzovacia škála prokrastinácie pre študentov (PASS)

Škála PASS autorov E. Solomon a D. Rothblum (1984) sa používala na zbieranie údajov. PASS je 5 bodová Likertova škála s celkovým počtom 44 položiek, rozdelená do dvoch častí. V prvej časti sa hodnotí ako študenti v jednej zo 6 oblastí prokrastinujú. Používajú sa oblasti písanie písomných úloh, príprava na skúšky, plnenie úloh, ktoré súvisia s čítaním zadaných textov v priebehu týždňa, povinnosti súvisiace s univerzitnou administratívou, schôdzky a dochádzka, školské aktivity všeobecne. Z každej oblasti sa vážia tri položky, do akej miery študent prokrastinuje, do akej miery je to pre študenta

problém a a do akej miery by prokrastinačné správanie v danej oblasti chcel znížiť. V druhej časti sa zisťujú príčiny prokrastinácie. Škálované príčiny sú strach z hodnotenia, perfekcionizmus, problémy pri rozhodovaní, závislosť a vyhľadávanie pomoci, vyhýbanie sa úlohám a nízka frustračná tolerancia, nedostatok sebavedomia, lenivosť, nedostatok asertivity, vyhľadávanie vzrušenia, vplyv vrstovníkov (IN: Özer, Demir, Ferrai, 2009).

Škála prokrastinácie pre študentov (PSS)

Škála PSS (Lay, 1986) je 20 položková metóda, pomocou ktorej meriame všeobecné tendencie smerom k prokrastinačnému správaniu naprieč celou radou činností, ktoré sú spojené so štúdiom na vysokej škole.

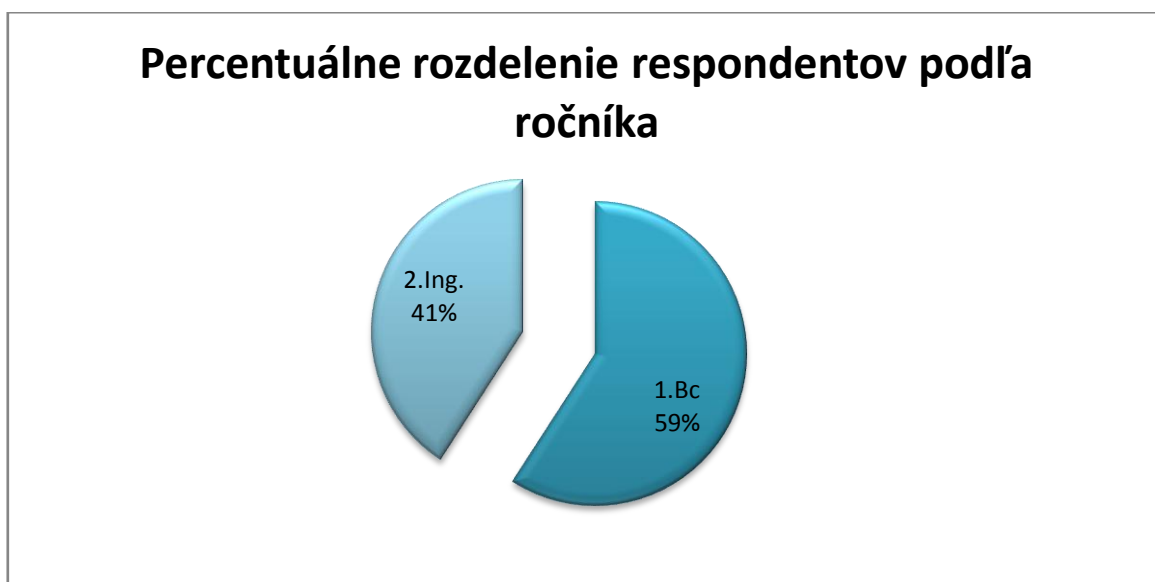
Aitkenov inventár prokrastinácie (AIT)

Škála AIT (Aitken, 1982) nepatrí medzi najpoužívanéjšie sebaposudzovacie škály prokrastinácie. Tvorí ju 19 položiek posudzovaných na 5 bodovej škále od nepravda až pravda (IN: Özer, Demir, Ferrai, 2009).

2. ANALÝZA MANAŽMENTU ČASU VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV

Pre potreby analýzy čoho sme využili sociologické opytovanie prostredníctvom dotazníka, ktorý uvádzame ako prílohu A. Dotazníkom sme oslovili študentov prvého ročníka bakalárskeho stupňa štúdia a druhého ročníka inžinierskeho stupňa štúdia Ekonomickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, bez ohľadu na študijný odbor či miesto štúdia. Dotazník sme pre jednoduchší zber informácií distribuovali v elektronickej podobe pomocou internetového portálu www.docsgoogle.com.

Pomocou dotazníka sme získavali údaje týkajúce sa manažmentu času, prístupu k plánovaniu času, priorít a prokrastinácie ako jednej z oblastí manažmentu času. Taktiež sme sa venovali dvom faktorom, svedomitosť a neuroticizmus, Big Five modelu a následne sme použili Posudzovaciu škálu prokrastinácie PASS pre vyhodnotenie akademickej prokrastinácie v dvoch oblastiach. V závere dotazníka sme uviedli identifikačné otázky týkajúce sa pohlavia a ročníka štúdia. Tieto otázky využijeme pri triedení údajov a skúmaní závislosti s vecnými otázkami. Súhrnne nám odpovedalo 142 respondentov, z toho 84 študentov 1. Bc. ročníka a 58 študentov 2. Ing. ročníka, v dennej forme štúdia. Percentuálne rozdelenie pre lepšiu ilustráciu uvádzame v grafe 1.



Graf 1: Percentuálne rozdelenie respondentov podľa ročníka

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 1 vidíme že z celkového počtu respondentov nám odpovedalo 59 % študentov prvého ročníka bakalárskeho stupňa štúdia a 41 % študentov druhého ročníka

inžinierskeho stupňa štúdia. Z toho nám odpovedalo 22 mužov, čo predstavuje 15 % z celkového počtu respondentov a 120 žien čo predstavuje 85 % žien.

Na Ekonomickej fakulte Univerzity Mateja Bela študuje spolu 455 študentov v prvom ročníku bakalárskeho stupňa a 361 študentov v druhom ročníku inžinierskeho stupňa štúdia. To znamená, že spolu tu študuje 816 študentov, ktorých sa výskum týka. Percentuálne zastúpenie prvákov je 55,76 % a druhákov 44,24 % z celkového počtu. Ako sme už uviedli, nášho výskumu sa zúčastnilo 59 % prvákov a 41 % piatakov, čo zodpovedá aj reálnemu rozdeleniu študentov. Úspešnosť dotazníka bola 18,46 % pri študentoch prvého ročníka Bc. štúdia a 16,06 % pri študentoch druhého ročníka Ing. štúdia.

2.1. Vyhodnotenie a analýza otázok týkajúcich sa manažmentu času

Prvý okruh otázok sa týkal manažmentu času vo všeobecnosti. Úlohou respondenta bolo pomocou Likertovej škály súhlasu vyjadriť svoj súhlas alebo nesúhlas na stupnici od 1 do 7 s dvanástimi tvrdeniami. 1 znamenalo úplný súhlas a 7 úplný nesúhlas. Súhrnné výsledky vyhodnotenia týchto otázok uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka č.1. Vyhodnotenie Likertovej škály súhlasu

Otázka	Priemer	Medián	Modus	Percentá modusu	Št.odchýlka	Min	Max
1	2,93	3,00	3,00	29%	1,49	1,00	7,00
2	4,63	5,00	5,00	27%	1,55	1,00	7,00
3	3,28	3,00	2,00	27%	1,55	1,00	7,00
4	2,79	3,00	2,00	34%	1,26	1,00	6,00
5	3,78	4,00	4,00	26%	1,46	1,00	7,00
6	5,58	6,00	7,00	41%	1,69	1,00	7,00
7	2,36	2,00	1,00	36%	1,54	1,00	7,00
8	2,19	2,00	2,00	37%	1,21	1,00	7,00
9	2,22	2,00	1,00	42%	1,48	1,00	7,00
10	3,62	3,00	2,00	21%	1,84	1,00	7,00
11	3,62	3,00	2,00	23%	1,65	1,00	7,00
12	2,70	3,00	3,00	31%	1,52	1,00	7,00

Prameň: Vlastné spracovanie.

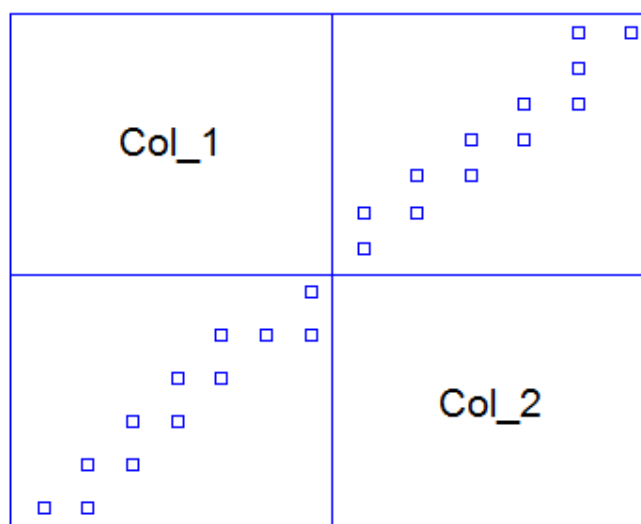
Otázky sme pre zjednodušenie práce očíslovali od 1 po 12. Vidíme, že respondenti využili vždy celú škálu okrem štvrtého tvrdenia, ktoré sa týkalo splnenia povinností podľa priorít. Pri tomto tvrdení nikto úplne nesúhlasil. Pri tvrdení „Deň si zvyknem plánovať vopred“ sa stupeň súhlasu pohyboval v priemere medzi 2 a 3 s odchýlkou 1,49. Najčastejšie vyskytujúci sa súhlas bol 3, čo znamená, že respondenti s týmto tvrdením

súhlasia, ale nestotožňujú sa úplne. Odpovede sa pohybovali hlavne na stupnici od 1 po 3 a to sumárne až 72 percentami. To znamená, že 72% študentov si deň plánuje vopred. Len 15% študentov sa nevedelo zaradiť a 13% s tvrdením nesúhlasilo.

S ďalším tvrdením „Strávim veľa času plánovaním“ respondenti nesúhlasili. Stredná hodnota tohto súhlasu bola 4,63 s odchýlkou 1,55. To znamená, že respondenti sa pri tomto tvrdení pohybovali v okruhu nesúhlasu, ale taktiež nevyjadrili úplný nesúhlas. Najčastejšie vyskytujúci sa stupeň bol 5, čo znamená nesúhlas. Takto odpovedalo 27 % respondentov. Z tohto môžeme usúdiť, že študenti nevenujú plánovaniu veľa času.

Takmer jedna tretina (27%) respondentov stanovuje priority podľa ich dôležitosti a nie naliehavosti, čo pokladáme za pozitívne zistenie ak vychádzame z teoretických východísk. Priority sú základ pre každý plán a ak plánujeme vopred, mali by sme si priority roztriediť podľa toho ako sú pre nás dôležité. Ak ich stanovíme podľa naliehavosti, znamená to, že už v tom momente neplánujeme efektívne a nerozhodujeme sa podľa toho čo je skutočne dôležité, ale podľa toho kde nás tlačí termín. S týmto tvrdením sa respondenti stotožnili, pretože najčastejšie označili stupeň 2, čo znamená súhlas. Stredná hodnota bola 3,28 so smerodajnou odchýlkou 1,55.

Respondenti súhlasia aj s nasledujúcim tvrdením „Povinnosti spĺňam podľa priorít“, pretože najčastejšie sa vyskytujúci stupeň súhlasu bol 2, ktorý je vyjadrením súhlasu. Takto odpovedalo 34 % respondentov. V priemere respondenti označili stupeň číslo 3, ktorý stále znamená súhlas. Pri tomto tvrdení ani jeden respondent neoznačil stupeň č. 7, nevyjadril úplný nesúhlas. Medzi tvrdeniami 3 a 4, čiže medzi tým, či študenti stanovujú priority podľa ich dôležitosti a tým, či povinnosti naozaj plnia podľa priorít, sme skúmali vzájomnú závislosť. Výstupom z programu Sqwin sme dostali koeficient korelácie $r=0,9465$, čo je v intervale (0,7;1). To znamená, že medzi týmito tvrdeniami je silná priama lineárna závislosť. Výsledky interpretujeme v obrázku 1.



Obrázok 1: Korelácia medzi tvrdeniami 3 a 4

Prameň: Sqwin-numeric data- multiple variable analysis

Tvrdenie č.3 „Priority stanovujem podľa dôležitosti nie naliehavosti“ symbolizuje Col_1 a tvrdenie č.4 „Povinnosti spĺňam podľa priorít“ značí Col_2. Vidíme, že medzi skúmanými znakmi je závislosť. Môžeme povedať, že to či študenti plnia povinnosti podľa priorít je závislé od toho či ich stanovujú podľa dôležitosti. Čiže ak stanovujú priority podľa dôležitosti, na dôležitejšie a tie menej dôležitejšie, tak potom tie povinnosti plnia. Dôležitosť má prednosť pred naliehavosťou. V tomto prípade je to dobré, lebo pracujú na správnych veciach.

Respondenti sa s tvrdením číslo 5 „Myslím, že svoj čas využívam efektívne“ nestotožnili, pretože priemerne aj najčastejšie označovali štvrtý stupeň súhlasu, čo znamená ani súhlas ani nesúhlas. Respondenti sa nevedeli rozhodnúť. Na základe toho môžeme usúdiť, že respondenti nevedia, či svoj čas využívajú efektívne. Toto zistenie nie je podľa mňa pozitívne. Ak človek nevie akým spôsobom využíva svoj čas, nemôže s tým nič urobiť. Na druhej strane 32% respondentov s týmto tvrdením nesúhlasilo. Tento fakt je už podľa mňa pozitívny i keď to tak na prvý pohľad nevyzerá. Pri respondentoch, ktorý dokážu vyjadriť nespokojnosť s využívaním svojho času, vieme zhodnotiť, že je to prvý krok k tomu, aby s tým niečo urobili. Možno im práve tento výskum pomohol, aby zistili, že svoj čas využívajú efektívne, zamyslia sa a to je prvý impulz pre ich ďalší rozvoj.

Šieste tvrdenie sa týka dochvilnosti a či často prekladajú a rušia schôdzky. Pri tomto 41 % respondentov označilo hodnotu 7, čo znamená úplný nesúhlas. Priemerná

hodnota bola 5,58, ale aj to znamená nesúhlas. Študenti podľa vlastného hodnotenia s dochvilnosťou problém nemajú.

Tvrdenie „Som dochvilný, dodržiavam termíny a mám o nich prehľad“ označilo 36 % stupňom 1, čo znamená úplný súhlas. Toto tvrdenie je opakom k predchádzajúcemu a zistili sme, že respondenti pri vyplňaní dávali pozor, pretože v predchádzajúcej otázke úplne nesúhlasili a v nasledujúcej opozitnej otázke úplne súhlasili. Čiže kontrolnou otázkou sme zistili, že respondenti pravdepodobne odpovedali úprimne a správne.

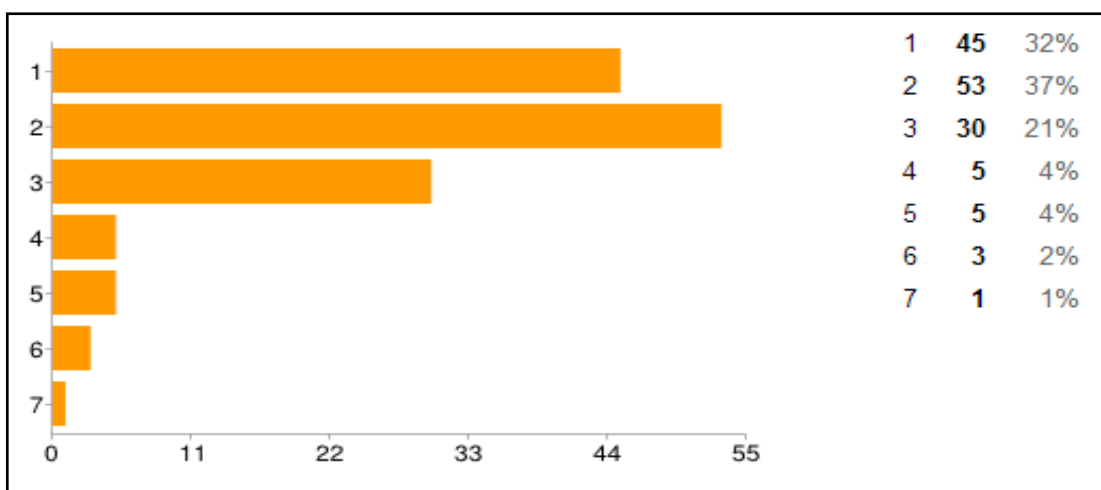
S nasledujúcim tvrdením „Povinnosti splním načas“ súhlasilo 37 % respondentov. V priemere označili respondenti stupeň 2, čo taktiež znamená súhlas s tvrdením. Medzi týmto tvrdením a tvrdením číslo 4 „Povinnosti plním podľa priorít“ sme sa rozhodli preskúmať závislosť. Z výstupu programu Sqwin sme zistili, že korelácia $r = 0,88$, čo vyjadruje silnú priamu lineárnu závislosť. Na základe uvedeného môžeme skonštatovať, že to či študenti plnia povinnosť včas závisí od toho či plnia povinnosti podľa priorít. Inými slovami samotný fakt, že študenti stanovujú priorít pomáha plniť úlohy včas.

Deviate tvrdenie „Hnevám sa na seba, ak nesplním úlohy včas“ označilo 42 % respondentov stupňom 1. Títo respondenti úplne súhlasia s tým, že sa na seba hnevajú, ak nesplnia úlohy včas. Čo je dobré, že majú takýto pocit, akési „svedomie“, avšak nevieme, či ich to potom aj „nakopne“.

Taktiež súhlasili aj s tvrdením, že pociťujú stavy úzkosti, ak sa im niečo nepodarí. S týmto tvrdením súhlasilo 21 % respondentov, pretože súhlas bol najčastejšie označená odpoveď.

52% respondentov, teda nadpolovičná väčšina súhlasí s tvrdením „Ťažké úlohy, alebo tie ktoré ma nebavia vybavím bez oneskorenia (prokrastinácie)“. V tomto prípade sa najčastejší stupeň súhlasu vyskytol 2. To znamená, že študentov neodrádzajú ani ťažké úlohy ani úlohy, ktoré ich nezaujímajú, snažia sa všetky plniť načas bez ohľadu ich záujmu alebo obťažnosti. Taktiež s nasledujúcim tvrdením „Vyčítam si, ak sa v niečom oneskorím“ súhlasilo 31%, ale už to bol stupeň 3, ktorý hraničí s odpoveďou neviem.

Následne považujeme za podstatné uviesť vyhodnotenie smerodajných odchýlok. Najnižšia smerodajná odchýlka sa vyskytla pri ôsmom tvrdení „Povinnosti splním načas“. Pri tomto tvrdení bola smerodajná odchýlka 1,21, čo znamená najmenšie rozdiely v odpovediach. Výsledky interpretujeme graficky (graf 2).

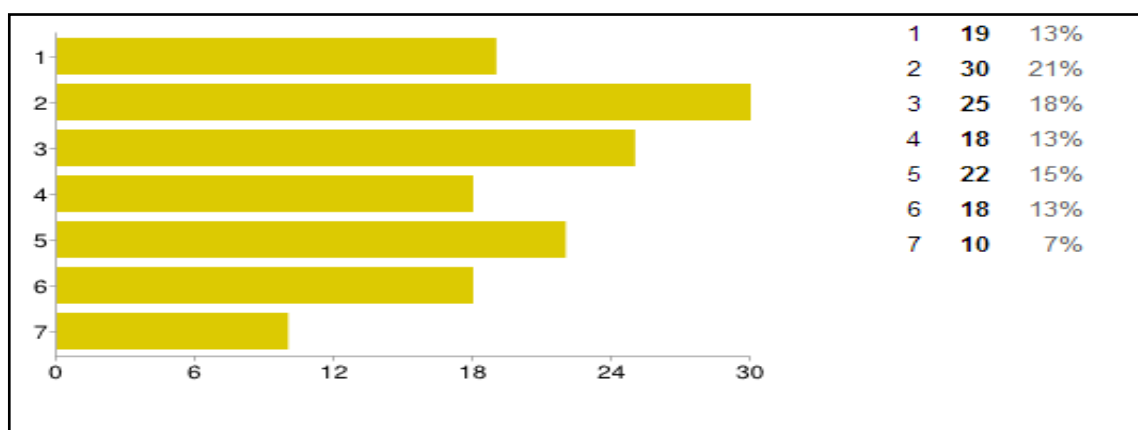


Graf 2: Povinnosti splním načas

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 2 môžeme vidieť, že spolu 90% respondentov s týmto tvrdením súhlasilo, len 4% sa nevedelo rozhodnúť a 7% nesúhlasilo. Aj v tomto sa prejavila nízka hodnota smerodajnej odchýlky.

Najvyššiu smerodajnú odchýlku 1,84 sme namerali pri tvrdení č.10, či respondenti pociťujú stavy úzkosti, ak sa im niečo nepodarí. Pri tomto tvrdení boli najväčšie rozdiely z hľadiska hodnotenia pojmu respondentmi. Výsledky tejto otázky kvôli rôznorodosti odpovedí interpretujeme aj graficky (graf 3).

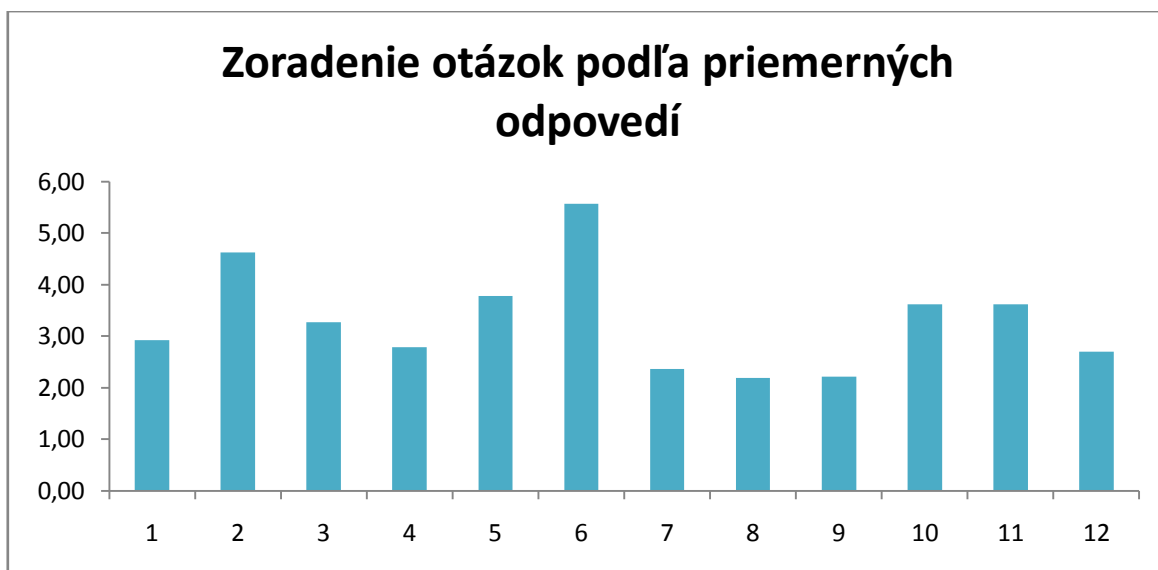


Graf 3: Pociťujem stavy úzkosti ak sa mi niečo nepodarí

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 3 môžeme vidieť, že druhá najčastejšia odpoveď bol stupeň 3. Respondenti väčšinou s týmto tvrdením súhlasili, ale spolu 35 % respondentov nesúhlasilo, 54 % súhlasilo a 13% sa nevedelo rozhodnúť. Pri tomto rozdelení sa prejavila vysoká hodnota smerodajnej odchýlky.

Následne v grafe 4 interpretujeme súhrnné výsledky na základe strednej hodnoty.



Graf 4: Zoradenie otázok podľa priemerných odpovedí

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 4 vidíme, že najväčší nesúhlas respondenti vyjadrili s tvrdením č.6. Respondenti nemajú problém s dochvilnosťou. Naopak najväčší súhlas vyjadrili s tvrdením číslo 8, ale aj 7 a 9. To znamená, že študenti povinnosti plnia na čas, taktiež sú dochvilní a hnevajú sa na seba, ak úlohy nesplnia včas.

2.2. Vyhodnotenie dvoch oblastí Big Five modelu

V ďalšej časti sme sa venovali overeniu profilu prokrastinujúceho študenta, ktorý sme uviedli v teórii. Na základe poznatkov z prvej kapitoly sme vybrali dva faktory Big Five modelu. Sémantickým diferenciálom sme skúmali faktory svedomitosť a neuroticizmus. Výsledky ilustrujeme v tabuľke 2.

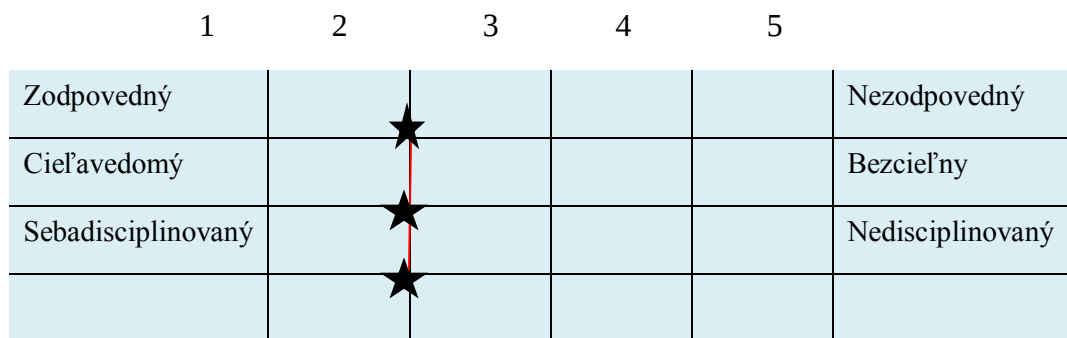
Tabuľka 2: Podklad pre sémantický diferenciál

Faktor: Svedomitosť				Faktor: Neuroticizmus		
škála	percentá					
1	40%	22%	23%	9%	3%	1%
2	46%	42%	40%	32%	16%	20%
3	13%	31%	32%	30%	22%	33%
4	1%	5%	4%	20%	41%	35%
5	0%	1%	0%	10%	18%	11%

Prameň: Vlastné spracovanie

Výsledky sémantického diferenciálu sme preniesli do tabuľkového procesora MS Excelexcelu. Označili sme najvyššie percentá a podľa nich sme zostavili grafickú

interpretáciu sémantického diferenciálu, ktorý zobrazuje obrázok 2 a obrázok 3.

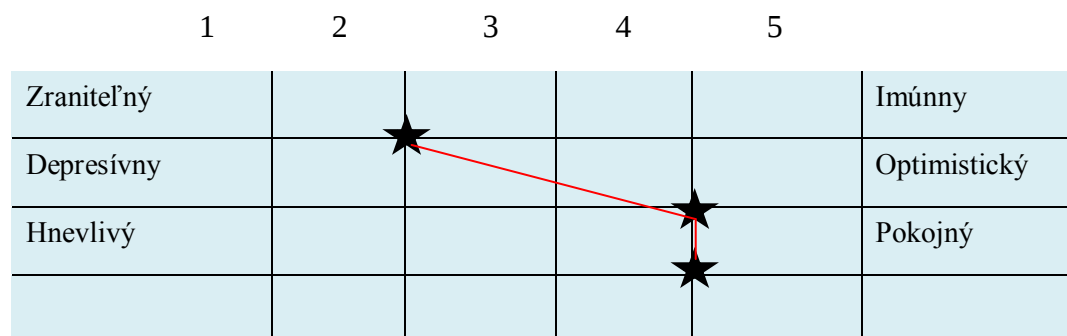


Obrázok 2: Faktor: Svedomitosť

Prameň: Vlastné spracovanie

Z obrázku 2 vidíme, že študenti bez ohľadu na stupeň štúdia sa označili za zodpovedných, cieľavedomých a sebadisciplinovaných.

Obrázok 3 opisuje faktor neuroticizmus, pričom vyjadruje charakteristiky ako „zraniteľný – imúnny“, „depresívny – optimistický“ a „hnevlivý – pokojný“.



Obrázok č.3: Faktor: Neuroticizmus

Z obrázku 2 môžeme usúdiť, že študenti sa označili za zraniteľných, optimistických a pokojných. Na základe zostavených sémantických diferenciálov môžeme zhotoviť akýsi profil študenta, ktorý je zodpovedný, cieľavedomý, sebadisciplinovaný mierne zraniteľný, ale optimistický a pokojný.

V nasledujúcej tabuľke 3 uvádzame ako študenti odpovedali v priemere pri sémantickom diferenciáli pri faktoroch svedomitosť a neuroticizmus.

Tabuľka 3: Priemerné hodnoty sémantického diferenciálu

faktor	priemer
zodpovedný/ nezodpovedný	1,74
cieľavedomý/ bezcieľný	2,21
sebadisciplinovaný/nedisciplinovaný	2,17
zraniteľný/imúnny	2,89
depresívny/ optimistický	3,55
hnevlivý/pokojný	3,33

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z tabuľky 3 vidíme, ako respondenti v priemere označovali jednotlivé faktory. Pri prvom faktore s priemerom 1,74 sa prikláňali k zodpovednému. Pri faktore cieľavedomý sme namerali priemer 2,21, ale taktiež to na 5 stupňovej škále znamená označenie sa za cieľavedomých. Podobne sa respondenti označili aj pri pojme sebadisciplinovaný. Pri faktoroch týkajúcich sa neuroticizmu sa prikláňali k druhej strane. S priemerom 2,89 sa označili za zraniteľných. Naopak s priemerom 3,55 sa blížili k optimistickému typu človeka. Podobne sa označili za pokojných s priemerom 3,33.

Sémantický diferenciál hodnotíme kladne. Pri faktore svedomitosť sú študenti sebavedomí už len z toho dôvodu, že sa nebáli označiť sa zodpovedných, cieľavedomých a sebadisciplinovaných. Aj napriek tomu, že najčastejšie neoznačovali stupeň 1, ale aj stupeň 2 je kladné hodnotenie. Pri faktore neuroticizmus výsledky neboli také jednoznačné ako pri prvom, ale napriek tomu je to stále kladné. Ideálne by bolo keby sa označili za imúnnych, ale to, že sú zraniteľní, vôbec nehovorí, že musia aj prokrastinovať. Naopak, svedčí o o tom, že sa na seba hnevajú ak sa im niečo nepodarí, zraní ich to. Podľa vlastného názoru, si myslím, že práve preto sa označili za zraniteľných, pretože už vyššie zistili, že im študijné výsledky a oneskorenie nie je ľahostajné.

2.3. Vyhodnotenie PASS – frekvencia prokrastinácie

Odporúčaný postup vyhodnotenia Posudzovacej škály prokrastinácie pre študentov PASS je nasledovný. Výsledky pre lepšiu ilustráciu uvádzame v tabuľke č. 4. Tabuľku sme rozdelili do dvoch častí a to na oblasť seminárnych prác a na oblasť štúdium na skúšky. V prvom stĺpci uvádzame hodnotiacu škálu, na ktorej študenti označovali stupeň súhlasu.

V ďalších dvoch stĺpcoch uvádzame jednotlivé otázky týkajúce sa danej oblasti. Stĺpec „Stupeň“ vyjadruje stupeň prokrastinácie študenta v danej oblasti. Následne stĺpec „miera problém“ charakterizuje mieru, do akej je pre študenta prokrastinácia v tejto oblasti problém. Podobne postupujeme pri oblasti „štúdium na skúšky“.

Tabuľka 4: Frekvencia prokrastinácie

	Seminárne práce		Štúdium na skúšky	
Škála	Stupeň	Miera problému	Stupeň	Miera problému
1	23	21	12	17
2	43	41	38	32
3	50	55	51	58
4	23	17	30	25
5	3	8	11	10

Prameň: Vlastné spracovanie.

Každý odpoveď sme priradili číslo 1-5 a následne sme vybrali najčastejšiu odpoveď a s tou budeme ďalej počítat'. Číslo 1 znamenalo nikdy, 2- skoro nikdy, 3 – niekedy, 4 – skoro vždy a 5 – vždy. To znamená, že ak pri prvej otázke, do akej miery prokrastinujú v oblasti písania seminárnych 50 respondentov odpovedalo niekedy, budeme ďalej počítat' s číslom 3. To isté sme urobili s druhou otázkou, do akej miery je prokrastinácia v tejto oblasti pre respondentov problém. V tomto prípade 55 respondentov odpovedalo niekedy. Prvé dve otázky spočítame a dostaneme číslo 6. Podobne sme pokračovali aj pri druhej oblasti štúdium na skúšky. V prvej otázke 51 odpovedalo niekedy, priradíme číslo 3. V druhej otázke 58 odpovedalo niekedy. Súčtom týchto dvoch otázok dostávame 6 a súčtom oboch oblastí dostaneme číslo 12. Maximálny možný počet v týchto dvoch oblastiach je 20. Z uvedeného vyplýva, že sa nachádzame za polovicou a to znamená, že respondenti si uvedomujú svoje prokrastinačné správanie.

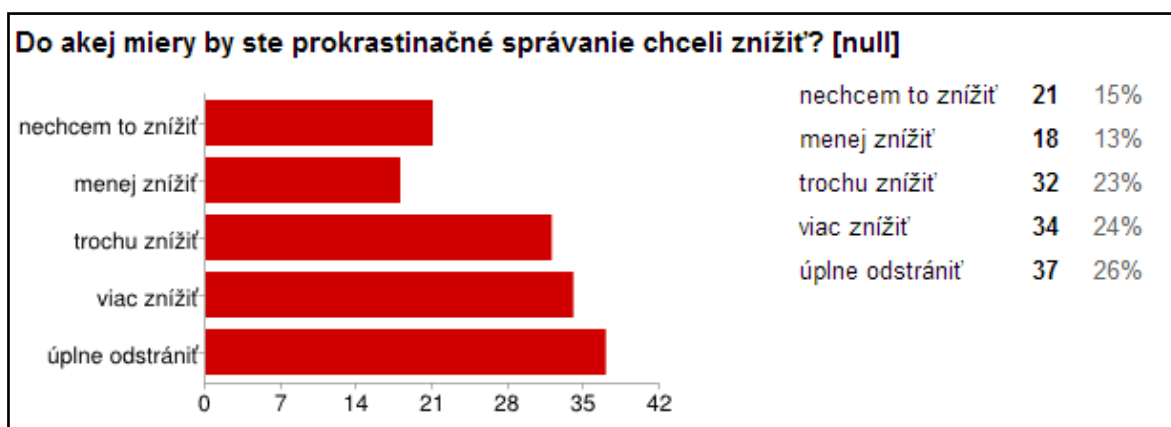
Následne vyhodnotíme každú zo skúmaných prokrastinačných oblastí. Prvou skúmanou oblasťou je Písanie seminárnych prác. Respondentov sme sa pýtali, akým stupňom prokrastinácie by sa v tejto oblasti označili. Odpovediam nikdy sme priradili 1, skoro nikdy 2, niekedy 3, skoro vždy 4 a vždy 5. Po takomto upravení odpovedí sme ich vyhodnotili pomocou Sqwin. Výsledky ilustrujeme v tabuľke 5.

Tabuľka 5: Písanie seminárnych prác

Písanie seminárnych prác	Priemer	Odchýlka
stupeň prokrastinácie	2,57	1,02
miera problému	2,65	1,05
miera odstránenia	3,34	1,38

Prameň: Vlastné spracovanie na základe údajov Sqwin

Do tabuľky sme zahrnuli len priemer a odchýlku, pretože najčastejšie vyskytujúcou hodnotou sme sa už zaoberali. Z tabuľky 5 vidíme, že študenti by sa skoro nikdy nezaradili medzi prokrastinujúcich, s priemerom 2,57. Pri tejto otázke je aj najnižšia smerodajná odchýlka, čo znamená, že odpovede neboli veľmi rôznorodé. Podobne odpovedali aj pri otázke týkajúcej sa miery, do akej je prokrastinácia pre nich v tejto oblasti problém. Takto sa študenti označili priemerom 2,65, čo znamená, že je pre nich skoro nikdy až niekedy problém. Ale napriek tomu by prokrastináciu chceli trochu prípadne viac znížiť, ale tu pozorujeme aj vysokú smerodajnú odchýlku a to znamená veľkú rôznorodosť odpovedí. Z toho dôvodu odpovede ilustrujeme v grafe 5.



Graf 5: Miera zníženia prokrastinácie v oblasti písania seminárnych prác

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 5 vidíme, že znížiť prokrastinačné správanie by malo záujem 86 % respondentov a len 15 % respondentov by toto správanie znížiť nechcelo. Ale nejednoznačnosť bola práve v rozsahu, v akom to respondenti chcú znížiť. 23 % respondentov by si želalo trochu znížiť prokrastináciu, 24 % viac a 26 % by chcelo prokrastináciu úplne odstrániť. Z výsledkov tejto otázky usudzujeme, že študentom záleží aby seminárne práce odovzdávali načas bez prokrastinácie a trápi ich pokiaľ sa oneskoria.

Následne v obrázku 4 ilustrujeme opodstatnenie skúmania práve týchto troch otázok. Stupeň prokrastinácie sme nazvali Col_1, Miera, do akej je to problém potom Col_2 a miera, do akej chceme prokrastinačné správanie odstrániť Col_3.

	Col_1	Col_2	Col_3
Col_1		0,9632 (142) 0,0000	0,9262 (142) 0,0000
Col_2	0,9632 (142) 0,0000		0,9035 (142) 0,0000
Col_3	0,9262 (142) 0,0000	0,9035 (142) 0,0000	

Obrázok 4: Závislosť v oblasti seminárnej práce

Prameň: Sqwin- numeric data- multiple variable analysis

Z obrázku vidíme, že medzi všetkými oblastami je silná priama lineárna závislosť. Odpoveď, do akého stupňa prokrastinácie sa študenti zaraďujú, závisí od toho do akej miery je to pre nich problém a tiež od toho do akej miery si to želajú odstrániť a naopak. Laicky povedané, že to či sa študento oneskorí napríklad pri písaní seminárnej práce, že ju odovzdá po termíne závisí od toho či ho to trápi. Ak študenta netrápi, že nestihne prácu odovzdať načas, tak ani nemá záujem toto správanie odstrániť.

Druhou skúmanou oblasťou v rámci PASS je štúdium na skúšky. Pri vyhodnocovaní sme postupovali rovnakým spôsobom ako pri prvej oblasti. Výsledky ilustrujeme v tabuľke 6.

Tabuľka 6: Štúdium na skúšky

Štúdium na skúšky	Priemer	Odchýlka
stupeň prokrastinácie	2,93	1,06
miera problému	2,85	1,07
miera odstránenia	3,65	1,35

Prameň: Vlastné spracovanie na základe údajov Sqwin

Podobne ako pri prvej oblasti sme pozornosť venovali len priemeru a smerodajnej odchýlke. Výsledky sú veľmi podobné, s minimálnymi zmenami. Aj v tejto oblasti označili stupeň prokrastinácie medzi „skoro nikdy“ a „niekedy“. V tejto otázke je nameraná najnižšia odchýlka, z čoho vyplýva, že tu boli najmenšie rozdiely z hľadiska hodnotenia sa v tejto oblasti. Taktiež pre študentov s odpoveďami „skoro nikdy“ až „niekedy“ je

problém, ak prokrastinujú v tejto oblasti. Miera odstránenia sa pohybuje na druhej strane hodnotenia medzi „trochu“ a „viac znížiť“. Taktiež ako v prvej oblasti, aj v tejto pri tomto type otázky sa vyskytli najvyššie rozdiely v hodnotení sa respondentmi.

Podobne ako pri prvej oblasti aj tu uvádzame v obrázku 5 opodstatnenosť kombinácie týchto troch typov otázok. Premenovanie zostáva rovnaké, Col_1 sme nazvali stupeň prokrastinácie, Col_2 miera, do akej je to problém, Col_3 miera, do akej by si prokrastináciu želali odstrániť.

	Col_1	Col_2	Col_3
Col_1		0,9622 (142) 0,0000	0,8870 (142) 0,0000
Col_2	0,9622 (142) 0,0000		0,8809 (142) 0,0000
Col_3	0,8870 (142) 0,0000	0,8809 (142) 0,0000	
Correlation (Sample Size)			

Obrázok 5: Závislosť v oblasti štúdium na skúšky

Prameň: Sqwin- numeric data- multiple variable analysis

Z obrázku 5 vidíme veľmi silnú priamu lineárnu závislosť medzi sledovanými znakmi. Najsilnejšia závislosť je medzi stupňom prokrastinácie a mierou, do akej je to problém. Tiež silná závislosť, ale o niečo menšia je medzi stupňom prokrastinácie študenta a mierou, do akej by si želali toto správanie odstrániť. A silná, ale spomedzi skúmaných najnižšia závislosť je medzi mierou, do akej je prokrastinácia problém a mierou, do akej by si to respondent želel odstrániť.

Následne v tabuľke 7 ilustrujeme vyhodnotenie miery, do akej by si respondent želel prokrastinačné správanie odstrániť, a to za obe oblasti.

Tabuľka 7: Miera odstránenia prokrastinácie

Miera odstránenia	medián	modus	priemer	odchýlka
seminárne práce	3,5	5	3,34	1,38
štúdium na skúšky	4	5	3,65	1,35

Prameň: Vlastné spracovanie na základe údajov Sqwin

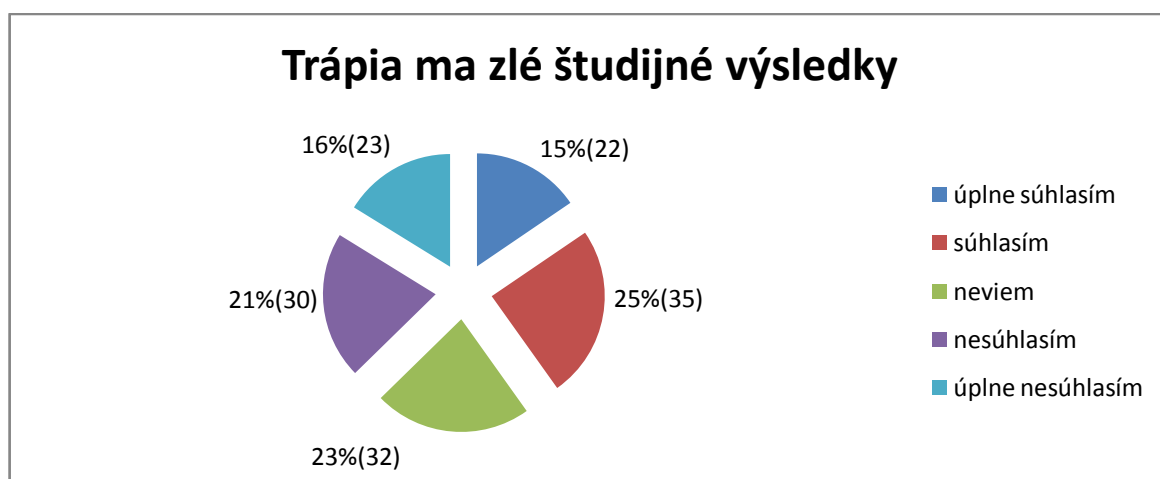
Z tabuľky 7 vidíme, že pri oblasti písania seminárnych prác sa stredná hodnota pohybovala v okolí 3,5 z 5 stupňovej škály. Prokrastinačné správanie v tejto oblasti by si

respondenti želali „trochu“ alebo „viac znížiť“. Najčastejšia odpoveď bola 5, čo znamená, že respondenti najčastejšie označili, že v tejto oblasti by chceli úplne odstrániť prokrastináciu. V oblasti štúdií na skúšky sme namerali strednú hodnotu 4, čo znamená, že chcú „viac znížiť“ prokrastináciu v tejto oblasti. Najčastejšia hodnota bola 5, ktorá zodpovedá úplnému odstráneniu prokrastinačného správania.

Z uvedeného vyplýva, že študenti by chceli v oboch oblastiach úplne odstrániť prokrastináciu, ale označili sa za prokrastinujúcich iba niekedy. To znamená, že študentom prekáža už menší stupeň prokrastinácie a želajú si ho odstrániť úplne.

2.4. Vyhodnotenie PASS- Príčiny prokrastinácie

V poslednej časti sme sa venovali príčinám prokrastinácie. Vybrali sme 8 tvrdení, s ktorými sa mali respondenti stotožniť na 5 stupňovej škále súhlasu. Každú príčinu sme zhrnuli v tabuľkách. Monika a určite sú to príčiny? Graf 6 znázorňuje vyhodnotenie prvej príčiny prokrastinácie, tvrdenie „trápia ma zlé študijné výsledky“.



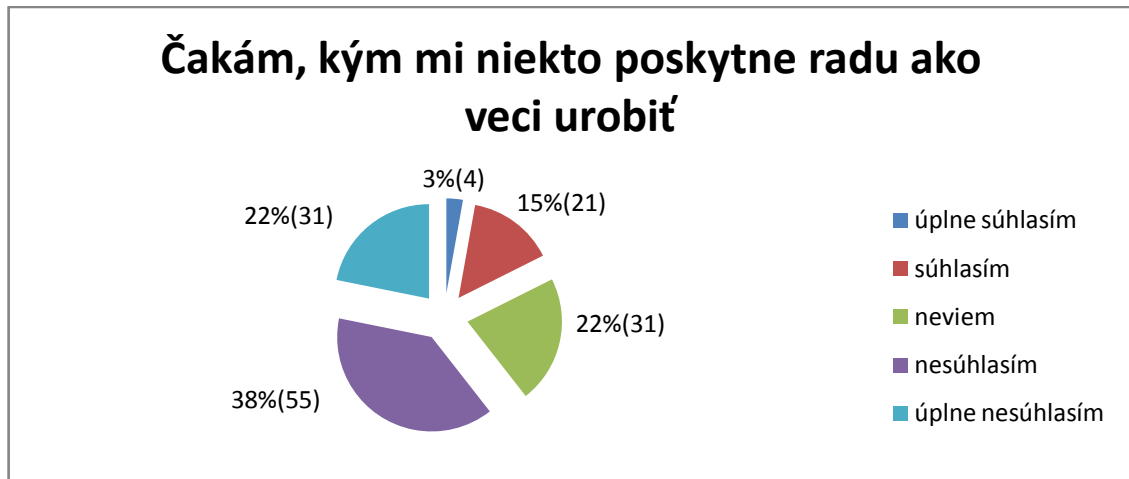
Graf 6: Trápia ma zlé študijné výsledky

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 6 vyplýva, že 25 % respondentov súhlasí s touto príčinou, 23 % svoj postoj nevedelo vyjadriť a 21 % nesúhlasilo. Úplne súhlasilo 15 % opýtaných. Zlé študijné výsledky netrápia 16 % respondentov. Inými slovami 47 % študentov zlé študijné výsledky trápia a predpokladáme, že s tým aj niečo robia, snažia sa na sebe pracovať. Pretože už len samotné uvedomenie si problému je pozitívne zistenie. Znepokojujúci je fakt, že 23 % nevedelo vyjadriť svoje pocity. Predpokladáme, že táto skupina študentov sa o študijné výsledky nezaujíma, alebo jednoducho otázke nevenovali pozornosť, prípadne ju nepochopili. Spolu 37 % študentov zlé študijné výsledky netrápia. Na základe

percentuálnych hodnôt môžeme toto tvrdenie uviesť ako príčinu prokrastinácie, ale nie je úplne jednoznačná, práve kvôli študentom, ktorí sa zaradiť nevedeli.

V grafe 7 ilustrujeme vyhodnotenie druhej príčiny prokrastinácie, ktorou je, že študenti čakajú, kým im niekto poskytne radu ako veci urobiť.

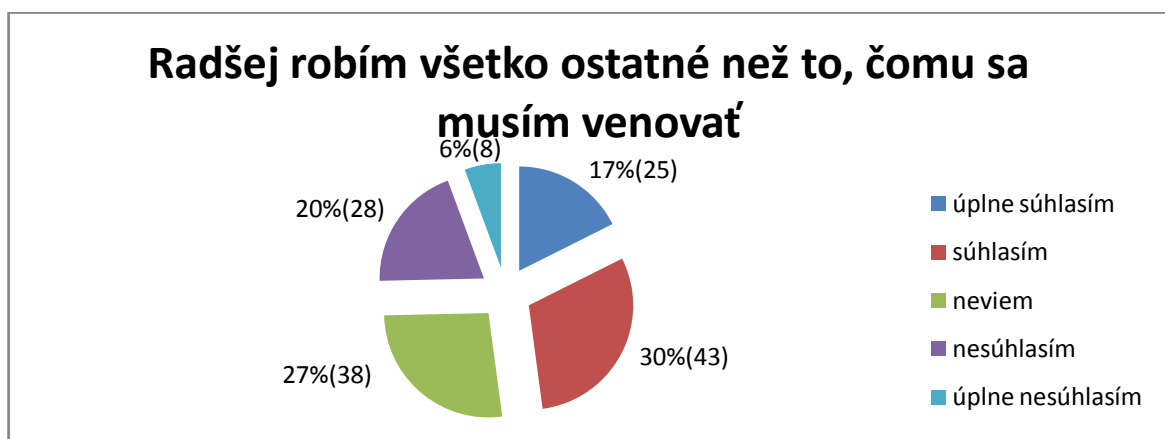


Graf 7: Čakám, kým mi niekto poskytne radu ako veci urobiť

Prameň: Vlastné spracovanie

Z grafu 7 vyplýva, že 38 % respondentov nesúhlasí s touto príčinou a naopak 15 % súhlasí ale 22 % opýtaných sa nevedelo jednoznačne vyjadriť. Úplne súhlasia 3 % respondentov a úplne nesúhlasí 22 % opýtaných. Na základe uvedeného môžeme skonštatovať, že toto tvrdenie nepokladáme za príčinu prokrastinácie.

V grafe 8 znázorňujeme vyhodnotenie tretej príčiny. Ako tretiu príčinu uvádzame, že študenti radšej robia všetko ostatné než to, čomu sa musia venovať.



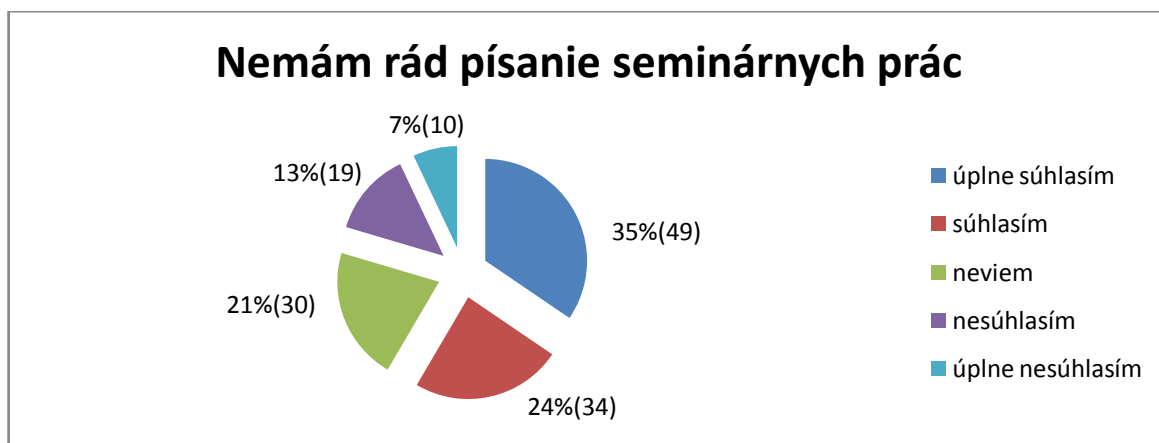
Graf 8: Radšej robím všetko ostatné než to, čomu sa musím venovať

Prameň: Vlastné spracovanie.

S touto príčinou 30 % respondentov súhlasilo a 18 % súhlasilo úplne. 27 % opýtaných sa nevedelo rozhodnúť a nesúhlasilo 20 % respondentov a úplný nesúhlas

vyjadrilo iba 6 % opýtaných. Na základe toho, že spolu 48 % študentov súhlasilo môžeme toto tvrdenie označiť ako príčinu prokrastinácie, ale opäť výsledok nie je jednoznačný pretože súhrnne 47 % študentov tento fakt zamietlo.

V grafe 9 zobrazujeme výsledky štvrtej príčiny. Štvrtú príčinu sme označili, že študenti nemajú radi písanie seminárnych prác.

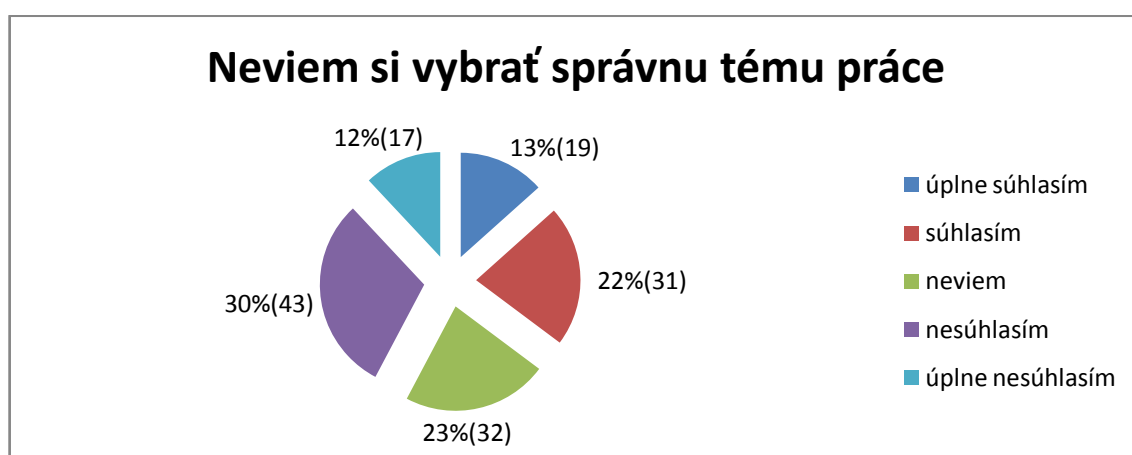


Graf 9: Nemám rád písanie seminárnych prác

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 9 vyplýva, že 35 % respondentov úplne súhlasí a 24 % súhlasí. Úplný nesúhlas vyjadrilo len 7 % a nesúhlas 13 % opýtaných. 21 % respondentov sa nevedelo rozhodnúť. Z uvedeného vypláva, že môžeme označiť za príčinu prokrastinácie fakt, že študenti nemajú radi písanie seminárnych prác.

V grafe 10 ilustrujeme vyhodnotenie piatej príčiny. Ako piatu príčinu sme označili, že študent si nevie vybrať tému seminárnej práce.



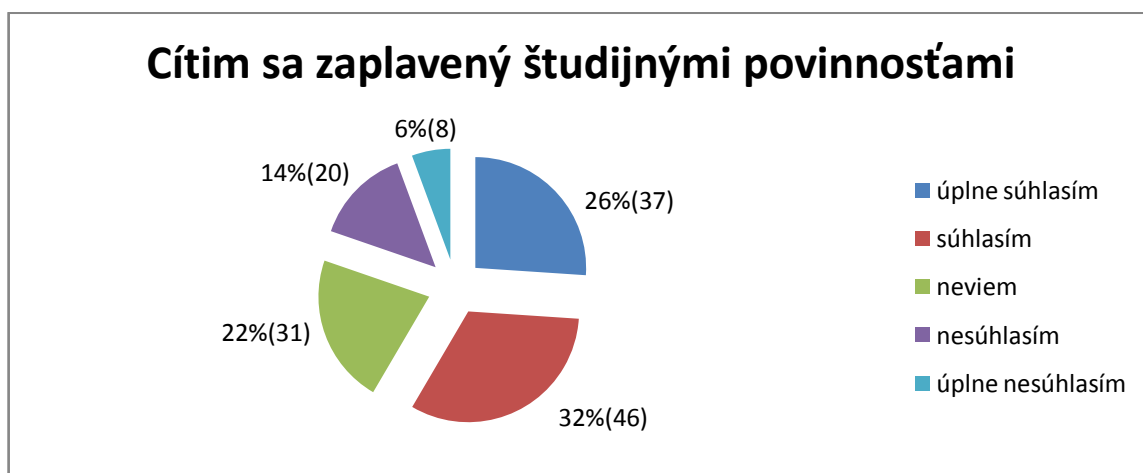
Graf 10: Nevie si vybrať správnu tému práce

Prameň: Vlastné spracovanie

K tejto príčine 30 % respondentov vyjadrilo svoj nesúhlas a 12 % úplný nesúhlas. 13 % opýtaných úplne súhlasilo a 22 % súhlasilo, že si nevie vybrať správnu tému práce. Rozhodnúť sa nevedelo 23 % respondentov. Na základe výsledkov môžeme tvrdiť, že toto tvrdenie nemôžeme označiť za príčinu prokrastinácie.

V rámci štvrtej a piatej príčiny sme sa kvôli nadväznosti otázok rozhodli preskúmať ich vzájomnú závislosť. Po použití Sqwin sme vypočítali koreláciu medzi týmito znakmi, ktorá sa rovná 0,9307, čo znamená silnú priamu lineárnu závislosť. Inými slovami to, že študenti nemajú radi písanie prác závisí od toho, že si nevedia vybrať správnu tému. Ale ak porovnáme percentuálne odpovede, zistíme, že spolu 59 % respondentov nemá rado písanie seminárnych prác, ale tému si nevedia vybrať len 35 %.

V nasledujúcom grafe 11 uvádzame vyhodnotenie šiestej príčiny. Ako šiestu príčinu sme označili, že študenti sa cítia zaplavení študijnými povinnosťami.



Graf 11: Cítim sa zaplavený študijnými povinnosťami

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 11 vidíme, že 32 % respondentov súhlasilo a cítia sa byť zaplavení študijnými povinnosťami. 26 % opýtaných vyjadrilo dokonca úplný súhlas. Nesúhlasilo 14 % respondentov a úplný nesúhlas vyjadrilo len 6 % študentov. Z uvedeného vyplýva, že aj toto tvrdenie môžeme označiť za príčinu prokrastinácie. Domnievame sa, že študenti sa cítia byť zaplavení študijnými povinnosťami aj z dôvodu neefektívneho plánovania. Hoci ako sme už uviedli vyššie, študenti tvrdia, že plánujú a stanovujú priority, nevedia či svoj čas využívajú efektívne. Preto sa domnievame, že plány, ktoré si robia, nebudú veľmi efektívne, pretože v opačnom stave, by sa necítili byť študijnými povinnosťami zaplavení. Ak si človek všetko naplánuje, tak by všetko mal splniť. Možno takto odpovedali aj z dôvodu, že sa cítia byť ukrivdení, že sú na nich kladené priveľké nároky a domnievajú

sa, že týmto výskumom sa niečo zmení. Čo je samozrejme absurdita, ale racionálne si toto tvrdenie vysvetliť nevieme, práve kvôli odpovediam vyššie, kde sa označujú za zodpovedných študentov.

V nasledujúcej tabuľke 8 ilustrujeme ďalšiu príčinu prokrastinácie, ktorú je, že študenti si myslia, že najlepšie pracujú pod tlakom. Túto príčinu sme sa rozhodli preskúmať z dôvodu, že študenti často veci odkladajú až kým sa neblíži termín. A práve toto tvrdenie býva častou výhovorkou, resp. dôvodom, prečo povinnosti odkladajú.

Tabuľka 8: Myslím si, že najlepšie pracujem pod tlakom

Myslím si, že najlepšie pracujem pod tlakom		
Stupeň súhlasu	Početnosť	Priemer
úplne súhlasím	31	22%
súhlasím	36	25%
neviem	34	24%
nesúhlasím	25	18%
úplne nesúhlasím	16	11%

Prameň: Vlastné spracovanie.

Výsledky tejto príčiny nie sú úplne jasné, pretože súhlas vyjadrilo 25 % respondentov, ale 24 % opýtaných sa nevedelo rozhodnúť. Keďže 22 % respondentov vyjadrilo úplný súhlas, môžeme aj toto tvrdenie považovať za jednu z príčin akademickej prokrastinácie na Ekonomickej fakulte UMB. Študenti si myslia, že najlepšie pracujú pod tlakom.

Predchádzajúca príčina býva častokrát použitá ako výhovorka prokrastinujúceho študenta, preto sme sa rozhodli zaradiť aj nasledujúcu príčinu, ktorú sme zobrazili v tabuľke 9.

Tabuľka 9: Mám rád výzvy a preto robím veci na poslednú chvíľu

Mám rád výzvy a preto robím veci na poslednú chvíľu		
Stupeň súhlasu	Početnosť	Priemer
úplne súhlasím	10	7%
súhlasím	22	15%
neviem	33	23%
nesúhlasím	35	25%
úplne nesúhlasím	42	30%

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z poslednej príčiny prokrastinácie môžeme usúdiť, že 30 % respondentov s ňou úplne nesúhlasí a 25 % s ňou nesúhlasí. Len 7 % vyjadrilo úplný súhlas a 15 % súhlasilo. To znamená, že študenti robia veci na poslednú chvíľu nie kvôli tomu, že majú radi výzvy.

Ale v nadväznosti na predchádzajú otázku by tomu tak byť malo, pretože ak niekto dobre pracuje pod tlakom, musí mať na to dôvod a mať rád výzvy takéhoto druhu. Po vyhodnotení týchto dvoch príčin programom Sqwin sme vypočítali koreláciu, ktorá je v tomto prípade 0,9447, čo znamená silnú lineárnu závislosť. Ale podľa odpovedí usudzujeme, že predchádzajúca príčina prokrastinácie je len výhovorkou a študenti v skutočnosti nepracujú najlepšie pod tlakom.

Z uvedených príčin prokrastinácie sme vypočítali priemer, na základe ktorého sme príčiny zoradili podľa súhlasu. Výsledky ilustruje tabuľka 10.

Tabuľka 10: názov

Príčina prokrastinácie	Priemer
Nemám rád písanie seminárnych prác	2,35
Cítim sa zaplavený študijnými povinnosťami	2,41
Radšej robím všetko ostatné než to, čomu sa musím venovať	2,65
Myslím si, že najlepšie pracujem pod tlakom	2,71
Trápia ma zlé študijné výsledky	2,98
Neviem si vybrať správnu tému práce	3,06
Mám rád výzvy a preto robím veci na poslednú chvíľu	3,54
Čakám, kým mi niekto poskytne radu ako veci urobiť	3,62

Prameň: Vlastné spracovanie

Z tabuľky 10 vyplýva, že najvyšší stupeň súhlasu študenti vyjadrili s tvrdením, že nemajú radi písanie seminárnych prác. Naopak môžeme konštatovať, že nečakajú, kým im niekto poskytne radu ako veci urobiť.

3. VYHODNOTENIE PARCIÁLNYCH VÝSLEDKOV MANAŽMENTU ČASU VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV

V tejto kapitole analyzujeme vybrané otázky podľa jednotlivých ročníkov. Ako prvé uvedieme výsledky 1. ročníka bc.stupňa štúdia, z ktorého dotazník vyplnilo 84 respondentov. Následne urobíme analýzu odpovedí 2. ročníka Ing. stupňa štúdia, z ktorého dotazník vyplnilo 58 opýtaných. Na záver jednotlivé výsledky porovnáme.

3.2. Analýza výsledkov skúmania akademickej prokrastinácie študentov 1. ročníka bc. stupňa štúdia

Prvý okruh otázok sme vyhodnocovali podobne ako súhrnné vyhodnotenie. Výsledky uvádzame v tabuľke 11.

Tabuľka 11: Likertova škála súhlasu pre 1. bc. ročník

Otázka	Priemer	Poradie
1	2,91	8
2	4,62	9
3	3,29	7
4	2,8	12
5	3,78	4
6	5,61	1
7	2,67	3
8	2,18	10
9	2,23	11
10	3,59	5
11	3,61	2
12	2,71	6

Prameň: Vlastné spracovanie.

V tabuľke 11 môžeme pozorovať, ako priemerne študenti 1. bc. ročníka súhlasili s nasledujúcimi tvrdeniami. Vidíme, že najviac študentov súhlasilo s ôsmym tvrdením. To znamená, že študenti svoje povinnosti plnia načas. Naopak najmenej súhlasili so šiestym tvrdením, čo znamená, že študenti o sebe tvrdia, že problém s dochvilnosťou nemajú a schôdzky nerušia ani ich neprekladajú. Ak to porovnáme so súhrnnými výsledkami, vidíme, že je to veľmi podobné a nenastali výrazné odchýlky.

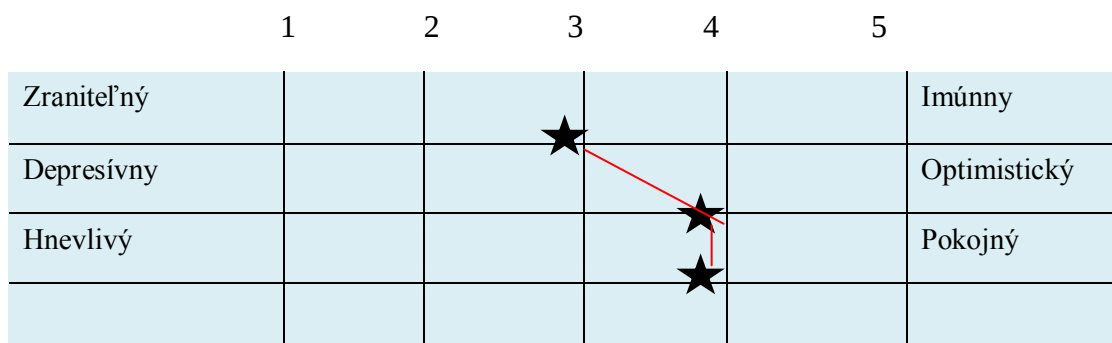
Následne vyhodnotíme sémantický diferenciál, ktorý uvádzame v tabuľke 12.

Tabuľka 12: Výsledky sémantického diferenciálu

Protipól	Priemer
Zodpovedný/ Nezodpovedný	1,73
Cieľavedomý/ Biežcielny	2,21
Sebadisciplinovaný/Nedisciplinovaný	2,17
Zraniteľný/Imúnny	2,9
Depresívny/ Optimistický	3,55
Hnevливý/Pokojný	3,32

Prameň: Vlastné spracovanie.

Vidíme, že študenti 1. Bc. ročníka sa označujú v priemere za zodpovedných, cieľavedomých a sebadisciplinovaných. Pri faktore neuroticizmus sa považujú za optimistických a pokojných. Pri protipóle zraniteľný/imúnny je odpoveď nejasná. Priemer sa pohybuje okolo čísla 3, to znamená nerozhodnosť medzi zraniteľnosťou a imúnnosťou. Pri súhrnnom vyhodnotení sa študenti označili za zraniteľných číslom 2, teda sme sa priklonili, k tvrdeniu, že študenti sú zraniteľní, ale pri tomto parciálnom výsledku tomu tak nie je. V tomto prípade graf pri faktore svedomitost' by bol rovnaký a z toho dôvodu sme sa rozhodli ilustrovať len graf pre faktor neuroticizmus, ktorý uvádzame v grafe 6.



Graf 6: Sémantický diferenciál faktoru Neuroticizmus pre 1. bc. ročník

Prameň: Vlastné spracovanie.

Následne vyhodnotíme výsledky škály PASS pre 1. bc. ročník. Výsledky ilustrujeme v tabuľke 13.

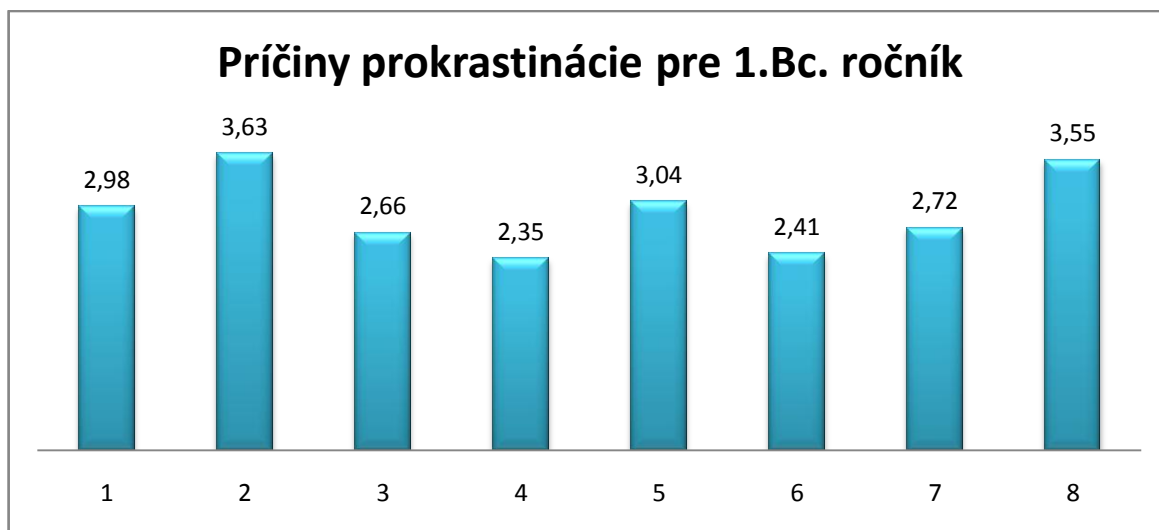
Tabuľka 13: Prokrastinácia študentov I. bc. ročníka

Seminárne práce			
	Stupeň	Miera problému	Miera odstránenia
priemer	2,46	2,47	3,19
modus	3	3	4
odchýlka	0,97	0,97	1,38
Štúdium na skúšky			
priemer	2,86	2,84	3,57
modus	3	3	5
odchýlka	0,95	1,03	1,33

Prameň: Vlastné spracovanie.

Študenti si uvedomujú svoju prokrastináciu v oboch oblastiach, ale podľa priemeru viac prokrastinujú pri štúdiu na skúšky, hoci najčastejšie vyskytujúca odpoveď pri oboch oblastiach bola „niekedy“. Odchýlka je taktiež porovnateľná, čo znamená, že odpovede sa veľmi nelíšili. Aj pri miere problému sa prejavila vyššia prokrastinácia pri štúdiu na skúšky. Prokrastinačné správanie by študenti chceli odstrániť aj pri písaní seminárnych prác aj pri štúdiu na skúšky. Úplne znížiť by chceli prokrastináciu pri štúdiu na skúšky.

Príčiny prokrastinácie sme zhrnuli podľa priemerných odpovedí, ktoré pre lepšiu vizualizáciu uvádzame v grafe 12.



Graf 12: Príčiny prokrastinácie pre 1. Bc. ročník

Prameň: Vlastné spracovanie.

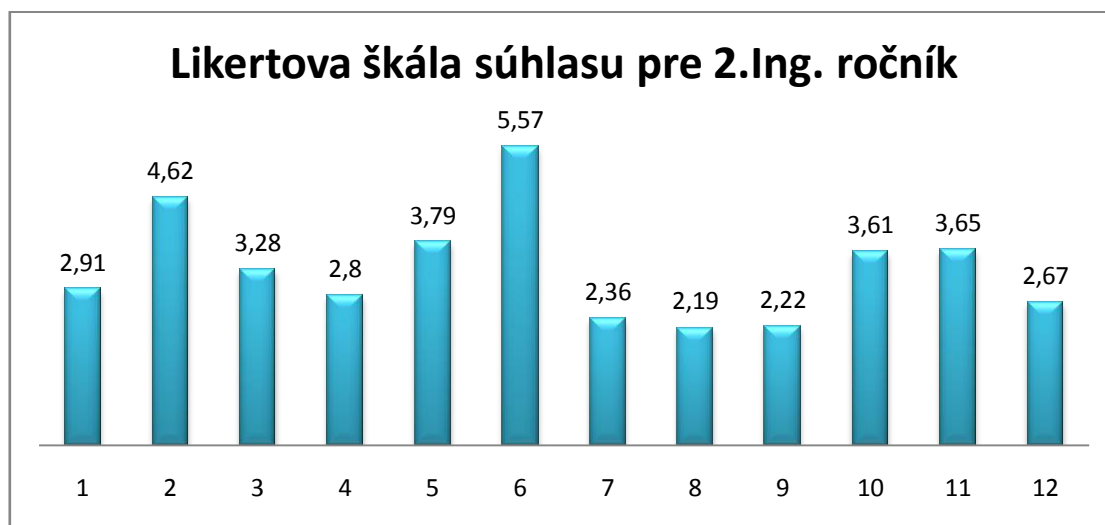
Z výsledkov môžeme konštatovať, že študenti najviac súhlasili so štvrtou príčinou. To znamená, že prváci v bakalárskom stupni štúdia nemajú radi písanie seminárnych prác, podobne ako to vyšlo pri súhrnnom vyhodnotení. Najväčší nesúhlas vyjadrili s druhou príčinou, čo znamená, že nečakajú kým im niekto povie ako majú veci urobiť. Rozhodnúť sa nevedeli pri príčinách ako sú „neviem si vybrať správnu tému“ a „myslím, že najlepšie

pracujem pod tlakom“. S tvrdením, že majú radi výzvy sa nestotožnili, ale keďže nevyjadrili jednoznačný súhlas k tvrdeniu o práci pod tlakom, môžeme z toho vyvodiť záver, že títo študenti nepracujú dobre pod tlakom, čo naznačuje aj fakt, že nemajú radi výzvy.

Na základe parciálnych výsledkov analýzy manažmentu času študentov 1. bc ročníka môžeme skonštatovať, že výsledky sa veľmi nelíšia od súhrnných výsledkov uvádzaných v druhej kapitole. Rozdiely nastali pri sémantickom diferenciacii, kde sa študenti zaraďovali k jednotlivým faktorom. Všimli sme si, že študenti 1. bc ročníka sa neoznačili sa zraniteľných. Ich hodnoty sa pohybovali niekde medzi zraniteľnosťou a imúnosťou. Možno ešte tak dobre nepoznajú samých seba, aby sa vedeli zaradiť. Pri prokrastinácii by študenti radi znížili prokrastináciu aj pri písaní seminárnych prác aj pri štúdiu na skúšky, ale úplne odstáť prokrastináciu by si želali pri štúdiu na skúšky. Tento výsledok usudzujeme na základe toho, že v prvom roku štúdiu je seminárnych prác podstatne menej ako v poslednom. V každom prípade fakt, že študenti už v prvom ročníku si uvedomujú prokrastinačné správanie a chcú s ním niečo robiť je veľmi pozitívne zistenie a môže len prispieť k ich rozvoju.

3.2. Analýza výsledkov skúmania manažmentu času študentov 2. ročníka ing. stupňa štúdia

Parciálne výsledky pre 2.. ročník ing. stupňa štúdia sme vyhodnocovali rovnakým spôsobom ako aj súhrnné výsledky. Spolu nám odpovedalo 58 študentov. Výsledky prvej oblasti otázok uvádzame na grafe 13.



Graf 13: Likertova škála súhlasu pre 2. Ing. ročník

Prameň: Vlastné spracovanie.

Výsledky sme vyhodnocovali podľa priemeru odpovedí. Vidíme, že najväčší súhlas študenti vyjadrili s ôsmym a deviatym tvrdením. To znamená, že podobne ako prváci v bakalárskom stupni štúdia najväčšia miera súhlasu je pri tvrdení, že povinnosti plnia načas a že sa na seba hnevajú, ak povinnosti nesplnia včas. Na druhej strane najväčší nesúhlas študenti prejavili so šiestym tvrdením, podobne ako aj prváci v bakalárskom stupni. Rozdiely sú len minimálne, v desatinách a stotinách.

Rovnako aj pri vyhodnocovaní sémantického diferenciálu, ktorý sa týkal profilu prokrastinujúceho študenta sú výsledky veľmi podobné a z toho dôvodu ich nebudeme ilustrovať.

Následne sme vyhodnotili škálu PASS. Zamerali sme sa podobne ako aj pri súhrnných výsledkoch na priemer, odchýlku a modus v oboch prokrastinujúcich oblastiach. Výsledky sme vyhodnotili zvlášť pre oblasť písanie seminárnych prác a zvlášť pre oblasť štúdium na skúšky. Vyhodnotenie tejto otázky uvádzame v tabuľke 14.

Tabuľka 14: PASS pre 2. Ing. ročník

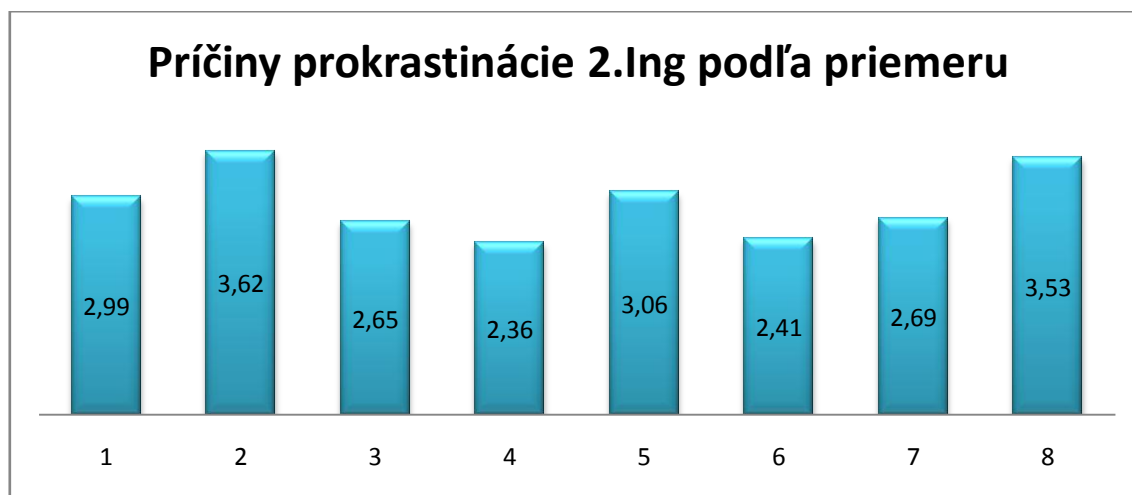
Seminárne práce			
	Stupeň	Miera problému	Miera odstránenia
priemer	2,81	2,79	3,48
modus	3	3	5
odchýlka	1,03	1,08	1,36
Štúdium na skúšky			
Priemer	3,03	2,86	3,71
modus	3	3	4
odchýlka	1,18	1,13	1,41

Prameň: Vlastné spracovanie na základe výsledkov Sqwin.

Výsledky sú opäť veľmi podobné. Priemerné hodnoty sa pohybujú v približne rovnakých intervaloch. Rozdiel nastal v najčastejšie sa vyskytujúcej odpovedi pri miere odstránenia prokrastinácie pri písaní seminárnych prác. V tomto prípade študenti 2. ročníka ing. stupňa štúdia by chceli tento problém odstrániť úplne v porovnaní s prvákmi, ktorí by to chceli viac znížiť. V oblasti štúdium na skúšky sa priemerné hodnoty taktiež pohybovali na rovnakej úrovni, s rozdielmi v desatinách. V tomto prípade taktiež nastal rozdiel medzi najčastejšie sa vyskytujúcou odpoveďou pri miere odstránenia. Študenti 2. Ing. ročníka by chceli viac znížiť mieru prokrastinácie pri štúdiu na skúšky v porovnaní s prvákmi, ktorí by si želali túto prokrastináciu odstrániť úplne. Stupeň prokrastinácie ako aj mieru, do akej je to pre nich problém obe skupiny označili najčastejšie číslom tri, čo znamená, že je

to pre nich „niekedy“ problém. Ale môžeme skonštatovať, že prvákom bakalárom robí väčší problém štúdium na skúšku a druhákom inžinierom zasa viac prekáža prokrastinácia pri písaní seminárnych prác.

Ako posledné vyhodnotíme príčiny prokrastinácie študentov 2. ročníka Ing. stupňa štúdia. Výsledky sme vyhodnotili podľa priemerných hodnôt, ktoré uvádzame v grafe 14.



Graf 14: Príčiny prokrastinácie pre 2. Ing. ročník podľa priemeru

Prameň: Vlastné spracovanie.

Z grafu 14 vidíme, že najväčší súhlas študenti vyjadrili so štvrtou príčinou, ktorá znamená, že študenti nemajú radi písanie seminárnych prác. Naopak najväčší nesúhlas vyjadrili s druhým tvrdením, čo znamená, že taktiež ani druháci v inžinierskom stupni štúdia nečakajú, kým im niekto povie, čo majú robiť.

Z výsledkov parciálnej analýzy manažmentu času pre 2. Ing. ročník môžeme usúdiť, že sme opäť nezaznamenali veľké rozdiely. Rozdiely sme identifikovali minimálne. Za povšimnutie stojí fakt, že študentov v poslednom roku štúdia trápí prokrastinácia v oblasti písania seminárnych prác. Aj toto tvrdenie je subjektívne na základe skúsenosti. Myslíme si, že študenti si rokmi strávenými na vysokej škole zvykli a našli spôsob študovať na skúšky. Naopak seminárne práce rokmi pribúdajú a práve preto je to pre nich oveľa väčší problém ako pri prvákoch.

Vidíme, že parciálne výsledky jednotlivých ročníkov sú veľmi podobné, v niektorých častiach totožné. Na základe tejto analýzy môžeme skonštatovať, že medzi prvákmi a piatakmi nie sú rozdiely v prokrastinácii. Zaznamenali sme rozdiel iba pri otázke odstránenia prokrastinácie, kde prváci by chceli prokrastinačné správanie odstrániť pri štúdiu na skúšky a piataci naopak pri písaní seminárnych prác.

ZÁVER

Cieľom práce bolo analyzovať využívanie času študentmi VŠ a na základe výsledkov analýzy identifikovať rozdiely v organizovaní času prvákmi v bakalárskom stupni štúdia a druhákmi v inžinierskom stupni štúdia Ekonomickej fakulty UMB.

V prvej kapitole sme stručne uviedli teoretický základ danej problematiky. Ako prvé sme čitateľa uviedli do problematiky manažmentu času. Následne sme sa venovali prioritám a prokrastinácii ako jednej zo zložiek manažmentu času.

V druhej kapitole sme analyzovali danú problematiku vyhodnotením výsledkov dotazníka. Najskôr sme sa venovali otázkam týkajúcich sa manažmentu času, ďalej sme rozobrali dva vybrané okruhy otázok modelu Big Five a venovali sa vyhodnoteniu posudzovacej škály prokrastinácie pre študenta.

V tretej kapitole sme sa venovali parciálnym výsledkom študentov prvého ročníka bakalárskeho stupňa a druhého ročníka inžinierskeho stupňa štúdia. Zisťovali sme podobnosti a rozdielnosti medzi týmito dvoma skupinami študentov.

Z výsledkov výskumu môžeme skonštatovať, že študenti plnia svoje povinnosti načas, sú dochvilní a nemajú problém s rušením alebo odkladaním schôdzok a ak sa im niečo nepodarí, hnevajú sa na seba. Taktiež môžeme povedať, že netravia veľa času plánovaním, ale to neznamená, že neplánujú vôbec. Zistili sme, že medzi tým, či stanovujú priority podľa dôležitosti a naliehavosti a tým, či povinnosti splnia načas existuje silná závislosť. Na základe toho môžeme tvrdiť, že ak študent stanoví prioritu správne podľa jej dôležitosti, splní ju načas.

Študenti nevedeli vyjadriť svoj súhlas alebo nesúhlas s tým, či pociťujú stavy úzkosti, depresie, ak sa im niečo nepodarí. Pri tejto otázke sme namerali vysokú smerodajnú odchýlku, ktorá značí vysokú rozdielnosť v odpovediach. Študenti sa pohybovali na celej 7 stupňovej škále. Z toho dôvodu študentov nevieme zaradiť medzi úzkostlivých alebo spokojných.

Podľa upraveného modelu Big Five sa študenti označili za zraniteľných, optimistických a pokojných, zodpovedných, cieľavedomých a sebadisciplinovaných. Ak to porovnáme s profilom prokrastinujúceho študenta, ktorý nie je svedomitý, je neurotický, má živú fantáziu a je ľahko introvertný a nespoločenský. Z uvedeného vyplýva, že skúmaní študenti sa zaraďujú medzi neprokrastinujúcich študentov. Ale pri prokrastinácii vznikajú atribúty ako je napríklad časový sklz, v tomto prípade sa prejavujú pocity viny, úzkosť

a depresia. Tieto výsledky vieme overiť aj podľa predchádzajúcich odpovedí, pretože pri otázke úzkosti a depresii nebola odpoveď jednoznačná. Ak by sme to mali zovšeobecniť, tak študenti najčastejšie s úzkosťou a depresiou súhlasili, takže vo všeobecnosti môžeme skonštatovať, že študenti sa dostávajú do časového sklzu, kedy občas pociťujú úzkosť, ale toto tvrdenie nie je jednoznačné.

Pri vyhodnotení Posudzovacej škály prokrastinácie pre študentov sme zistili, že respondenti si uvedomujú svoje prokrastinačné správanie. Následne sme zistili, že niekedy prokrastinujú pri písaní seminárnych prác a aj pri štúdiu na skúšky a tiež je to pre nich niekedy problém. Takže ak prokrastinujú, je to pre nich problém. Očividne to študentom vadí, pretože by toto prokrastinačné správanie chceli úplne odstrániť pri oboch oblastiach. Pri tomto vyhodnocovaní sme zaznamenali aj rozdiel, ktorý nastal v najčastejšie sa vyskytujúcej odpovedi pri miere odstránenia prokrastinácie pri písaní seminárnych prác. V tomto prípade študenti 2. Ing. ročníka by chceli tento problém odstrániť úplne, v porovnaní s prvákmi, ktorí by to chceli viac znížiť. Taktiež sme zistili, že študenti 2. Ing. ročníka by chceli viac znížiť mieru prokrastinácie pri štúdiu na skúšky v porovnaní s prvákmi, ktorí by si želali túto prokrastináciu odstrániť úplne. Môžeme povedať, že druháci inžinierskeho stupňa by chceli prokrastináciu úplne odstrániť pri písaní seminárnych prác a prváci bakalárskeho stupňa pri štúdiu na skúšky.

Taktiež by sme chceli spomenúť, že až 65 % študentov sa označilo za prokrastinujúcich pri štúdiu na skúšky a pri písaní seminárnych prác sa označilo za prokrastinujúcich 53 % študentov. Rozdiel medzi týmito dvomi percentami je 12 %. V teórii sme uviedli, že výskum potvrdil, že 46 % študentov prokrastinuje pri písaní seminárnych prác a 28 % pri štúdiu na skúšky. Medzi týmito dvomi percentami je rozdiel 18 %. Na základe uvedeného, tento fakt nemôžeme potvrdiť a študenti prokrastinujú približne rovnako pri štúdiu na skúšky aj pri písaní seminárnych prác.

Ako posledné sme skúmali príčiny prokrastinácie. Študentov trápia zlé študijné výsledky, ale napriek tomu radšej robia všetko ostatné než to, čomu sa musia venovať a cítia sa byť zaplavení študijnými povinnosťami. Študenti skutočne nemajú radi písanie seminárnych prác, ale tvrdia, že si vedia vybrať správnu tému práce. Taktiež môžeme skonštatovať, že sú sebestační, pretože nečakajú kým im niekto iný povie, ako majú veci urobiť. Následne sme zistili, že si o sebe myslia, že najlepšie pracujú pod tlakom, ale nemajú radi výzvy. Ak má niekto rád výzvy a preto robí veci na poslednú chvíľu, mal by to

byť dôvod jeho výkonnosti pod tlakom. Z toho dôvodu usudzujeme, že študenti naozaj prokrastinujú, pretože to, že pracujú dobre pod tlakom sa nepotvrdilo kontrolnou otázkou.

Na základe zistení, môžeme študentom odporučiť, aby sa viac venovali plánovaniu a stanovovaniu priorít. Je pekné, že označili, že plánujú podľa priorít a aj sa povinnostiam venujú podľa dôležitosti, ale napriek tomu si myslíme, že tomu tak nebude.

Dôležité je, že si svoje problémy uvedomujú, čo sa týka prokrastinácie. Dúfame, že vyplnením dotazníku, ich analýza seba samých neskončila a mnohí si vstúpili do svedomia a budú na sebe pracovať. Odporúčame, aby si naozaj sadli a svoje študijné povinnosti rozplánovali podľa jednotlivých termínov a prideliť im priority a plánov sa držali. Pokiaľ študenti nevedia ako efektívne využívajú čas, navrhujeme, aby sa odpozorovali, ako a čím trávia svoj deň a zhodnotili ho. To im taktiež pomôže pri tvorbe reálnych plánov, ktoré budú schopní dodržať

Na základe výsledkov vidíme, že študenti nie sú ľahostajní voči zlým študijným výsledkom, ani voči prokrastinácii a keďže sú zraniteľný, tak predpokladáme, že ich zistenia trápia a zamyslia sa nad sebou a táto práca bude pre nich prospešnou a nápomocnou.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

1. CAUNT, J. 2007. *Time management : Jak hospodařit s časem*. Praha : Computer Press, 2007, 117 s. ISBN 978-80-251-1538-1.
2. COVEY, S. R., MERRILL, A. R., MERRILL, R. R. 2009. *To nejdůležitější na první místo*. Praha : Management Press, 2009, 374 s. ISBN 978-80-7261-187-4.
3. GABRHELÍK. R., VACEK. J., MIOVSKÝ. M., 2006. Prokrastinace: Validizace sebesposuzovací škály na populaci studentu vysokých škol. In *Československá psychologie*, roč. L, 2006. č.4. ProQuest Central, s.361.
4. GRUBER, D. 2009. *Time management : Efektivní hospodaření s časem – klíčová součást beneopedie*. Praha : Management Press, 2009. 231 s. ISBN 978-80-7261-211-6.
5. KNOBLAUCH, J., WÖLTJE, H. 2006. *Time management : Jak lépe plánovat a řídit svůj čas*. Praha : Grada Publishing, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1440-X.
6. ÖZER, B., DEMIR, A., FERRARI, J. 2009. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. In *The Journal of Social Psychology*. 149(2), s. 241-257.
7. PACOVSKÝ, P. 2006. *Člověk a čas : Time management IV. Generace*. Grada Publishing, 2006. 260 s. ISBN 80-247-1701-8.
8. FLEŠKOVÁ, M., DOLINSKÁ, V. 2010. *Aplikovaná psychológia pre ekonómov a manažérov*. Bratislava: Iura Edition, 2010. 255s. ISBN 978-80-8078-337-2
9. ROTHBLUM, E. 2011. Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) [online]. 30. 3. 2014 [cit. 2014-3-30], Dostupné na internete : < <http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/research.htm> >.

PRÍLOHY

Príloha A

Manažment času u vysokoškolských študentov

Dobrý deň, som študentkou Ekonomickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.
Dovoľujem si Vás požiadať o vyplnenie dotazníka na tému Manažment času u vysokoškolských študentov.

Dotazník je anonymný a jeho výsledky budú využité pri spracovaní študentskej vedeckej aktivity. Ďakujem Vám za Vašu čas a ochotu.

* Required

1. Označte prosim na škále 1 - 7 stupeň súhlasu (pričom 1= úplne súhlasím , 7=úplne nesúhlasím) s nasledujúcimi tvrdeniami *

Mark only one oval per row.

[illegible]

2. 2. Označte prosím na 5 faktorovej škále za akého človeka sa považujete *

2.1. Faktor : Svedomitosť

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Zodpovedný	☐	☐	☐	☐	☐	Nezodpovedný

3. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Cieľavedomý	☐	☐	☐	☐	☐	Bezcieľný

4. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Sebadisciplinovaný	☐	☐	☐	☐	☐	Nedisciplinovaný

5. *

2.2. Faktor: Neuroticizmus

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Zraniteľný	☐	☐	☐	☐	☐	Imúnny

6. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Depresívny	☐	☐	☐	☐	☐	Optimistický

7. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Hnevľivý	☐	☐	☐	☐	☐	Pokojný

8. 3.1. Prosím označte stupeň omeškania (prokrastinácie) v oblasti PÍSANIE SEMINÁRNYCH PRÁC. *

Prokrastinácia znamená nesúlad medzi pôvodným zámerom a výslednou aktivitou. Vo všeobecnosti to znamená aj sklon k odkladaniu povinností.

Mark only one oval per row.

	nikdy	skoro nikdy	niekedy	skoro vždy	vždy
Akým stupňom prokrastinácie by ste sa označili v tejto oblasti?	☐	☐	☐	☐	☐

9. *

Mark only one oval per row.

	žiadny problém	skoro nikdy	niekedy	skoro vždy	vždy je to problém
Do akej miery je prokrastinácia v tejto oblasti pre vás problém?	☐	☐	☐	☐	☐

10. *

Mark only one oval per row.

	nechcem to znížiť	menej znížiť	trochu znížiť	viac znížiť	úplne odstrániť
Do akej miery by ste prokrastinačné správanie chceli znížiť?	☐	☐	☐	☐	☐

11. 3.2. Prosím označte stupeň prokrastinácie v oblasti ŠTÚDIUM NA SKÚŠKY *

Mark only one oval per row.

	nikdy	skoro nikdy	niekedy	skoro vždy	vždy
Akým stupňom prokrastinácie by ste sa označili v tejto oblasti?	☐	☐	☐	☐	☐

12. *

Mark only one oval per row.

	žiadny problém	skoro nikdy	niekedy	skoro vždy	vždy je to problém
Do akej miery je prokrastinácia v tejto oblasti pre vás problém?	☐	☐	☐	☐	☐

13. *

Mark only one oval per row.

	nechcem to znižiť	menej znižiť	trochu znižiť	viac znižiť	úplne odstrániť
Do akej miery by ste prokrastinačné správanie chceli znížiť?	☐	☐	☐	☐	☐

14. 4. Prosím vyjadriť stupeň súhlasu na 5 faktorovej škále s nasledujúcimi tvrdeniami *

(1=úplne súhlasím, 5 = úplne nesúhlasím)

Mark only one oval per row.

	1	2	3	4	5
Trápiť ma zlé študijné výsledky.	☐	☐	☐	☐	☐
Čakám, kým mi niekto (spoluziak, vyučujúci, priateľ) poskytne radu ako veci urobiť.	☐	☐	☐	☐	☐
Radšej robím všetko ostatné než to, čomu sa musím venovať.	☐	☐	☐	☐	☐
Nemám rád písanie seminárnych prác.	☐	☐	☐	☐	☐
Neviem si vybrať správnu tému práce.	☐	☐	☐	☐	☐
Cítim sa zaplavený študijnými povinnosťami.	☐	☐	☐	☐	☐
Myslím si, že najlepšie pracujem pod tlakom.	☐	☐	☐	☐	☐
Mám rád výzvy a preto robím veci (štúdium na skúšky, písanie prác) na poslednú chvíľu	☐	☐	☐	☐	☐

15. IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE *

Pohlavie

Mark only one oval.

☐ muž

☐ žena

16. *

Ročník

Mark only one oval.

☐ 1.Bc

☐ 2.Ing