

Self management Time management

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2023



Nástroje TM

- Paretovo pravidlo
- Důležitost a naléhavost
- Metoda oblázků
- NE seznamům úkolů
- Poměr 60/40
- To do – today přehledy
- Schopnost říkat NE
- Křivka výkonnosti
- Práce s dokumenty
- Kontrolní seznamy
- Delegování

„Zítřka je taky den...“

Sloveso prokrastinovat pochází z latinského procrastinare - příslovce „pro“ (pohyb kupředu) a „crastinus“ (patřící k zítřku).

Fenomén prokrastinace má dlouhou historii a krátkou badatelskou minulost

- Antika
- Vědecko-průmyslová revoluce – kolem roku 1750 – negativní konotace
- 60. léta 20 století

báseník Hésiodés, kolem roku 800 př. n. l.:

„Neodkládej svou práci na zítřek ani pozítří,
pro líného pracovníka neplnícího svou stodolu,
nikdo neodloží svou vlastní práci.

Píle jde ruku v ruce s dobře odvedenou prací,
ale člověk odkládající svou práci míří ke zkáze.“

Cvičení

Prodiskutujte ve skupině:

1. jakou máte zkušenost s prokrastinací.
2. čím prokrastinujete
3. jak jste proti prokrastinaci bojovali
4. co se vám osvědčilo

Prokrastinace

Odkládání věcí na později, přestože víme, že bychom danou úlohu měli udělat hned a budeme se potýkat s nechtěnými důsledky oddalování. (Neenan M.)

- nejedná se o lenost (dělám jiné, příjemnější věci)
- nejedná se o úmyslně odložení (k tomu mám důvody)
- jiný záměr a jiná skutečnost (chci dělat něco, dělám něco jiného)
- důsledky vážné, především u chronické p. (deprese, pocit viny, úzkost, špatné výsledky....)
- budoucnost je nahrazena krátkodobým, momentálním příjemným prožitkem
- snaha chránit sebe před nudnými úkoly
- okrádání sama sebe

Prokrastinace

- sekvence chování směřující k odkladu
- vedoucí k výsledku chování, které neodpovídá standardu
- týkající se úkolu, jehož splnění je pro prokrastinujícího jedince důležité
- výsledek stav, jenž lze nazvat emoční rozladou.

Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993;31:487-500

Styly prokrastinace

- Perfekcionista – nezačne, protože by to neudělala dokonale
- Snílek – realita je příliš nudná, on sní o nereálných cílech
- Pesimista – nechce riskovat, snášet nepříjemné situace, nevěří si
- Škarohlíd – odmítá návrhy druhých, ale říká ano i když dělá ne
- Krizový manager – snadno se nudí, potřebuje stres „na poslední chvíli“
- Externista – neumí si rozvrhnout čas

Sapadinová a Maguire 1996 in Neenan, 2015

Důvody prokrastinace

- Úkol
- Všeobecný přístup
- Iracionální přesvědčení
- Další faktory

Kategorie prokrastinace

- prokrastinace v běžné denní rutině
- rozhodovací prokrastinace
- neurotická prokrastinace
- kompulzivní prokrastinace
- **akademická prokrastinace**

Milgram, N. A., Batori, G., Mowrer, D. Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 1993;31:487-500

Akademická prokrastinace

- odkládáním úkolů týkajících se studia jako je psaní seminárních prací, přípravy na zkoušky, domlouvání individuálních konzultací...
- Nejvíce prozkoumaná
- Souvisí se studiem
- Jako problém ji vnímá téměř 90% studentů

Počty

Rozvíjí se v období rané dospělosti s vrcholem kolem 20 - ti let.

Odhady naznačují, že 95% vysokoškolských studentů se potýká s prokrastinací

20% dospělých trpí chronickou prokrastinací (Persaud in Neenan)

Steel roce 1978 uvádí

- **15%** dotazovaných uvedlo, že občas prokrastinuje a
- **1%** respondentů se hodnotilo jako velmi často prokrastinující.

V roce 2002

- občasnou prokrastinaci uvedlo již **60%** respondentů a
- velmi častou **6%**.

Posouzení prokrastinace

- Intraindividuální proces
- Neprůhlednost pro posouzení okolím
- Sebeposuzovací škály

Pro měření akademické prokrastinace je v českých podmínkách je vhodná dvacetipoložková česká verze Škály prokrastinace pro studenty

<https://www.adiktologie.cz/layova-skala-prokrastinace-pro-studenty>

Boj s prokrastinací

Spejbl říká: „Hurvajs, musíš si umět poručit.“ Hurvínek mu na to odpovídá: Což o to taťuldo, já si poručím, jenže já se neposlechnu.“

- Posilovat kognitivní zdroj
- Trénovat vůli – učení návyků (začít na minimální laťce) i odnaučování zlovyků
- Racionálně-emotivní behaviorální terapie - A aktivující událost (Activating), B systém postojů a přesvědčení (Belief) a C emoční důsledky (Consequences).
- Behaviorální terapie

Řešení prokrastinace

Řešení prokrastinace zahrnuje 4 fáze (dle Drydena in Neenan)

1. Uvědomění – objevit spouštěč
2. Cíle – pozitivní formulace
3. Závazek – práce 24/7, krok do neznáma
4. Vytrvalost

Snažit se nebo skutečně dělat?

Jak sníst slona?

Jsi ochromen?

Nemáš odvahu se toho pustit?

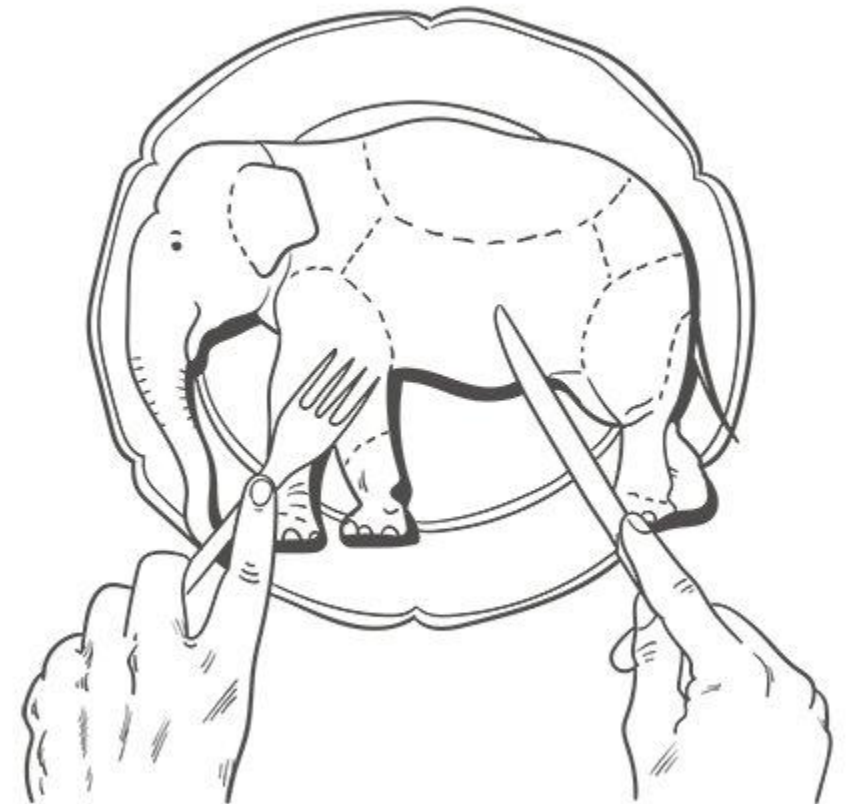
Odkládáš začátek?

JE TO V HLAVĚ!

Naporcuji slona na miniporce!

Jez malé kousky!

Postupuj krok za krokem a slon je sněžený!



Doplňující literatura

Jana Švajcrová

Prokrastinace (odkládání povinností) a její zvládání u vysokoškolských studentů,
diplomová práce, 2009, UK Praha

Děkuji za pozornost

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 10. SEMINÁŘ

