Masarykova univerzita v Brně

Filozofická fakulta

Katedra informačních studií a knihovnictví

„Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“

aneb každodenní prokrastinace na internetu

Závěrečná esej do předmětu ISKB09 Nástroje a možnosti internetu

Autor: ■■■■■■■■■

UČO: ■■■■■■■■■

Typ studia: prezenční

Ročník: II.

Počet znaků: 12 436

Brno

Datum odevzdání: 5. 2. 2023

Často se v rozhovorech s lidmi setkávám s tvrzením, že je dnešní doba čím dál více uspěchaná a lidé se neustále za něčím ženou, aniž by někdy dosáhli cíle. Tyto tvrzení mě vedou k přemítání nad otázkou, proč tomu tak je. Dnešní společnost je na každém kroku ovlivňována všudypřítomnou dostupností informací a možností neustálé komunikace, kterou do lidských životů vnesl především vznik internetu. Vývoj a dostupnost digitálních technologií nám umožňuje být online na každém kroku. Žijeme v digitální společnosti[1] a digitální svět se stává stále důležitějším aspektem našeho každodenního života, který změnil způsob, jakým děláme téměř cokoliv. Dokážete si dnes představit život bez emailů, sociálních sítí, videohovorů, možnosti vyřizování záležitostí pomocí Identity občana, jednoduchého online nakupování či vyhledávačů, které dokážou uspokojit všechny vaše informační potřeby? Navíc prakticky kdykoliv a odkudkoliv prostřednictvím vašeho mobilu? Já to popravdě příliš nedokážu, a to jsem vyjmenovala pouze zlomek pozitiv, které internet do mého života vnáší. Používání internetu v našich každodenních životech nám šetří spoustu drahocenného času. Jak to, že tedy máme často pocit, že máme času stále málo a není možné se na chvilku zastavit?

Odvážím se říci, že téměř každý z nás na sobě někdy pocítil kromě těch světlých stránek i stinné stránky používání digitálních technologií. Filozof Byung-Chul Han se ve své knize *Vyhořelá společnost* dokonce uvažuje nad tím, zda náhodou nepokulháváme „za digitálním médiem, které za horizontem vědomého rozhodování radikálně mění vzorce našeho chování, našeho myšlení a našeho spolužití.“[2] Mimo jiné Byung-Chul Han dále jmenuje negativní dopady používání internetu na společnost jako například: úpadek nonverbální komunikace, ztrátu respektu způsobenou anonymitou na internetu či tzv. informační únavu, neboli též Information Fatigue Syndrom, která je psychickým onemocněním způsobeným informační přesyceností.[3] Já bych se ale v této eseji chtěla zaměřit především na jeden problém, se kterým se sama potýkám a má velký dopad na můj osobní život a pracovní produktivitu. Myslím si, že je také z části příčinou toho, proč mám často pocit, že nic nestíhám a nemám na nic čas. Jak lze vytušit, mým problém prokrastinace, a to především prokrastinace na internetu.

Termín prokrastinace pochází z „latinského slovesa *procrastinare*, jež je kombinací příslovce *pro* (značící pohyb kupředu) a *crastinus* (s významem *patřící k zítřku*).“[4] Obecně tento pojem můžeme definovat jako „chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí na později, které je doprovázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí.“[5] Myslím si, že každý se s tímto

[1] Digitální společnost je druh společnosti, která vznikla v důsledku zapojení pokročilých digitálních technologií do společnosti a kultury.
PAUL, P., AITHAL, P. S., Digital Society: Its Foundation and Towards an Interdisciplinary Field. Proceedings of National Conference on Advances in Information Technology, Management, *Social Sciences and Education*, 2018 [online], 1-6. [cit. 2023-02-01] ISBN: 978-81-938040-8-7. Dostupné z: doi:10.5281/zenodo.3236115

[2] O digitálním roji. HAN, Byung-Chul. Vyhořelá společnost. Přeložil: Radovan BAROŠ. V Praze: Rybka Publishers, 2016, s. 135. ISBN 978-80-87950-05-0.

[3] Tamtéž, s. 135-206.

[4] GRUNOVÁ, Martina. Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty. *PEDAGOGIKA.SK* [online]. 2015, 6(4), 261-280, s. 263 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=461442

[5] Tamtéž, s. 262.

termínem někdy setkal. Přiznejme si, kdo z nás nikdy nebojoval s nějakou z forem prokrastinace? Proto se domnívám, že je důležité o ní mluvit, obzvláště v souvislosti s internetem, který, jak už jsem podotkla výše, má výrazný vliv na naše životy.

Grunová uvádí, že prokrastinace je natolik zajímavým fenoménem moderní doby, že neexistuje jednotná definice tohoto pojmu, obzvláště proto, že se na tuto problematiku jednotliví autoři dívají z různých úhlů pohledu. Zároveň podotýká, že se jedná o fenomén úzce spojený s orientací na výkon v naší společnosti.[6] Tuto souvislost zmiňuje také kolektiv autorů z německé Univerzity Johannese Gutenberga, kteří upozorňují na to, že nás „moderní společnost se svými zvýšenými nároky na plnění různých rolí a dodržování četných termínů konfrontuje se stále větším počtem povinností, které by bylo možné potenciálně odložit a navíc máme díky mediálně nasycenému prostředí mnohem více příležitostí k prokrastinaci, než kdy dříve.“[7] Mobily a další digitální zařízení se pro nás staly všudypřítomnými hračkami umožňujícími nám kdykoliv zahánět nudu. Není tedy ničím překvapivým, že rostou počty uživatelů, kteří jsou „permanentně online“[8]. Od sociální sítí, sledování videí na youtube či hraní online her nás přece mnohdy dělí pouze jedno kliknutí, které nám může poskytnout rozptýlení a únik od našich povinností.

Zaměříme-li se na prokrastinaci v online prostředí, tak se můžeme setkat s tzv. *cyberloafingem*[9] (používá se též označení *cyberslacking*[10]). Oba tyto pojmy označují situaci, kdy zaměstnanci úmyslně používají internet během pracovní doby pro účely, které žádným způsobem nesouvisí s jejich pracovní náplní.[11] V českém prostředí se toto označení nepřekládá, ale doslova bychom tento pojem mohli přeložit jako „kybernetické poflakování“, což dle mého názoru skvěle popisuje prokrastinace na internetu. Problematika používání internetu v pracovní době pro osobní účely je předmětem výzkumů již několik let. Například již v roce 2008 publikovali R. Kelly Garrett a James N. Danziger výsledky výzkumu, jehož

---

[6] Tamtéž, s. 262-264.

[7] Překlad vlastní. Původní znění citovaného textu:
„Not only does the modern society with its increased demand to fulfill various roles and to meet numerous deadlines confront us with an ever-growing number of obligations that could potentially be procrastinated, today's media-saturated environment also provides more opportunities for procrastination than ever before.“
Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., a Müller, K. W. . Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. New Media & Society [online]. 2018, 20(3), 862–880, s. 863 [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: https://doi.org/10.1177/1461444816675437

[8] Tamtéž.

[9] LIM, Vivien. The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior* [online]. 2002, 23, 675-694 [cit. 2023-02-01]. ISSN 0894-3796. Dostupné z: doi:10.1002/job.16

[10] VITAK, Jessica, Julia CROUSE a Robert LAROSE. Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior* [online]. 2011, 27(5), 1751-1759 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002

[11] Tamtéž.

respondenty bylo 1200 amerických zaměstnanců ve věku 18-73 let. V tomto výzkumu zjistili, že 80 % zaměstnanců pracujících s počítačem využívá internet během pracovní doby pro osobní účely, což zahrnovalo například vyřizování osobních emailů, chatování, ale také kontrolování sportovních výsledků či nakupování online.[12] Jak lze vidět, činnosti, které cyberloafing zahrnuje mohou být poměrně rozdílné. Podle Li a Chunga je lze kategorizovat do čtyř skupin dle funkce, kterou daná aktivita na internetu uspokojuje. Dělí je na funkci informační (získávání informací), sociální (komunikace s lidmi), emocionální a volnočasovou.[13]

Prokrastinace zaměstnanců na internetu je vnímána všeobecně spíše jako chování negativně se projevující na produktivitě a výnosech. I přes to se můžeme setkat také s uváděním pozitivních účinků. Za jeden z takových kladných dopadů považuje Jessica Vitak a kol. to, že krátkodobé zapojení se do úkolů, které se netýkají práce může vést k rekreaci, snížení únavy nebo stresu a zvýšení pracovní spokojenosti. Osobně se ale domnívám, že skalním problémem tohoto tvrzení je představovat si prokrastinaci (a to nejen na internetu) jako krátkodobou činnost, kterou jsme schopni silou vůle ukončit v čas, který si na ni vědomě nastavíme.[14]

Prokrastinace na internetu dnes už není ale pouze záležitostí pracujících. Význam pojmu *cyberloafing* se dnes používá i v souvislosti se školním prostředím. Jsou to právě studenti, kteří se s touto formou prokrastinace potýkají, když během výuky používají internet k činnostem, které nesouvisejí s prací ve škole.[15] Prokrastinace na internetu je u studentů spojena s častým používáním mobilního telefonu. Výzkum zabývající se závislostí na smartphonech a cyberloafingem u vysokoškolských studentů, provedený mezi 885 studenty veřejné turecké univerzity prokázal, že nárůst cyberloafingu zvyšuje možnost závislosti na chytrém telefonu.[16] Prokrastinace na internetu tedy není zdaleka jediným negativem, které nám používání digitálních technologií přináší. V této souvislosti se můžeme se setkat s tzv. nomofobií (no mobile phobia), která slouží jako označení pro ochromující strach z toho, že se ocitneme bez svého mobilu či tzv. FOMO (Fear of Missing Out), strach z toho, že nám něco unikne, který

[12] GARRETT, R. Kelly a James N. DANZIGER. Disaffection or expected outcomes: Understanding personal Internet use during work. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2008, **13**(4), 937–958 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00425.x

[13] LI, Shih-Ming a Teng-Ming CHUNG. Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior* [online]. 2006, **22**(6), 1067-1071 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.030

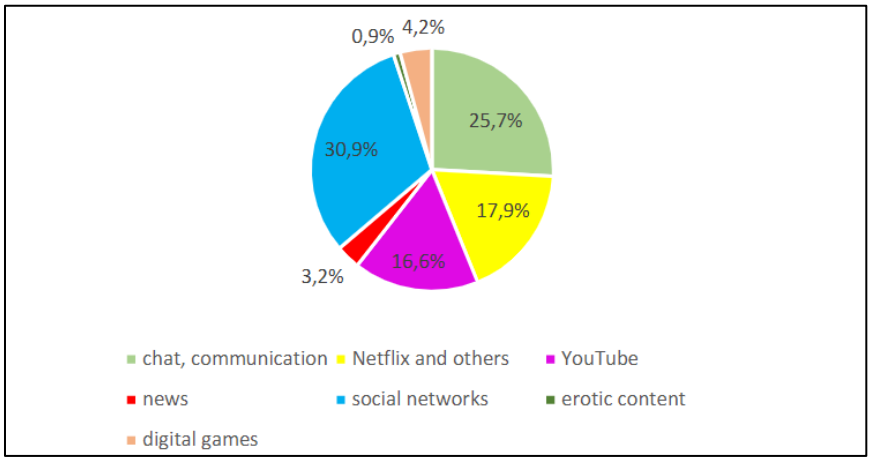
[14] VITAK, Jessica, Julia CROUSE a Robert LAROSE. Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking.

[15] RANA, Nripendra P., Emma SLADE, Sebastian KITCHING a Yogesh K. DWIVEDI. The IT way of loafing in class: Extending the theory of planned behavior (TPB) to understand students' cyberslacking intentions. *Computers in Human Behavior* [online]. 2019, (101), 114-123 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.022

[16] GÖKÇEARSLAN, Şahin, Çelebi ULUYOL a Sami SAHIN. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review* [online]. 2018, 91, 47-54 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036

vede k neustálému kontrolování a nekonečnému scrollování sociálních sítí z obavy promeškání něčeho zajímavého.[17]

Při svém studiu mám dennodenně možnost se setkávat s tzv. akademickou prokrastinací. Vladimíra Hladíková uvádí, že právě u vysokoškoláků dosahuje prevalence prokrastinace nejvyšších hodnost v rámci společnosti. Vysokoškolské prostředí shledává za typické prostředí, ve kterém existuje neustálý tlak na plnění povinností (úkolů, zkoušek apod.) ve stanoveném termínu.[18] Hladíková provedla výzkum jehož respondenty bylo 530 studentů slovenských vysokých škol, ve kterém zjistila, že 95,8 % studentů z řad respondentů spojuje proces akademické prokrastinace právě s internetem. Není tomu tak, že by studenti neprokrastinovali i tzv. offline, ale většina studentů realizuje právě online formu prokrastinace. Mezi nejoblíbenější formy online prokrastinace studentů dle výsledků patří sledování sociálních sítí (další viz *Graf 1)*.[19]



Graf 1 Nejpreferovanější aktivity online prokrastinace [20]

Dále uvádí, že 99 % studentů používá k prokrastinaci chytrý telefon a 90,6 % prokrastinuje pomocí notebooku či počítače. Hladíková se zaměřila také na emoční stránku online prokrastinace u studentů. Za zajímavé považuji zjištění, že většina studentů uvedla, že prožívá negativní emoce, přestože prokrastinují dobrovolně a ve velké míře.[21]

---

[17] TED Talks, 2019, What I Learned from 10 Years of Digital Detox | Josh Misner, *YouTube video*. [2022-02-01]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=o0xI45Vch0A

[18] HLADÍKOVÁ, Vladimíra. Social Media Under The Influence of Technological Interference as A Tool for Procrastination in Young People. *Marketing Identity* [online]. 2021, (1), 229-243 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1021767

[19] Tamtéž.

[20] Přejato z: HLADÍKOVÁ, Vladimíra. Social Media Under The Influence of Technological Interference as A Tool for Procrastination in Young People. *Marketing Identity* [online]. 2021, (1), 229-243 [cit. 2023-02-03], s. 236. Dostupné z: https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1021767

[21] HLADÍKOVÁ, Vladimíra. Social Media Under The Influence of Technological Interference as A Tool for Procrastination in Young People.

Což mě vede k otázce, jaké jsou důvody, které nás studenty vedou k tomu, abychom v podstatě iracionálně odkládali své vysokoškolské činnosti navzdory tomu, že jsme si vědomi hrozby negativních výsledků? Osobně se domnívám, že velký vliv má hlavně dostupnost digitálních zařízení – notebooků, tabletů či chytrých telefonů, které si mnoho studentů s sebou přináší na samotné přednášky a semináře. Podle mého názoru je díky této dostupnosti digitálních zařízení pro studenty mnohem snazší sklouznout při výuce k prokrastinaci na internetu, obzvláště pokud výklad přednášejícího shledají za nezáživný či se cítí při výuce málo angažováni. Častým jevem, který mohu ve svém okolí, ale i sama na sobě, pozorovat je to, že se studenti během výuky na svých zařízeních věnují multitaskingu a zabývají se jinými činnostmi, které nesouvisí se vzdělávacím procesem odehrávajícím se v učebně a zároveň se snaží si psát poznámky, což osobně považuji za velmi kontraproduktivní. S podobnými problémy se osobně potýkám i při individuálním studiu, kdy mě často vyrušují notifikace na mých zařízeních. Výzkum Hladíkové potvrdil, že studenty při práci na školních úkolech rozptylují především jejich chytré telefony a méně prokrastinují, pokud u sebe svá mobilní zařízení nemají.[22]

Nakonec bych se ráda zamyslela nad tím, co může studentům v boji proti online prokrastinaci pomoci. Velkou roli ve vztahu k této problematice podle mě hraje přístup pedagogů. N. P. Rana a kol. se domnívají, že by se učitelé měli snažit své studenty plně zapojit do výuky, a to například i tím, že studenty zapojí do výuky pomocí jejich zařízení a tím zabrání zneužívání přístupu k těmto zařízením. Může se jednat například o různé prokliky na otázky k vyplnění/hlasování, které budou následně sloužit pro další diskuzi.[23] Toto řešení z vlastní zkušenosti považuji za atraktivní a osobně mi pomáhá lépe udržet pozornost.

A co pro zmírnění své prokrastinace na internetu mohou učinit studenti samotní? Existuje spousta článků a tipů, jak si odpočinout od svých zařízení v rámci tzv. digitálního detoxu[24]. Osobně tento druh detoxu spočívající v nepoužívání našich digitálních zařízení po určitou dobu nepovažuji za špatný, ale zastávám názor, že mnohem lepší a trvalejší cestou je nalezení vlastní digitální rovnováhy (well-beingu). Myslím si, že je důležité nejprve porozumět tomu, jak při prokrastinaci trávíme čas na internetu a získat představu o tom, kolik času trávíme online na úkor naší vysokoškolské práce, v čemž nám mohou pomoci aplikace sledující naši digitální rovnováhu. V návaznosti na již zmiňované rozptylování notifikacemi zobrazujícími se na obrazovkách našich mobilních telefonů, bych ráda podotkla, že se mi osobně při práci osvědčilo nechávat svůj telefon ve vedlejší místnosti či si alespoň vypnout notifikace. Dalším zmiňovaným problémem byl multitasking, který podle mého názoru může být velmi kontraproduktivní, pokud chceme vše dokončit včas. Proto si myslím, že je dobré snížit počet

[22] Tamtéž, s. 237-238.

[23] RANA, Nripendra P., Emma SLADE, Sebastian KITCHING a Yogesh K. DWIVEDI. The IT way of loafing in class: Extending the theory of planned behavior (TPB) to understand students' cyberslacking intentions. *Computers in Human Behavior* [online]. 2019, (101), 114-123 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.022

[24] Digital detox. In: Cambridge Dictionary [on-line]., [cit. 2023-02-04]. Dostupné z: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/digital-detox

monitorů a displejů, které nás obklopují a pokusit se soustředit pouze na splnění jednoho cíle. Je na každém z nás, zda si uvědomíme, že máme s online prokrastinací problém a zda se pokusíme najít řešení, které nám ji pomůže eliminovat.

V rámci vypracovávání své eseje jsem se v českém prostředí setkávala převážně s kvalifikačními pracemi zabývajícími se tématem prokrastinace na internetu, z čehož usuzuji, že je toto téma pro studenty možná zajímavé právě tím, že se k němu váží i jejich osobní zkušenosti. Přínosným zdrojem pro psaní této eseje pro mě byly především zahraniční studie a články, jelikož se mi bohužel nepodařilo dohledat téměř žádné české studie a výzkumy, které by se touto problematikou zabývaly detailněji. Setkávala jsem se spíše s populárně naučnými příručkami a knihami zabývajícími se prokrastinací obecně. Na základě svých zjištění o tomto tématu se domnívám, že je prokrastinace na internetu zajímavým fenoménem, který není v českém prostředí zatím příliš probádán. Závěrem bych chtěla říci, že považuji za podnětné, aby se tato problematika stala předmětem zájmu odborníků a šířilo se povědomí o krocích, jak lze minimalizovat prokrastinaci na internetu.

Seznam použitých zdrojů:

Digital detox. In: Cambridge Dictionary [on-line], [cit. 2023-02-04]. Dostupné z: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/digital-detox

GARRETT, R. Kelly a James N. DANZIGER. Disaffection or expected outcomes: Understanding personal Internet use during work. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2008, **13**(4), 937–958 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00425.x

GÖKÇEARSLAN, Şahin, Çelebi ULUYOL a Sami SAHIN. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review* [online]. 2018, 91, 47-54 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036

GRUNOVÁ, Martina. Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty. *PEDAGOGIKA.SK* [online]. 2015, 6(4), 261-280, s. 263 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=461442

HLADÍKOVÁ, Vladimíra. Social Media Under The Influence of Technological Interference as A Tool for Procrastination in Young People. Marketing Identity [online]. 2021, (1), 229-243 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1021767

LI, Shih-Ming a Teng-Ming CHUNG. Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior* [online]. 2006, **22**(6), 1067-1071 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.030

LIM, Vivien. The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior* [online]. 2002, 23, 675-694 [cit. 2023-02-01]. ISSN 0894-3796. Dostupné z: doi:10.1002/job.16

O digitálním roji. HAN, Byung-Chul. *Vyhořelá společnost*. Přeložil: Radovan BAROŠ. V Praze: Rybka Publishers, 2016, s. 135. ISBN 978-80-87950-05-0.

PAUL, P., AITHAL, P. S., Digital Society: Its Foundation and Towards an Interdisciplinary Field. Proceedings of National Conference on Advances in Information Technology, Management, *Social Sciences and Education*, 2018 [online], 1-6. [cit. 2023-02-01] ISBN: 978-81-938040-8-7. Dostupné z: doi:10.5281/zenodo.3236115

RANA, Nripendra P., Emma SLADE, Sebastian KITCHING a Yogesh K. DWIVEDI. The IT way of loafing in class: Extending the theory of planned behavior (TPB) to understand students' cyberslacking intentions. *Computers in Human Behavior* [online]. 2019, (101), 114-123 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.022

REINECKE, L., MEIER, A., AUFENANGER, S., BEUTEL, M. E., DREIER, M., QUIRING, O., STARK, B., WÖLFLING, K., a MÜLLER, K. W . Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. *New Media & Society* [online]. 2018, 20(3), 862–880, s. 863 [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: https://doi.org/10.1177/1461444816675437

TED Talks, 2019, What I Learned from 10 Years of Digital Detox | Josh Misner, *YouTube video*. [2022-02-01]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=o0xI45Vch0A

VITAK, Jessica, Julia CROUSE a Robert LAROSE. Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior* [online]. 2011, 27(5), 1751-1759 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002