

Příště se do toho pustím dříve!

Malá příručka pro prokrastinující.



Stat' vznikla s finanční podporou Grantového fondu děkana Filozofické fakulty MU pro rok 2010.

© Andrea Sliviaková, 2010

Obálka a grafická úprava: Jan Mikota

„Špatná zpráva je ta, že čas letí.
Dobrá zpráva je ta, že vy jste pilot.“

Michael Althsuler

Úvod.....	1
1 Co přesně znamená prokrastinace?	2
1.1 Typy prokrastinace	4
1.2 Je prokrastinace fenoménem dnešní doby?	5
1.3 Co všechno lze odložit na později?	6
2 Proč to vlastně dělám? Aneb co odhalily psychologické výzkumy	7
2.1 Kdo nejčastěji prokrastinuje	8
2.2 Naučené chování a vliv situace versus trvalá osobnostní charakteristika.....	8
2.3 Nezdravá touha po dokonalosti.....	9
2.4 Prokrastinace jako rovnice?	9
2.5 Chyby ve vnímání času a mylná přesvědčení	10
2.6 Prospěšná prokrastinace?	11
2.7 Shrnutí.....	13
3 Proč má smysl s prokrastinací skončit – negativní následky odkládání.....	14
4 Jak poznám, že mi odkládání už přerostlo přes hlavu?	14
5 Tipy, jak prokrastinaci zvládat.....	16
5.1 Kam mířím?	16
5.1.1 Cvičení č. 1.....	16
5.1.2 Jaký je smysl tohoto cvičení?	18
5.2 Dost bylo krádeží! Aneb: Odhalte a pokořte "zloděje" Vaší pozornosti.....	19
5.2.1 Cvičení č. 2.....	19
5.2.2 Jaký je smysl tohoto cvičení?	21
5.3 Křivka výkonu a křivka vyrušování.....	21
5.3.1 Cvičení č. 3.....	21
5.3.2 Jaký je smysl tohoto cvičení?	23
5.4 Plánujte své činnosti. Ideálně písemně.	24
5.4.1 Jaký je smysl písemného plánování?.....	24
5.4.2 Jak správně plánovat	24
5.5 Další tipy	27
Závěrem	29
Literatura	30

Úvod

"Proč jsem jenom začala tak pozdě? Příště si to musím naplánovat mnohem lépe!"

Poznáváte se v této větě? A pokud ano, jak to obvykle "příště" dopadlo?

Během svého života jsme často (teoreticky denně) stavěni do situací, kdy je potřeba splnit úkol na určité úrovni, ale zároveň dodržet časový termín. Skloubení těchto dvou požadavků nebývá snadné. Na jedné straně jsou mezi námi ti, kteří si práci dokážou vhodně časově rozložit, na druhé straně ti, kteří by nakonec vždy potřebovali onen pověstný jeden den navíc. Tato malá publikace je určena těm z Vás, kteří máte s věčným odkládáním věcí na „někdy později“ zkušenost nebo Vás téma zajímá.

Pokud sami prokrastinujete, tak buď s následky tohoto jednání potíže máte a chcete s tím něco udělat (jenže i když už znáte některé techniky, pořád na to „nemáte čas“), nebo se tím zatím trápit nechcete (a odkládáte řešení své prokrastinace na později) a nebo Vám Vaše odkládání nijaké zvláštní potíže nezpůsobuje – možná paradoxně naopak (skutečně i to je možné, jak se dále v textu dozvíte). Všem třem skupinám má knížka co nabídnout. Její první část je určena komukoliv, kdo by se o prokrastinaci rád něco dozvěděl – ať už její obětí je nebo není. Druhá část, ve které najdete jednotlivé tipy, jak prokrastinaci zvládat, je určena těm, kdo by rádi se svou prokrastinací teď nebo někdy v budoucnu „zatočili“. Není to lehký úkol, proto bylo snahou vybrat raději metod méně, ale zato jsou účinné, zajímavé a názorné.

Jelikož je velmi pravděpodobné, že mnozí z Vás odloží i (do)čtení této příručky, vězte, že vznikala tak, aby byla co nejstručnější a nejvýstižnější. Proto zbytečně nenatahujeme ani její úvod a raději se pusťme do první kapitoly!

1 Co přesně znamená prokrastinace?

Tento výraz slyšíte možná poprvé. Prapodivné slovíčko *prokrastinace* u nás není velmi rozšířené. Jeho význam Vám ale pravděpodobně bude až podezřele známý.

Původ najdeme v latinském *crastinus*, což znamená *zítřejší*. Předponu *pro* je možné přeložit jako *ve prospěch* nebo *pro*. Volně přeloženo tedy prokrastinace znamená *nechat něco na další den*. Jako česká synonyma se nabízí liknavost, otálení či odkládání.

Psychologové, kteří se problematikou odkládání zabývají, se ale s tak jednoduchou definicí neuspokojí. Jeden by tomu nevěřil, ale zkoumání odkládání věcí na později, to je hotová věda! Proč?

V užším, psychologickém vymezení prokrastinace nejde jen o pouhé odložení čehokoliv na později. Tak například, pokud jsem nucena na určitou dobu přestat chodit na hodiny francouzské konverzace proto, že jsem přišla o podstatný zdroj svých příjmů, pak nejde o prokrastinaci mé francouzštiny, ale o zvážení mých výdajů. Z vědeckého pohledu je důležitou charakteristikou prokrastinace náš *dobrovolný souhlas s odkládáním*. Jinými slovy jde o *záměrné* odkládání plánované činnosti. Každý jsme pomyslným pilotem neustále letícího času. Prokrastinace se týká těch situací, kdy se dobrovolně rozhodneme přistát s naším letadlem u jedné činnosti na úkor druhé. Já jsem se například dnes rozhodla dopsat tuto kapitolu a nejít večer bubnovat na kurz afrického tance. Kdybych se rozhodla opačně, odložila bych psaní této příručky a pravděpodobně bych se jí zoufale snažila dokončit pár hodin před termínem nebo jí nestihla dopsat vůbec.

Dobrovolný souhlas ale není jedinou důležitou charakteristikou odkládání. Tou další je *nelogičnost a nerozumnost* tohoto počínání. Člověk zkrátka ví, že má nebo už snad i dávno měl něco udělat, objektivně mu v dokončení plánované věci nic nebrání (nenastala např. žádná nenadálá událost, jenž dokončení úkolu znemožňuje), moc dobře si je vědom, že čím později začne, tím to bude horší, ale stejně nic nedělá. Prokrastinující se neliší od ostatních tím, že by si neuvědomoval následky tohoto jednání. Čas od času si na onu povinnost sice může vzpomenout, ale ani to ho nedonutí k tomu, aby věc dokončil. Typické je uklidnění sebe sama větou „Pustím se do toho

později, teď se na to necítím.“ Není přitom výjimkou, že v minulosti už kvůli své prokrastinaci některé věci nestihl včas, nebo je musel dělat pod tak velkým časovým tlakem, že se zapřísahal: „Tak tohle už nikdy! Příště se do toho musím pustit mnohem dříve!“ Jenže – světe div – situace se opakuje znovu a znovu. Tedy: Prokrastinujeme navzdory tomu, že tušíme, co nastane, když budeme věc (i nadále) odkládat a víme, že to nebude nic příjemného. Toto jednání je proto *iracionální* - člověk ví, že by tu věc odkládat neměl, ale přesto to, zcela nelogicky, dělá.

Tím se dostáváme k další charakteristice odkládání, kterou je *zažívání nepříjemných pocitů jako například stud, úzkost, vina či strach*. Částečně proto, aby byly tyto pocity potlačeny, angažuje se daný člověk dobrovolně v jiných, *náhradních činnostech*, které představují poslední charakteristiku prokrastinace. Určitě znáte ten pocit, když víte, že musíte něco udělat, například vyřídit za několik dní nahromaděné pracovní e-maily. Jenže namísto toho, abyste usedli k počítači a pustili se do práce, si řeknete: *"Pustím se do toho, jen co... dočtu tento zajímavý článek v novinách... dovařím oběd... přesadím ty vadnoucí ibišky..."* Náhradní činnosti mohou být sice prospěšné (třeba vaření jídla), ale v *daný moment nejsou prioritou* a člověk si to dobře uvědomuje - ví, že dělá něco, co je zbytečné a momentálně méně důležité. Proto je prokrastinace něco jiného než jen „obyčejná“ lenost.

Jak vidíte, nejde o úplně jednoznačně a jednoduše pojmenovatelnou činnost. Není divu, že v odborné literatuře obecně platnou definici prokrastinace nenajdeme. Jedna z možných definic je například tato:

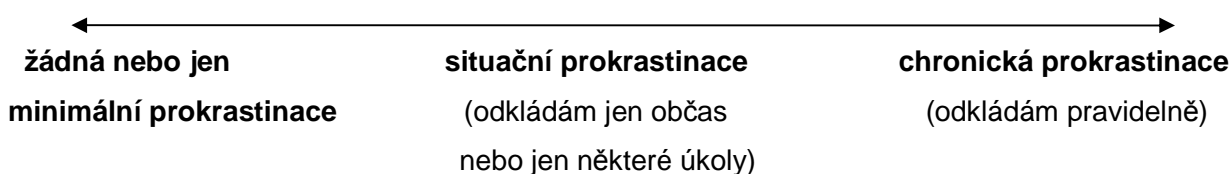
Prokrastinace je nelogické, ale zároveň záměrné odkládání plánované činnosti, jež je doprovázeno angažovaností v náhradních aktivitách.

Někteří autoři (např. Knaus, 2010) zdůrazňují, že odkládání probíhá nejen na úrovni konkrétního liknavého chování, ale i na úrovni emocí a myšlenek. Rozhodnutí něco odložit (na úrovni *myšlení*) přináší pocit naděje a úlevy (*emoce*). Tyto příjemné pocity zároveň podporují odkládání (*chování*) a usnadňují rozhodnutí prokrastinovat v budoucnu. Prokrastinace je proto velmi komplexní problém.

1.1 Typy prokrastinace

Házet všechny prokrastinující do jednoho pytle by bylo velmi nerozumné. Na té nejzákladnější úrovni je možné rozlišovat mezi prokrastinujícími podle míry, do jaké odkládají.

Některých z nás se odkládání týká jen okrajově. A to v tom případě, pokud někdo odkládá spíše málokdy, nebo pokud odkládá sice pravidelně, ale jen některé konkrétní činnosti, např. odesílání faktur a nákupy dáreků. U někoho se zase prokrastinace prolíná stejnou měrou u různých činností. Můžeme proto rozlišovat mezi prokrastinací *situační* a prokrastinací dlouhodobou, tedy *chronickou*. I když slovo *chronický* si obvykle spojujeme s nemocemi, je namístě upozornit, že z psychologického hlediska o nemoc nebo poruchu nejde¹.



Prokrastinaci si můžeme představit jako výše znázorněné kontinuum. Přechod od málo časté, pouze situační prokrastinace k té problematické a dlouhodobé je spojitý. Je těžké zcela jednoznačně říct, kde pomyslná hranice leží. K metodám, jak se chronická prokrastinace odhaluje, se proto blíže vrátíme ještě v samostatné kapitole.

Co se týče výskytu chronické a situační prokrastinace v populaci, výsledky výzkumů se částečně různí. Důvodem je nejčastěji rozdíl v tom, jakou metodou byla prokrastinace posuzována (např. jaké byly použité otázky v dotazníku). Můžeme proto narazit jak na informace, že až 75% studentů prokrastinuje (Burka a Yuen, 2008), tak na výzkumy, které naznačují, že výskyt prokrastinace v populaci je přibližně normální - to znamená, že je mezi námi několik (ne mnoho) lidí, kteří odkládají věci minimálně, pak větší množství těch, kteří prokrastinují jen občas nebo jen u některých věcí a nakonec několik

¹ Na druhé straně je pravda, že prokrastinace může být jedním z projevů nějakého jiného, závažnějšího problému (blíže viz kapitola 2.7).

málo těch z nás, kteří prokrastinují velmi často (srov. Gabrhelík a kol., 2006; Sliviaková, 2007).

Ne zcela jednotná je mezi psychology i odpověď na otázku, která je názvem další kapitoly.

1.2 Je prokrastinace fenoménem dnešní doby?

Jak dlouho prokrastinace existuje? Je to fenomén dnešní doby? Když si vybavíme některá stará známá rčení, jako „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra,“ nebo spíše naopak „Práce není zajíc, neuteče,“ a že „Ráno je moudřejší večera,“ tak se jako logická odpověď nabízí *ne*. Prokrastinace tu pravděpodobně byla vždy. Mezi odborníky existuje i názor, že jde o jev, který se objevil ve větší míře až ve 20. století. Osobně se přikláním k možnosti, že lidé, kteří měli tendenci věci odkládat, mezi námi vždy byli a budou. Souhlasím však také s názorem, že rozvoj technologií rozšířil možnosti lelkování. Zejména v posledních letech, a to s rozšířením internetu a různých sociálních sítí. Schválně - kolikrát se Vám už stalo, že Vás od práce (nejen) na počítači odlákal nějaký internetový server nebo komunikace s kamarády?

Za zmínku určitě stojí i nároky, které na nás oproti minulosti, klade okolní svět. I když jsou tato srovnání vždy poněkud nepřesná, z laického pohledu se zdá, že tím, jak se stále více obklopujeme věcmi, které nám mají usnadnit, či zpříjemnit život, roste i množství našich povinností. Považme třeba auto: nesmíte odkládat včasné placení pojištění, dvakrát ročně vyměnit pneumatiky, nechat vyměnit olej, občas auto umýt, vyluxovat (proč to podzimní listí luxuji až na jaře, když jsem se celou zimu spolujezdcům trapně omlouvala za šustění pod nohama?), čas od času zkontrolovat expiraci lékárničky nebo si důkladně uklidit v přihrádkách (opravdu budu ty staré bonbóny někdy jíst?) a kufru (loni jsem v něm skoro celou zimu vozila zmrzlou destilovanou vodu, protože jsem si říkala, že si jí odnesu domů "příště").

V 21. století sledujeme na jedné straně přehlcení podněty a informacemi a na straně druhé silný důraz na zrychlení práce, komunikace i soukromého života. Stává se, že člověk začne věci odkládat na později ze zoufalství, které plyne z této náročné situace –

je totiž nemožné stihnout vše. Autoři jedné z mála publikací o prokrastinaci dostupné na našem trhu, Passigová a Lobo (2010), zdůrazňují různé druhy přetížení, jež je pro dnešní dobu typické. Jde o přetížení *technické* (příliš komplikované ovládání elektronických přístrojů nebo jejich složitě formulované návody k obsluze), *pracovní* (nárůst komplexity úkolů a požadavků, zejména v oblasti akademické a na klasických kancelářských pracovních pozicích), *sociální* (související se stále rostoucí mobilitou lidí a s rozvíjejícími se sociálními sítěmi) a samozřejmě *informační* (patrné mimo mnoha jiného třeba v rychlosti řeči reportérů a moderátorů). Podle Passigové a Loba je kvůli těmto přetížením v podstatě nutné některé věci úplně ignorovat, nebo přinejmenším odkládat na později. Jenže pozor - to neznamená, že teď máme výmluvu na svá věčná zpoždění, že "kdybych se narodil před sto lety...", jak zpívá Jarek Nohavica, bylo by vše jednodušší. Pokud by za všechno mohlo jen okolí, pak by nikdo nestíhal nic (resp. každý by odkládal vše). Každodenní život ale ukazuje, že lidé, kteří jsou schopni věci bez problémů a pravidelně plnit včas, mezi námi stále jsou. I oni jsou proto zdrojem mnoha inspirací a tipů k zvládnutí prokrastinace.

1.3 Co všechno lze odložit na později?

Mnohé z nás při odkládání napadnou zejména povinnosti jako je práce a studium. Ale co třeba odkládání *nakupování* (jak typické před Vánoci, že?), nepříjemného *rozhovoru* (s neoblíbeným kolegou), *odpovědi na e-mail nebo SMS* (tak dlouho si říkáme, že to uděláme "potom", až se dostaneme do fáze, kdy už odpovídat ani smysl nemá, nebo musíme trapně hledat výmluvy, proč jsme neodpověděli dříve), *rozchod s partnerem* ("vím, že už bych to neměla déle natahovat, ale..."), *výpověď* ("nechci tu dál pracovat, ale do změny zaměstnání se pustím až..."), *balení na dovolenou* ("vždyť mám ještě spoustu času"), *stěhování* (najdeme si nové bydlení až bude "více času") nebo *vrácení půjčené věci* ("když mám tu knížku od Magdy doma už půl roku, tak na ni asi nespěchá; vrátím jí to někdy příště...")?

Jak vidíte, odložit na později můžeme v podstatě cokoliv. I když každý z nás prokrastinuje jiné činnosti, souhrnně lze říct, že **nejčastěji máme tendenci odkládat hlavně ty úkoly, které:**

- nemají zcela jednoznačně daný *termín*, do kdy mají být dokončené, nebo je tento termín příliš vzdálený (proto je tak časté prodlužování studia kvůli nedopsané diplomové nebo disertační práci)
- vedou ke vzdálené, ne k okamžité *odměně* (rovněž typické pro studium ale i pro činnosti jako udržování pořádku v účetnictví, napsání publikace apod.)
- jsou pro nás zdrojem *strachu* nebo obav (např. odpověď na telefonát od nařízeného, který obvykle nevěští nic dobrého)
- zaberou mnoho *času*
- jsou *nudné*
- jsou *nepříjemné*
- jsou *náročné*
- už *jednou odloženy byly* a teď jsou zdrojem strachu a stresu, protože času je ještě méně, než předtím. Z toho důvodu se této činnosti chceme vyhnout, odkládáme ji ještě víc a zamotáváme se do bludného kruhu.

Od charakteristik činností, které odkládáme nejčastěji, se, jak uvidíme později, odvíjejí i techniky, jak přestat odkládat.

Nyní se ale pojďme společně pokusit najít odpověď na otázku, která Vám vrtá hlavou asi ze všech nejvíc: Když je ta prokrastinace tak nelogická, proč se do ní dobrovolně pouštíme?

2 Proč to vlastně dělám? Aneb co odhalily psychologické výzkumy

I když je termín prokrastinace používán zhruba od 17. století (Parker, 2009), jeho vědecké zkoumání a hledání odpovědi na zmíněnou otázku začalo poměrně nedávno –

až v 70. letech 20. století. Nějaké jednotné a ucelené vysvětlení prokrastinace zatím na světě není. Uvedu proto alespoň hlavní zjištění a nejčastěji zmiňované teorie prokrastinace.

2.1 Kdo nejčastěji prokrastinuje

V odkládání se nenašel výrazný rozdíl v pohlaví, ekonomickém postavení či věku. Teoreticky je možné říct, že každý dospělý člověk má s prokrastinací minimálně jednu zkušenost. Rozdíl mezi lidmi je spíše v tom, do jaké míry, z jakých důvodů a jaké činnosti odkládají.

Obecně se prokrastinace v největší míře týká lidí, kteří:

- jsou málo svědomití
- se hůře ovládají
- mají nižší sebedisciplínu
- jsou méně vytrvalí
- se nechají snadno rozptýlit
- jsou méně zodpovědní
- mají nízké sebevědomí

2.2 Naučené chování a vliv situace versus trvalá osobnostní charakteristika

Podle některých autorů je na prokrastinaci možné nahlížet jako na proces, který je ovlivněn nejen konkrétním člověkem, ale i danou **situací** (např. situace studia). Existují také zastánci vysvětlení prokrastinace jako **naučeného chování** – jednou nebo dvakrát člověk něco odloží, neudělá v ten moment, kdy původně chtěl. Pak zjistí, že se vlastně nic hrozného nestalo a má tak důvod udělat to příště znovu a stane se občasným až pravidelným prokrastinátorem. I když oba zmíněné přístupy zní logicky, výzkumy je ve velké míře nepodporují. Naopak se ukazuje, že prokrastinace je pravděpodobněji

poměrně stabilní **osobnostní rys**. Jinými slovy - je to taková naše charakteristika, kterou se člověk projevuje **dlouhodobě a stabilně v různých situacích**.

2.3 Nezdravá touha po dokonalosti

Určitou dobu se odkládání (možná zdánlivě paradoxně) vysvětlovalo **perfekcionismem**. Proč? Perfekcionisté - tedy lidé zvyklí klást na sebe větší požadavky – údajně nechtějí odevzdat práci, se kterou nejsou stoprocentně spokojeni. Zde je nutno doplnit, že je rozdíl mezi těmi perfekcionisty, kteří se "nezblázní", pokud se jim občas něco nepovede tak, jak původně chtěli (tzv. *zdraví perfekcionisté*) a těmi, kteří od svých výkonů doslova měří své sebevědomí a sebeúctu (tzv. *nezdraví perfekcionisté*). Nezdraví perfekcionisté často zažívají silné pocity strachu ze selhání. Podle této teorie je představa, že odevzdají práci pod svou úroveň, natolik děsí, že raději nedělají nic, což vede k dalšímu důvodu ke stresu a úzkosti. Pozdější výzkumy však odhalily, že souvislost mezi perfekcionismem a prokrastinací **neplatí vždy**. Nejednoznačnosti mnohých studií mohou být způsobeny do značné míry právě nerozlišováním mezi zdravými a nezdravými perfekcionisty. Avšak i v případě, kdy byli perfekcionisté na dvě skupiny rozdělení, nebyli výrazné rozdíly nalezeny pokaždé. Od této teorie se celkově dnes spíše ustupuje.

2.4 Prokrastinace jako rovnice?

Existují také pokusy o vysvětlení prokrastinace **matematickým vzorcem**. Asi největší odezvu, a to včetně laické veřejnosti, měla teorie P. Steela (2007). Podle Steela posuzujeme preferenci určité činnosti na základě poměrně jednoduchého vzorce:

$$U = \frac{E \times V}{D \times I}$$

Na touhu dokončit daný úkol (U) má vliv očekávání úspěchu (E), hodnota dokončení úkolu (V), okamžitá proveditelnost úkolu nebo okamžitá odměna z úkolu vyplývající (D) a tolerance ke zpoždění (I).

Jak je ze vzorce patrné, s největší pravděpodobností se budeme věnovat těm činnostem, u kterých očekáváme úspěch a které považujeme za příjemné, mají pro nás pozitivní hodnotu. Naopak ty úkoly, jejichž *přínos* je někde ve vzdálené budoucnosti, budeme spíše odsouvat. To souvisí mimo jiné i s tím, že zisk, který je ve vzdálené budoucnosti, se nám subjektivně jeví jako menší, než zisk, který může přijít teď hned.

I když se této a podobným teoriím daří do určité míry tendenci k prokrastinaci odhadnout, neříkají nic o tom, *proč* tomu tak je. Zejména není zcela jasné, proč jsou mezi lidmi v prokrastinaci takové rozdíly. Proč má každý z nás různý subjektivní odhad úspěchu nebo toleranci ke zpoždění? Plnohodnotně vysvětlit prokrastinaci (a vůbec lidské chování) za pomoci matematického vzorce se sice jeví jako velmi lákavé, ale pravděpodobně to není úplně možné.

2.5 Chyby ve vnímání času a mylná přesvědčení

Jak už bylo řečeno, důležitou součástí prokrastinace je způsob, **jak přemýšlíme** o daném úkolu, o jeho naplánování ale i o odkládání jako takovém. Na to se zaměřuje jeden z dalších přístupů k prokrastinaci. V centru teorie jsou následující typické chyby v uvažování odkládajících (Ferrari a kol., 1995, str. 197):

1. Přeceňování času, který zbývá k dokončení úkolu.
2. Podceňování času, který je k dokončení úkolu potřebný.
3. Přeceňování své motivace v budoucnu. To se typicky projevuje v prohlášeních typu: „Později se na to budu víc cítit.“
4. Chybné přesvědčení o nutnosti zažívání pozitivních emocí či určitého souznění s vykonávanou činností. Typické je tvrzení, že "Lidé by se měli věnovat studiu jen pokud z toho mají dobrý pocit."
5. Přesvědčení, že výkon člověka, který na něco momentálně nemá náladu, je neproduktivní nebo podprůměrný. To vyjadřují věty typu: „Když nejsem motivovaný, tak cokoliv dělat je vlastně k ničemu.“

První dva body se částečně dotýkají nesprávného subjektivního vnímání času, se kterým mají prokrastinující typicky problém. Jinými slovy - to, že reálný čas nějakým způsobem (*objektivně*) plyne, vnímá každý z nás (*subjektivně*) jinak. Pro někoho je subjektivní vnímání času velmi blízké tomu reálnému, objektivnímu. U prokrastinujících jsou ale rozdíly mezi tím, jak je čas vnímán a tím, jak skutečně plyne, nezřídka velké (srov. Burka, a Yuen, 2008).

Je také nutné minimálně dvě poslední zmiňované chyby v uvažování trochu rozvinout, aby nebyly pochopeny nesprávně. Dobrý pocit a motivovanost k dané činnosti samozřejmě výkon zlepšují. V našem životě jsou ale i činnosti, které všeobecně neděláme s radostí (ať už jde o žehlení nebo o podávání daňového přiznání). U těchto činností nemá smysl používat opačnou logiku - tedy že s klesajícím zájmem o činnost logicky klesá náš výkon - protože se dostaneme do slepé uličky. Rovněž doufat, že jednou přijde den, kdy se budu na dopsání své seminární práce opravdu "cítit", je spíše naivní. Je mnohem pravděpodobnější, že jediným důvodem, proč se do dopsání pustím, bude strach z blížícího se termínu odevzdání.

Najdeme i několik odpůrců tohoto přístupu (např. Passig a Lobo, 2010). Ti (zjednodušeně řečeno) tvrdí, že se máme vyvarovat nucení se do čehokoliv, protože právě to je základem prokrastinace. Máme si místo toho život zorganizovat tak, aby nás jeho náplň bavila. Není asi potřeba zdůrazňovat, jak velký, až neuskutečnitelný je to požadavek. K tomu, jak toho docílit, uvádějí přitom autoři pouze příklad vhodně zvoleného studia či zaměstnání. Jenže, i když se nám třeba podaří najít si práci, která nás těší, nikdy nelze zaručit, že nás bude bavit každá jednotlivá činnost, která v jejím vykonávání spočívá.

Souhrnně řečeno je mezi psychology mnohem více příznivců, než odpůrců této teorie. Mnohé tipy, jak s prokrastinací skončit, se orientují právě na vyvrácení výše uvedených mylných přesvědčení.

2.6 Prospěšná prokrastinace?

Pozitivní pohled na prokrastinaci je méně rozšířený. Odborníci na odkládání (např. Steel, 2007) obvykle tvrdí, že většina prokrastinujících považuje odkládání za něco

negativního a že se touží své liknavosti zbavit. Proti tomu stojí tvrzení, že toto jednání nemusí být **vždy** nevyhnutelně špatné. Existuje nemálo situací, kdy se vyčkání jeví jako rozumné. Čekáním mohu například:

- získat víc informací (odložím dopsání článku o pár týdnů a v té době náhodou vyjde zajímavá publikace, která mé psaní urychlí a usnadní)
- nechat opadnout prvotní vztek (neodpovím na nepříjemně působící SMS hned v daný moment, ale třeba až druhý den, čím získám prostor k ochladnutí prvotních emocí, k opakovanému přečtení zprávy, a třeba zjistím, že jsem ji nesprávně pochopila)
- ve výjimečných případech mohou v průběhu čekání události tak změnit svůj předpokládaný sled, že problém už nebude potřeba řešit (několik dní odkládáte slíbený nákup vstupenek na koncert pro Vás a Vaši kamarádku, až je kamarádka koupí sama).

V prvních dvou případech je na našem uvážení, zda tato situace potřebuje vyčkat, nebo ne. Na třetí variantu ale nelze doporučit se spoléhat - právě toto jednání totiž prokrastinujícím zhoršuje kvalitu jejich přátelských nebo partnerských vztahů (jak uvidíme v kapitole 3).

S pozitivním přístupem k prokrastinaci počítá *teorie pasivní a aktivní prokrastinace* (Choi a Moran, 2009). Ne, že by se v ní tvrdilo, že prokrastinace je vždy dobrá. Je tomu tak *pouze* v případě, kdy daný člověk vykazuje charakteristiky tzv. aktivní prokrastinace.

Aktivní prokrastinátoři jsou ti z nás, kteří rádi pracují pod časovým tlakem, protože ten je dotlačí k lepším výkonům a je pro ně motivační. Tito lidé zkrátka využívají prokrastinaci jako nástroj k efektivnějšímu využití času. Je pro ně typické, že z prokrastinace nemají špatný pocit, nestěžují si svému okolí na časový stres a hlavně úkoly stíhají splnit v daném termínu i požadované kvalitě (a to je to podstatné). Tito lidé jsou typicky více nezávislí, méně úzkostliví, často angažovaní ve vícero věcech najednou, emočně stabilnější a jsou to spíše extraverti. Ve svém časovém plánování jsou rovněž velmi pružní - místo toho, aby si vytvářeli rigidní časový harmonogram,

plánují tak, že ani nečekaná změna okolností je nemůže úplně „rozhodit“ - dovedou ji pružně zakomponovat do toho, co si na ten den naplánovali. Jsou schopni ve chvíli změnit své plány.

Pasivní prokrastinátoři naplňují obraz "klasického" prokrastinujícího, jež odkládá věci na poslední chvíli z toho důvodu, že se nedokáže dotlačit k tomu, aby se do jednání pustil včas.

Z pohledu této teorie je příručka, kterou čtete, určena primárně pasivním prokrastinujícím. Problém je, že mezi aktivní a pasivní prokrastinací si nemůžeme vybrat. Buď jsme aktivní, nebo pasivní prokrastinující. I v této teorii se počítá spíše s trvalými osobnostními charakteristikami než s pouhým vlivem situace.

2.7 Shrnutí

Existují samozřejmě četné další teorie. Ty už se ale nedají vždy aplikovat na větší množství odkládaných aktivit. Tak například často zmiňovanou teorií je ta, podle které věci odkládáme ze **strachu z negativního hodnocení** nebo z úplného selhání při plnění úkolu. To se ale logicky týká jen těch aktivit, jejichž přímým nebo nepřímým následkem je hodnocení (ať už to je práce na nějakém úkolu nebo uspořádání oslavy). Teorie nedává odpověď na otázku, proč odkládáme i takové činnosti jako nákupy, vynášení odpadků, odpovědi na telefonáty nebo e-maily od přátel.

Také je potřeba doplnit, že prokrastinace v některých případech může být **projevem závažnějších potíží**. Nejčastěji se jedná o depresi, obsedantně-kompulzivní poruchu nebo o poruchu pozornosti, např. ADHD. Časté odkládání nebo nedokončování aktivit je ale jen jednou z mnoha charakteristik zmíněných poruch – ne jedinou.

I když nejde o vyčerpávající seznam poznatků z oblasti psychologie, je zjevné, že přístupů a teorií prokrastinace není málo. To jednak poukazuje na fakt, že v pohledu na prokrastinaci zatím mezi psychology shoda nepanuje, ale také to může znamenat, že odkládání má vícero zdrojů - že každý prokrastinujeme pravděpodobně z jiných důvodů.

I to komplikuje vytvoření jednotné teorie a následně i jednotného přístupu ke skoncování s odkládáním.

3 Proč má smysl s prokrastinací skončit – negativní následky odkládání

Některé následky znáte osobně ze svých zkušeností. Z těch také víte, že se občas stane, že člověk něco odloží a nestane se vůbec nic. Podle výzkumů je ale častější případ, kdy se nějaký ten následek nerozumného odkládání objeví. Nejčastěji je to některý z těchto:

- zvýšený výskyt stresu a zdravotních potíží
- negativní vliv na studium (horší studijní výsledky, prodlužování studia neschopnost plnit termíny)
- pocity studu
- neschopnost nalézt vhodnou rovnováhu mezi kvalitou práce a rychlostí jejího provedení
- zásah do života druhých, kteří mohou dopláctet na prokrastinaci někoho jiného (ať už čekáním či neustálým upozorňováním na neplnění termínů)
- v očích druhých se prokrastinující stává nespolehlivým „flákačem“ – prokrastinace škodí pověsti daného člověka

4 Jak poznám, že mi odkládání už přerostlo přes hlavu?

Jako u všech psychických potíží je i zde přechod od obyčejného občasného odkládání k chronickému projevu spojitý, kontinuální.

Hranice k chronické prokrastinaci je překročena v momentě, kdy neustálé odkládání, a s tím spojené časté propásnutí termínů, výrazně negativně ovlivňuje některou stránku osobního života daného člověka:

- mezilidské vztahy - člověk se stává nespolehlivým a druzí mu méně důvěřují
- duševní i fyzické zdraví - narušené opakovanou úzkostí a stresy z neustálého dohánění něčeho na poslední chvíli
- studijní výsledky - opakování ročníku až nedokončení studia
- pracovní výsledky - neustálé pozdní příchody nebo pozdní plnění zadaných úkolů může buď bránit v kariérním postupu nebo způsobit ukončení pracovního poměru

Pokud daný člověk významně či opakovaně zažívá něco z výše uvedeného, nebo je mu okolím opakovaně dáváno najevo, že takto to dál už nejde, je na místě začít něco dělat.

5 Tipy, jak prokrastinaci zvládat

Obsah této kapitoly najdete v mnoha (hlavně zahraničních) příručkách o prokrastinaci nebo time-managementu, popřípadě na internetu. Většina rad pro Vás pravděpodobně nebude žádnou velkou novinkou. U prokrastinujících je největší potíž právě s aplikací načteného materiálu do praxe. Bohužel, ani zde si nepřečtete návod, jak přestat prokrastinovat bez vlastního úsilí. Chuť a odhodlání zbavit se nekonečného odkládání je zkrátka základní a nevyhnutelnou podmínkou k tomu, abyste zaznamenali změny. Cílem této kapitoly je proto hlavně povzbudit Váš apetit formou malých cvičení, příkladů z praxe a vysvětlení smyslu doporučení.

Na každého zafunguje něco jiného. Určitě se proto nepouštějte do křečovitě aplikace každé jedné z rad - zvláště ne těch, kterým z nějakého důvodu nevěříte nebo Vám zkrátka nesedí. Vyberte si raději několik málo těch, které by mohli být ušité pro Vás. Vytvořte si svou vlastní cestu kombinováním některých konkrétních technik.

5.1 Kam mířím?

To úplně první, čím je opravdu nutné začít, pokud si chceme s prokrastinací poradit, zní jako velké klišé. Nenechte se tím odradit a předtím, než první cvičení hodíte za hlavu, přečtěte si alespoň jeho smysl.

Pokud prokrastinace znamená odkládání důležitých věcí a věnování se naopak těm, které aktuálně prioritou nejsou, pak je podstatné mít jasno v tom, co je pro mě osobně důležité. Jaké jsou moje priority? Kam, k čemu chci směřovat? Na tuto otázku má každý člověk svou vlastní konkrétní odpověď a jen on sám má právo posoudit co prioritou je a co ne.

5.1.1 Cvičení č. 1.

a) Kde se vidíte za jeden rok? (Co děláte? Pracujete? Studujete? Nebo obojí? Kde, popřípadě s kým bydlíte/žijete? atd.).

b) Pak si položte tu stejnou otázku a přemýšlejte v horizontu pěti let a deseti let.

c) Které cíle a činnosti se díky této úvaze vynořily jako Vaše priority? Pojmenujte je a sepište:

.....
.....
.....
.....
.....

d) Zkuste se zamyslet nad úkoly, které Vás čekají v blízké budoucnosti, nebo se kterými se setkáváte denně. Zaměřte se přednostně na ty, které máte tendenci (i když jenom mírně) odkládat. Zvažte, jaký mají tyto činnosti vztah k Vaším prioritám? Pojmenujte a sepište tyto činnosti (popřípadě i jejich konkrétní vztah k Vaším prioritám):

.....
.....
.....
.....
.....

e) Vzpomeňte si na co nejvíce činností a úkolů, kterým jste se v posledních týdnech věnovali (popřípadě i na ty, které Vás v nejbližších týdnech čekají). Tentokrát se pokuste sepsat ty, které nejsou vysloveně nutné a ani se nevztahují k Vaším prioritám.

.....
.....
.....
.....
.....

5.1.2 Jaký je smysl tohoto cvičení?

Člověk přirozeně hledá smysl věcí a dění kolem sebe. O to víc jej potřebuje, pokud jde o činnosti, které má či musí vykonávat. Musíme vědět, proč se do něčeho chceme nebo musíme pustit. Jestliže v tomto člověk nemá alespoň částečně jasno, začne se jeho život naplňovat různými nedokončenými závazky.

Díky tomu, že si (alespoň částečně) pojmenujete, co je pro Vás důležité, do jakého cíle chcete v nejbližších měsících nebo týdnech doplout, lépe si uvědomíte smysl některých činností ve Vašem životě. Je také možné, že ve cvičení 1e) odhalíte některé "zloděje" času", jimž zbytečně věnujete mnoho energie, a přitom momentálně nejsou až takovou prioritou.

Priority a jejich uvědomování si jsou výrazným zdrojem sebmotivace k zdárnému dokončení úkolu. Myslete na to, proč danou věc děláte. Přemýšlejte i v širších souvislostech, v čem nebo k čemu Vám dokončení úkolu pomůže.

Odpověď na otázku kam mířím také pomáhá vyznat se v komplikované a nekonečné spleti požadavků dnešního světa.

Možná, že někteří dojdete k závěru, že naplňujete priority ne své vlastní, ale svých rodičů, okolí, společnosti..., nebo že celkově nesměřujete tam, kam byste chtěli. Pokud tomu tak opravdu je, nebojte se to přiznat (alespoň) sami sobě. Popřemýšlejte nad tím, zda některé činnosti neodkládáte právě z tohoto důvodu. Pouvažujte, zda některé cíle a priority opravdu *musíte* následovat. Nejednejte ukvapeně, ale pokud to bude jen trochu možné, skončete s tím, co není vysloveně nutné a navíc to pro Vás nemá smysl (nebo je to dokonce až nepříjemné). I výpověď, změna oboru studia či rozchod po několika letech je v tomto případě krokem správným směrem, ne selháním či chybou. Pokud cíle a priority nejsou Vaše vlastní, roste i nechuť k činnostem, jenž s nimi souvisejí. Následně je velmi pravděpodobné, že je budete odkládat.

5.2 Dost bylo krádeží! Aneb: Odhalte a pokořte "zloděje" Vaší pozornosti

Myslíte si, že je Vaším problémem a slabostí, když nedokážete odolat podnětům, které Vás celý den doslova bombardují? Omyl! To, že je člověk přirozeně zvědavý a že se jeho pozornost přiklání tam, kde se děje něco zajímavého ("*Co to zas ten můj kolega našel na youtube, že se u toho tak baví? Musím se jít mrknout!*"), je normální.

Vzpomeňte si na základní školu. Jeden ze způsobů, jak se paní učitelky snažily udržet naší křehkou dětskou pozornost bylo, že nám zakazovaly mít na stole cokoliv jiného než školní pomůcky. Je zcela přirozené, že pokud bych se teď, zatímco píšu tento text, přihlásila na chat, tak mě bude od práce rozptylovat, i kdybych ho měla jen na liště a bez zvuku:

(„Proč mi ta Katka už hodinu nepíše? Musím se mrknout, jestli tam ještě je. Hmm, není. Ale hele - je tady Pája! Musím se ho zeptat, jak bylo v Africe.“)

Rušivé podněty mohou být příjemné (můj oblíbený videoklip) i nepříjemné (příliš upovídaný kolega) a najdeme je na pracovišti i doma. Všimnout si těchto zdrojů rozptýlení je normální. Každopádně nás ale okrádají o pozornost, kterou máme *momentálně* věnovat něčemu jinému. Proto se musíme s nimi naučit bojovat. Vždyť jsou to obyčejní zloději, které navíc nezdědka vítáme s otevřenou náručí!

5.2.1 Cvičení č. 2.

Co Vás poslední dobou nejčastěji odpoutává od důležitých činností? Pojmenujte, "obžalujte" a sepište své zloděje:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nyní své zloděje ohodnoťte podle toho, jak moc a jak často Vás okrádají. Přiřadte k nim čísla od nejméně významného až po toho největšího zločince číslo 1.

Každý zločin musí být potrestán! Vymyslete svým odsouzeným náležité "tresty". Například: od psaní této příručky mě nejčastěji rozptylují e-maily a sociální síť. Nejde vždy o zcela nepodstatné informace, obvykle jsou však méně důležité, než mé psaní. Proto můj rozsudek zní: e-maily a sociální síť tímto odsuzuji k vypnutí v průběhu práce na příručce. Mají právo mě zaměstnávat v čase k tomu vyhrazeném nebo v čase odpočinku.

Zkuste to také:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Může se stát, že Vám vyslovení verdiktu bude způsobovat potíže. To je typické v situacích, kdy je zlodějem někdo, kdo je Vám blízký (třeba partner, spolubydlící, rodiče nebo domácí mazlíček). Zde směřujeme verdikt vlastně na sebe. U lidí by jím měla být předem připravená domluva, kdy mám své pracovní nebo studijní hodinky, a tedy kdy si nepřeji být zbytečně rozptylována. Potřeby mazlíčků může také vyřešit domluva s jeho dalším majitelem. Pokud jste na mazlíčka sami, tak jde o vlastní uvážení jeho potřeb a Vašich možností. Jedním z verdiktů může být přizpůsobení se jeho pravidelným potřebám. To znamená spojit třeba venčení nebo hraní s aktivním odpočinkem.

5.2.2 Jaký je smysl tohoto cvičení?

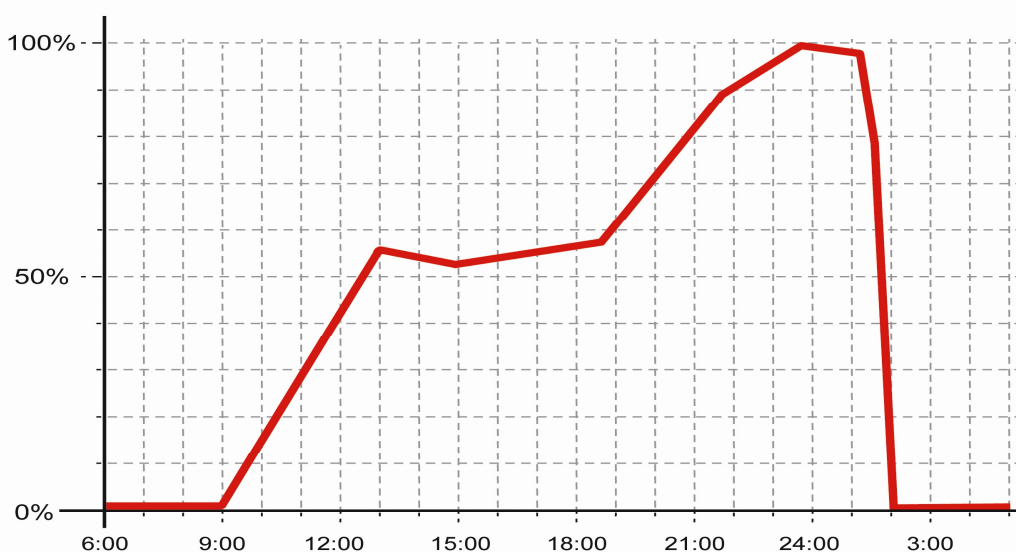
Pokud se Vám podaří alespoň některý z verdiktů aplikovat do reálného života, jsem přesvědčená, že rozdíl zaznamenate. Nezapomínejte při verdiktech na to, že jejich smyslem je možnost nerušeně pracovat na věcech, které jsou aktuálně důležitější. Nebojte se být proto na zloděje přísní!

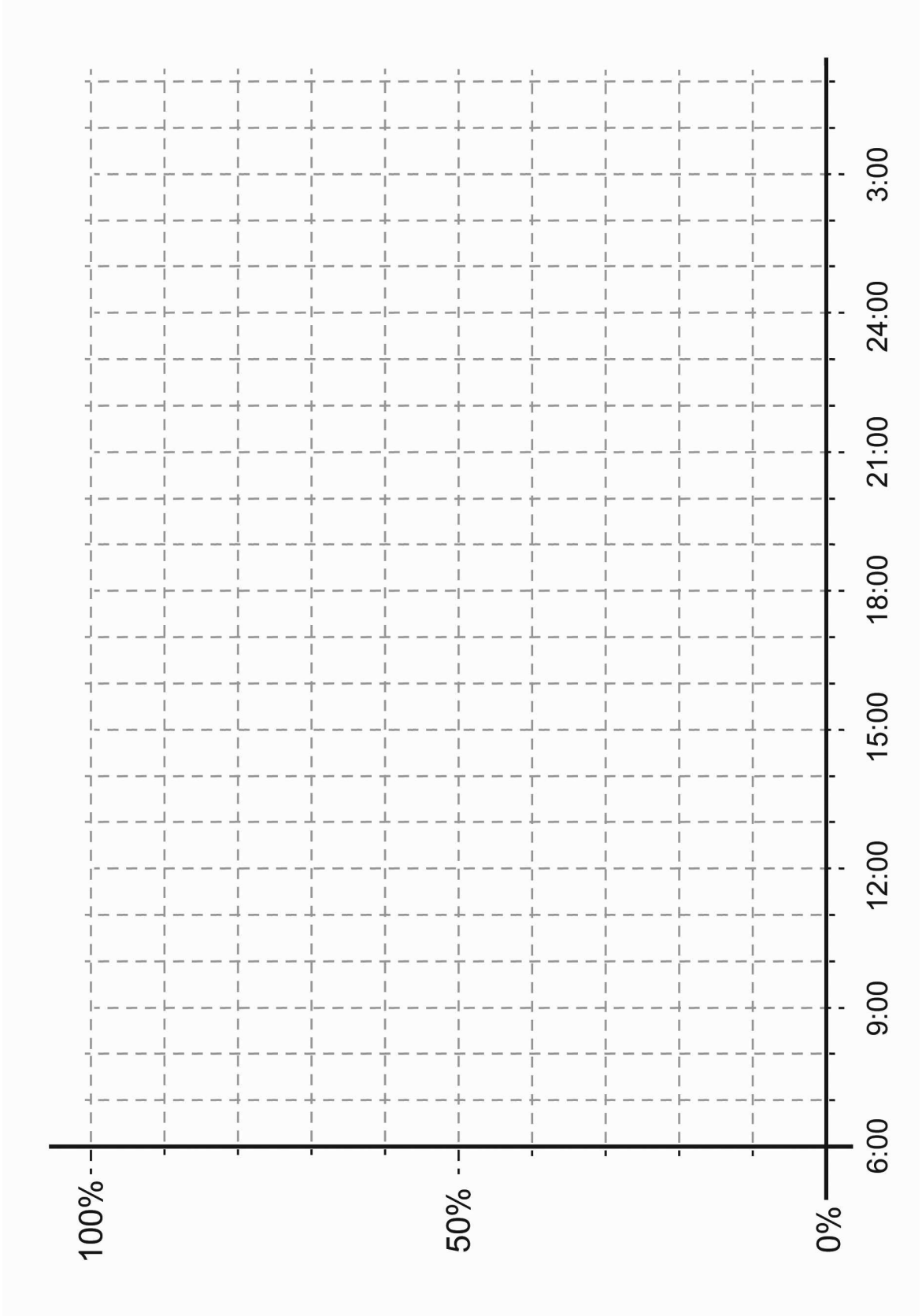
5.3 Křivka výkonu a křivka vyrušování

Znáte takové to populární rozdělení lidí na typ sova a typ skřivan? Jde v něm o preferenci určité části dne k práci nebo celkově k aktivitě. Sovy jsou aktivní hlavně večer, skřivani naopak ráno a dopoledne. První úkol, křivka výkonu, je vlastně hledáním detailnější odpovědi na to, který typ jste. Detailnější proto, že se pokusíte ohodnotit svůj výkon v každé jedné hodině celého dne.

5.3.1 Cvičení č. 3.

a) Do grafu na následující stránce vyznačte ke každé hodině křížek, který bude znamenat na kolik procent v danou hodinu obvykle "jedete". U těch hodin, kdy většinou spíte, křížek nedělejte (resp. ho dejte přímo na osu x, tj. 0%). Následně spojte jednotlivé křížky. Získáte tak křivku svého *výkonu*. Například:





b) Nyní tužkou jiné barvy do toho stejného grafu zaznačte, do jaké míry jste v danou hodinu čímkoliv a kýmkoliv *vyrušováni*. Nulu dejte tam, když nejste rušeni vůbec, 100% znamená silné rušení. Následně opět spojte jednotlivé křížky. Získáte tak *křivku vyrušování*.

c) Najděte své *optimální pracovní časy*. Jsou to ty časy, ve kterých je křivka vašeho výkonu nejvyšší. Úplně ideální jsou ty části dne, ve kterých je křivka výkonu vyšší než křivka vyrušování. Pro názornost si tuto plochu mezi křivkami můžete vybarvit. Barvou odlišnou pak můžete vybarvit ty plochy, které jsou mezi vyššími hodnotami křivky vyrušování a nižšími hodnotami křivky výkonu. Tato plocha bude znamenat ty části dne, na které nemá cenu plánovat činnosti, které vyžadují maximum klidu a Vaši plnou pozornost.

5.3.2 Jaký je smysl tohoto cvičení?

Nikdo není 100% aktivní celou dobu, co je vzhůru. Toto cvičení Vám pomůže plně si to uvědomit. Je naivní očekávat, že zítra přeci "*nebudu v jedenáct večer unavená*", že zítra na to "*mám ještě celý den*". Nikdy nemáme kompletně celý den vyhrazený jen na jednu činnost. Ke každému dni přece patří i mnoho dalších běžných činností (od potřeby zahnat žízeň a hlad až po vyřizování nečekaných, neplánovaných událostí). Ty mohou zabrat i několik hodin. Chronicky prokrastinující mají typicky opačný názor a jsou v tomto ohledu nezdravými optimisty. Proto se naučte dopředu *nepočítat* s těmi hodinami, kdy jste hodně rušeni, nebo kdy je Váš výkon velmi nízký (řekněme odhadem pod 30%).

Dalším cílem tohoto cvičení je najít si svůj **optimální pracovní čas**. To znamená čas, kdy jedete na relativně vysoký výkon a zároveň Vás neruší zbytečně mnoho podnětů. Získejte z tohoto času maximum! Například tak, že upozorníte své okolí, že v tuto dobu nechcete být rušeni. Nebo tak, že na tento čas odstraníte všechny možné lákavé

podněty (vypněte internetové servery, které nepotřebujete k práci; odstraňte ze stolu vše, co momentálně k práci nepotřebujete atp.).

5.4 Plánujte své činnosti. Ideálně písemně.

No ano – staré známé plánování. Skutečně se mu nevyhneme. Ano, už jste o tom tolikrát četli a slyšeli a ano, vím, že Vám to stále nejde (jinak byste teď přece četli nějakou zajímavější knížku). Jenže – nic se nedá dělat – plánování v této kapitole chybět nesmí. Protože ANO – správné plánování opravdu funguje!

5.4.1 Jaký je smysl písemného plánování?

- Pokud své zápisky pravidelně kontrolujete, na nic nezapomenete. Odlehčíte si tak paměť.
- Písemné plány nebo úkoly v diáři jsou přehlednější – lépe se vyznáte v tom, co Vás v nejbližší době čeká.
- Tím, že svůj závazek napíšete, se k jeho splnění částečně motivujete. Je to jako uzavřít písemnou smlouvu sám se sebou.
- Plnění svých plánů můžete velmi jednoduše kontrolovat.
- Písemné plánování je i jakousi dokumentací, ke které se můžete kdykoliv později vrátit.

5.4.2 Jak správně plánovat

- *Naplánujete si pouze 60% času.* Zbýlých 40% nechte neplánovaným, nečekaným událostem a možností, že něco zabere více času. Aplikujte, co jsme rozebírali v kapitole o křivce výkonu a vyrušování.
- Na *nové, neznámé činnosti* se doporučuje vymezit si *2x tolik času*, než si myslíte, že zaberou. U některých činností má člověk pocit, že je zná, že jsou podobné něčemu, co už minulosti dělal, nebo je přesvědčen, že „*toto přece určitě nezabere víc než...*“ Buďte opatrní a raději se připravte na to, že činnost bude nakonec mnohem komplikovanější a těžší, než se zdá. Uvedu příklad: Nedávno

jsme s kolegyní měly za úkol připravit asi hodinovou přednášku do předmětu, který předtím ani jedna z nás neučila. Dostaly jsme podkladové materiály, ale zatím jsme je neměly načtené. Když jsme se domlouvaly na tom, kdy a na jak dlouho se sejdeme, abychom přednášku společně připravily, byl náš prvotní odhad asi jedna hodina společné práce. Já jsem v té době už psala tuto příručku, proto jsme se nakonec dohodly, že si na práci vymežeme raději dvě a půl hodiny. A když to stihneme dříve, zajdeme si ještě do kavárny. Jak to dopadlo? Přednášku jsme za více než dvě hodiny stihly připravit tak akorát. Na kávu už ani nezbyl čas.

- *Plánujte písemně.* Vraťte se ještě jednou k úseku o výhodách písemného plánování. Zaznamenávejte si své úkoly a termíny *ihned*. Nečekejte, až na ně zapomenete.
- *Žádné plánování bez termínů!* Co se dá udělat "kdykoliv", to se nakonec neudělá nikdy. Stanovujte si *konkrétní termíny*, v ideálním případě předtermíny, zapisujte si je a kontrolujte jejich plnění.
- Při plánování se pokuste *spojovat podobné aktivity*. Např.: "dopoledne vyřídím všechny plánované telefonáty a všechny e-maily. Potom se pustím do všech vyúčtování. Cestou z oběda si zajdu na poštu a zároveň vyzvednu kabát z čistírny." Někdy chvilku trvá, než se na určitou činnost "naladíme". Využijte toho, že už sedíte u počítače a pustili jste se do čtení e-mailů na to, abyste je rovnou vyřídili všechny. Navíc: přeskokování od jedné činnosti k jiné zvyšuje pravděpodobnost, že se něco zapomene dokončit.
- Buďte v plánování *realističtí*. Řiďte se heslem raději méně a včas než mnoho a pozdě (či nekvalitně). Jinými slovy: neberte si na ramena víc závazků, než dokážete zvládnout. Jak na to? I zde se potvrzuje výhoda písemného plánování v diáři nebo zápisníku. Než na něco kývnete, podívejte se do něj. Dělá to spousta lidí, včetně mě a mohu Vás ujistit, že není proč si připadat trapně. Pozor: mnozí z

nás máme tendenci nabídku přijmout (zvláště pokud se jedná o oddechové aktivity) jen co zjistíme, že v daný čas máme volno. Podívejte se do diáře ještě jednou. Prolistujte si, co Vás čeká jeden nebo několik dní poté. Nepočítali jste náhodou s tímto volným odpoledne jako s časem, kdy si začnete po několika měsících pauzy opakovat francouzštinu, protože příští týden Vás konečně čeká tak dlouho odkládaná hodina konverzace s rodilým mluvčím?

- Buďte v plánování *konkrétní*. Plán, který pojmenujete *musím napsat diplomovou práci* nebo *musím si koupit byt*, je opravdu velké a pro mnohé navíc těžce představitelné sousto (hlavně pokud jde o Vaši první diplomku a první hledání bytu v životě). Proto je vhodné velké úkoly rozdělit na několik menších, snadněji naplánovatelných kroků, cílů. Tedy, pokud píšete diplomovou práci, pak může být jedním menším cílem výběr tématu; dalším pak specifikace výzkumné otázky; dalším hledání relevantních zdrojů (i tento cíl je možné rozdělit na vyřízení průkazu do knihovny, osvojení si práce s elektronickými informačními zdroji apod.) až po závěrečné cíle jako hledání firmy, která Vám rychle a levně diplomovou práci uváže.

Osvojování si pravidel plánování vyžaduje velké množství motivace. Podporujte se proto drobnými odměnami nebo lákadly. Já osobně si například diář velmi pečlivě vybírám. Nešetřím na něm. Letošní rok používám diář v mé oblíbené barvě a vázaný v kůži. Navíc k němu byla zdarma i sada několika desítek malých nálepek s užitečnými symboly nebo obrázky (třeba narozeninový dort, telefon, zub, \$ apod.), které jsou navíc ve výrazných barvách. Ty si pak lepím do jednotlivých dní a v případě potřeby je doplním malou poznámkou. Důležité plány pak i díky nálepkám „vyskakují“ do popředí, jsou méně přehlédnutelné. Podobnou službu může plnit používání jedné barvy na podobné činnosti (třeba zelená pro schůzky, červená pro závěrečné termíny). Zkuste to také. Uvidíte, že se stylovým diářem je plánování mnohem příjemnější!

5.5 Další tipy

Následující doporučení jsou spíše už jen takové malé chuťovky na závěr, jež nemá smysl zbytečně déle rozepisovat. Jsou to stručné a srozumitelné rady, jako například:

- Naučte se **plnohodnotně odpočívat**. Pokud se věnujete činnosti, jež nemá pevně danou „pracovní dobu“ (studium, podnikání, domácí práce...), máte představu, kdy Vaše práce začíná a kdy končí? U těchto činností se nezdá, že hranice mezi prací a odpočinkem zmizí. To znamená, že na jedné straně máte pocit, že si vůbec nemáte čas vydechnout, ale na straně druhé se zdá, že Vám pracovní čas protéká mezi prsty (když odbíháte od práce ke krátkodobým, ale nekvalitně využitým pauzičkám na internetu, u telefonu apod.). Pokud si Vaše tělo „neuvědomí“, že vlastně odpočívá, tak si opravdu neodpočine. Svůj volný čas, kdy si máte dobít energii si proto musíte také naplánovat a náležitě vychutnat! Naplánujte, užijte a vychutnejte si svoje volno! Jen tak si Vaše tělo a mysl odpočine a budete moct pokračovat dál. Nepodceňujte pauzy. V plném tempu a nasazení se doporučuje pracovat asi hodinu a půl, pak si dopřát malou, pěti až desetiminutovou pauzu.
- Vidina jednoho velkého úkolu, který se před vámi pomalu odvaluje, moc k motivaci nepřispěje. Proto si **úkol rozdělte** na více menších a ty si postupně odškrťávejte jako hotové. Budete mít z práce lepší pocit, neboť uvidíte, že práce rychleji odsýpá.
- Poté, co úkol rozdělíte na několik menších částí, začněte s tou nejméně příjemnou nebo nejtěžší, ať je rychle za vámi. **To lehké nechte na konec** jako „třešničku“. Podobně mezi aktivitami, které Vás v daný den čekají, vybírejte hned na začátek dne ty, do kterých se Vám nechce. Nemyslete si, že za hodinu nebo dvě to bude lepší. Nebude! Raději se do toho pusťte hned, a pak se třeba odměňte krátkým pokecem s kamarádkou na sociální síti.

- **Začněte!** Dejte si limit např. **jen 10 minut** se plánované činnosti věnovat. Když už člověk začne, obvykle vydrží i déle, než oněch 10 minut. A i kdyby ne, začít je vždy základ a představuje seznámení se s danou činností, což zlepší naši představu o tom, kolik asi zabere času.
- **Odměňte se**, když něco nepříjemného zvládnete! Odměnu si můžete naplánovat i dopředu, jako motivaci. Například: pokud podklady k zítřejší poradě stihnu nachystat už do 18.00, mám večer pro sebe a zajdu s kamarády do kina.

Závěrem

Pokud jste se prokousali až sem, pak to znamená, že s Vaší prokrastinací to nebude beznadějně!

V případě, že jste navíc vyplnili alespoň pár cvičení, jste na dobré cestě – hlavně se teď už nezastavujte! Nejtěžší je začít, nastartovat to velké soukolí. To další už často funguje i díky setrvačnosti a zvyku. Hlavně se nenechte odradit počátečními těžkostmi a zaměřte se raději na pokroky, i kdyby byly sebemenší. I malá změna je změna!

Držím palce a na Vaše zkušenosti, připomínky k příručce nebo jakékoliv dotazy ohledně prokrastinace se budu těšit na adrese **prokrastinace@email.cz**

Literatura

Burka, J. B. a Yuen, L. M. (2008). *Procrastination. Why You Do It , What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.

Gabrhelík, R., Vacek, J., Miovský, M. (2006). Prokrastinace: Validizace sebesuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. *Československá psychologie*, 4, 361-371.

Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now! Get It Done with a Proven Psychological Approach*. New York: Mc Graw Hill.

Parker, P. (Editor). (2009). *Procrastination. Webster's Timeline History 1659 - 2007*. San Diego: ICON Group International, Inc.

Passig, K. a Lobo, S. (2010). *Odložím to na zítra. Jak si zorganizovat život bez zbytečného organizování*. Praha: Portál.

Slivíaková, A. (2007). *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Nepublikovaná diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno.

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

Andrea Sliviaková

Příště se do toho pustím dříve!
Malá příručka pro prokrastinující.

© Andrea Sliviaková, 2010
Obálka a grafická úprava: Jan Mikota
Neprodejné.