

Abstrakt

Tato bakalářská práce se věnuje propojení tématu prokrastinace s tématem užívání chytrých telefonů. Cílem této bakalářské práce je odpovědět na otázku, jestli chytré telefony můžou být spíše příčinou, nebo řešením prokrastinace. Chytré telefony se svými komplexními funkcemi mají potenciál pro to, aby se staly nástrojem ke snížení prokrastinačního chování. Mezi problematické aspekty jejich užívání však může patřit mimo jiné také prokrastinace. Literárně-přehledová část se zaměřuje na jednotlivé pojmy zvláště i na jejich propojení. Fenomén prokrastinace je blíže popsán, stejně tak jsou blíže popsány aspekty užívání chytrých telefonů. V bakalářské práci jsou zmíněny studie, které zkoumaly propojení fenoménu prokrastinace a užívání chytrých telefonů. V empirické části je představen návrh výzkumného projektu. Ve výzkumném projektu jsou využity kvalitativní a kvantitativní výzkumné metody. Výzkumný projekt má za cíl zjistit, jestli bude méně prokrastinovat skupina účastníků výzkumu, která u sebe v průběhu výzkumu nebude mít chytrý telefon, nebo skupina účastníků výzkumu, která u sebe bude mít chytrý telefon, ale bude používat aplikaci ke zvládnutí prokrastinace. Tato práce by mohla být přínosem pro výzkum efektivních prokrastinačních intervencí, dále také pro oblast digitálního well-beingu.