UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE



KEĎ SI VŠETKO NECHÁVAM NA POSLEDNÚ CHVÍĽU

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Prokrastinácia

Autorský kolektív:
Bc. Terézia Vavrovičová
Bc. Anna Grzybová
Bc. Anna-Anhelina Pop
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Marec 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.

Belong

Spolufinancované z programu Európskej únie Erasmus+

ČO JE PROKRASTINÁCIA?

Prokrastináciu vystihuje už samotný význam pojmu – pochádza z latinského slova pro crastinus, čo v preklade znamená „na zajtra." Ide o negatívny a nežiadúci jav, ktorý sa vyskytuje v širšej populácii. Predstavuje dobrovoľné a iracionálne odkladanie nevyhnutných povinností, pri ktorom človek sústreďuje pozornosť na krátkodobé rozptýlenia, napr. skrolovanie na sociálnych sieťach či upratovanie. Je súčasťou narušenej sebaregulácie, kedy dochádza k oneskoreniu dokončenia úloh napriek vedomiu, že to môže mať pre prokrastinujúceho človeka významné negatívne dôsledky. Ovplyvňuje tak nielen akademický či pracovný výkon, ale aj duševnú pohodu a fyzické zdravie. [15]

Čo nie je prokrastinácia

Prokrastinácia **nie je lenivosť**. Lenivý človek totiž robí pre splnenie úlohy minimum, či nerobí vôbec nič a je s týmto stavom spokojný. Lenivosť teda predstavuje neochotu vynaložiť úsilie na vykonanie úlohy a súvisí s nedostatkom sebakontroly, či motivácie. Naopak, človek, ktorý prokrastinuje, by niečo urobiť chcel, ale nedokáže sa k tomu premôcť. Odkladá vykonanie úloh na neskôr, a tak sa pre neho naliehavé úlohy stanú prioritou. Prokrastinácia **neprináša ani odpočinok**, pretože pri nej človek stráca energiu. A čím menej energie má, tým sa zvyšuje pravdepodobnosť, že úlohy nebudú dokončené. Dôsledkom často býva stres z časovej tiesne, či pocit viny, že nezačal skôr. [12]

Charakteristiky a formy prokrastinácie

Prokrastinácia súvisí s rozhodovacími schopnosťami pri riešení úloh – ich plánovaním, realizáciou a dokončením. Človek v takom prípade plní úlohy na poslednú chvíľu, resp. po termíne, alebo nepodnikne žiadne opatrenia pre riešenie úlohy. [6] Prokrastinovať sa dá takmer vo všetkých oblastiach života. Môže ísť napríklad o:



1. osobnú údržbu

(osobná hygiena, upratovanie a spravovanie obytných priestorov, financií a pod.),

2. sebarozvoj

(rozvoj vlastných záujmov, získavanie ďalšieho vzdelania a kvalifikácií, rozširovanie vedomostí, povýšenie v práci a pod.),

3. rešpektovanie záväzkov voči iným

(keď sa osoba „zaviaže" pomocou či službou inej osobe, neskôr to však ľutuje, pretože realizáciu považuje za náročnú).

Je potrebné rozlišovať medzi viacerými **formami prokrastinácie**. Niektorí ľudia preferujú časový tlak pre dosiahnutie uspokojivých výsledkov, a práve preto sa snažia odďaľovať dokončenie úlohy. V tomto prípade hovoríme o **aktívnej (excitačnej) prokrastinácii**. Tú možno považovať za funkčnú formu, resp. **stratégiu**, ktorá sa o. i. spája s lepším akademickým výkonom a psychickou pohodou.[8] Naopak, **pasívnu prokrastináciu** možno považovať za dysfunkčnú formu, ktorá prináša viaceré negatívne dôsledky. Často je spojená s anticipačnou úzkosťou, kedy človek dopredu očakáva negatívne prežívanie spojené s napätím, či obavami (napr. či úlohu zvládne). Častejšie sa vyskytuje u osôb s perfekcionistickým ladením, pre ktoré je príznačné neustále prepracovávanie úlohy, čo znemožňuje jej dokončenie a súvisí so zlyhaním sebadisciplíny.



PROKRASTINÁCIA A VŠ

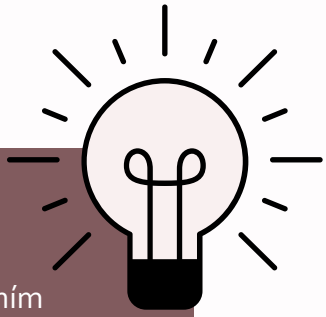
Výskyt prokrastinácie je **výrazne vyšší práve u študentstva VŠ** (tzv. **akademická prokrastinácia**).[19] Aktuálne zistenia u populácie slovenského študentstva VŠ naznačujú, že pri miere prokrastinácie neexistujú významné rozdiely v kontexte rodu, národnosti, alebo veku, hoci s narastajúcim vekom sa znižuje.[13]

Prokrastinácia je spájaná s **nižšou úrovňou sebaregulácie**, teda študentstvo VŠ **s vyššou mierou sebadisciplíny** prokrastinuje menej.[14] Tí, ktorí vnímali väčší nesúlad medzi vlastnými výkonnostnými cieľmi a skutočným výkonom, menej využívali aktívnu prokrastináciu.[3] Ďalším dôležitým faktorom je aj motivácia. Študenti s externou motiváciou, pre ktorú je charakteristické plnenie školských povinností najmä na základe očakávania iných, majú tendenciu viac prokrastinovať.[13]



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ ?

Pre elimináciu prokrastinácie je potrebná sebareflexia, spojená s uvedomením si závažnosti problému. Odporúča sa začať so zhodnotením vlastnej aktivity, teda čo sa vám v daný deň (ne)podarilo splniť a prečo. Môže to byť únava, nedostatok motivácie, nuda, alebo čokoľvek iné. Základom efektívneho riešenia je takétospúšťače identifikovať a napraviť. [19]
Pri prekonaní prokrastinácie bývajú účinné tieto **svojpomocné stratégie,** podporené výskumnými zisteniami.



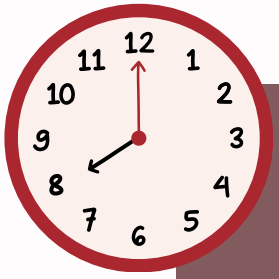
POROZUMENIE PROKRASTINÁCII

Odkladanie úloh alebo rozhodnutí býva často spojené s uprednostňovaním okamžitých krátkodobých radostí pred dlhodobými cieľmi. [20]



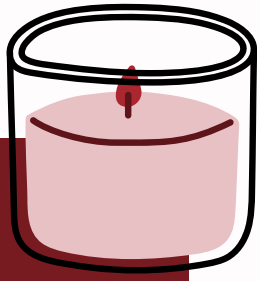
NASTAVENIE CIEĽOV

Definujte si jasné, konkrétne a dosiahnuteľné ciele, ktoré poskytnú pocit smerovania a motivácie. [11]



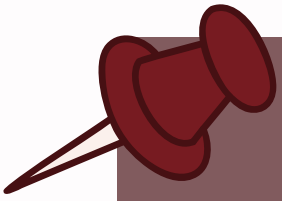
TECHNIKY RIADENIA ČASU

skúste metódu pomodoro, blokovanie času, či pravidlo dvoch minút (teda, čo je možné realizovať do dvoch minút, urobte hneď – napr. vynesenie smetí, krátka odpoveď na email, potvrdenie schôdze a pod.).



PROSTREDIE

Vytvorte si koncentrované pracovné prostredie na minimalizáciu vyrušení. [1]



PRIORITIZÁCIA ÚLOH

plánujte úlohy napr. využitím Eisenhowerovej matice (známa tiež ako technika štyroch kvadrantov) na kategorizáciu úloh:
1. dôležité a naliehavé, 2. dôležité, ale nie naliehavé, 3. nedôležité, ale naliehavé, 4. nedôležité a nenaliehavé.[7]



ROZLOŽENIE ÚLOH

Rozdeľte si komplexné úlohy na menšie, čiastkové, zvládnuteľné kroky v záujme ich dosiahnuteľnosti a zníženia pocitu preťaženia. [10]



VŠÍMAVOSŤ A MEDITÁCIA

Na zvýšenie koncentrácie a sebaovládania využite techniky mindfulness.[17]



LÁSKAVOSŤ VOČI SEBE

Oslobodením sa od svojho vnútorného kritika znížte tendenciu k odkladaniu.[18]



SLEDOVANIE POKROKOV

Veďte si denník (tzv. productivity tracker – odškrtávajte splnené úlohy), využívajte mobilné aplikácie (napr. AppBlock, Flora: Green Focus, Productive App, Todoist), či sebahodnotenie.[21]



PREKONANIE PROKRASTINÁCIE

Skúsenosť s prokrastináciou a jej prekonaním vedie k zvýšeniu akademického výkonu,[9] redukcii stresu[22] a nárastu osobnej pohody.[16]

KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

Prokrastinácia **nepredstavuje ochorenie, ani poruchu**. Môže byť však sprevádzaná nežiadúcimi prejavmi, najčastejšie pocitmi úzkosti a stresu, ktoré vo väčšej miere môžu viesť k iným ťažkostiam a v niektorých prípadoch sa rozvinúť až do niektorej zo stresových alebo úzkostných porúch. Pri nadmernej prokrastinácii môže dôjsť k závažným problémom v osobnej a sociálnej sfére ako napr. vylúčenie zo štúdia v dôsledku nesplnenia podmienok, sankcie z omeškania splátok pôžičky a pod.[2] Ak prokrastinácia prerástla do neúnosnej miery, je vhodné vyhľadať odbornú psychologickú pomoc, alebo koučing zameraný na produktivitu. V rámci intervencií sa najčastejšie využíva kognitívno-behaviorálna terapia.



PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. Baumeister, R. F. (2001). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 25(2), 28S-34S.
2. Beniwal, R. (2017). Procrastination. International Education & Research Journal, 3(5), 475-476. www.researchgate.net/publication/332318788_PROCRASTINATION
3. Coutinho, M. V. Ch., Menon, A., Ahmed, R. H., & Fredericks- Lowman, I. (2022). The association of perfectionism and active procrastination in college students. Social Behavior and Personality. An International Journal, 50(3), 82-89. https://doi.org/10.2224/sbp.10611
4. Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Free Press.
5. Dautov, D. (2020). Procrastination and laziness rates among students with different academic performance as an organizational problem. E3S Web ofConferences, 210(2). https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021018078
6. Dryden, W. (2021). Overcoming procrastination (2. Ed.). Sheldon Press.
7. Eisenhower, D. D. (1954). Quotations from the Public Papers of Dwight D. Eisenhower. United States Government Printing Office.
8. Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. Journal of Social Psychology,149(2), 195-211. https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212
9. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. European Psychologist, 18(1), 24-34.
10. Krause, K., & Freund, A. M. (2014). Delay or procrastinate? A comparison of self-regulatory strategies in a dissonance paradigm. Motivation and Emotion, 38(3),305-316.
11. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. Current Directions in Psychological Science, 15(5), 265-268.
12. Ludwig, P. (2021) Koniec Prokrastinácie: Ako prestať odkladať a začať žiť naplno. Aktuell.
13. Magdová, M., Fuchsová, K., & Berinšterová, M. (2021). Prokrastinácia vysokoškolských študentov v kontexte akademickej motivácie a sebakontroly. Československá psychologie, 4, 389-402. https://doi.org/10.51561/cspsych.65.4.389
14. McCrae, R. R. (2003). NEO-PI-R data from 36 cultures. In R. R.McCrae, & J. Allik (Eds.), Multilevel analysis of individuals and cultures (pp. 105–125). Mahwah, NJ: Erlbaum.

15. Sirois, F. M. (2022). Procrastination: What It Is, Why It´s a Problem and What You Can Do About It. APA LifeTools.
16. Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. European Journal of Personality, 29(4), 433-444.
17. Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30(4), 237-248.
18. Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. Personality and Individual Differences, 35(5), 1167-1184.
19. Steel, P. & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. European Journal of Personality. 27. https://doi.org/10.1002/per.1851
20. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.
21. Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. Australian Psychologist, 51(1), 36-46.
22. Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. Psychological Science, 8(6), 454–458. www.jstor.org/stable/40063233.