

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.10>

**Зірчак Г. П.**

старший викладач кафедри інформаційної діяльності та медіа-комунікацій  
Національний університет «Одеська політехніка»

email: [zirchak.anna@op.edu.ua](mailto:zirchak.anna@op.edu.ua)

ORCID ID: 0000-0002-7809-8154

**Зірчак О. П.**

фахівець 1 категорії кафедри археології, етнології та всесвітньої історії  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

email: [olgazirchak@gmail.com](mailto:olgazirchak@gmail.com)

ORCID ID: 0009-0005-7978-3638

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

У статті проаналізовано особливості формування академічної прокрастинації серед студентів в умовах дистанційного навчання. Розглянуто психологічні чинники, що сприяють зволіканню з виконанням навчальних завдань, зокрема знижену мотивацію, недостатній самоконтроль, порушення тайм-менеджменту та підвищену тривожність. Зосереджено увагу на ролі середовища дистанційного навчання як каталізатора прокрастинаційної поведінки, адже саме ізоляція, відсутність безпосереднього контролю та розмитість меж між навчальною та особистою діяльністю часто спричиняють зниження навчальної активності. Представлено результати емпіричного дослідження, що підтверджують збільшення рівня прокрастинації серед студентів під час онлайн-навчання, а також виявлено відмінності у проявах прокрастинації залежно від індивідуально-психологічних особливостей. У статті обґрунтовано необхідність цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, а також надано рекомендації щодо організації ефективного дистанційного навчального процесу з урахуванням впливу факторів, що сприяють прокрастинації.

**Ключові слова:** академічна прокрастинація, дистанційне навчання, саморегуляція, мотивація, студентська успішність, тайм-менеджмент.

**Постановка проблеми.** Прокрастинація є поширеним явищем у сучасному суспільстві, що проявляється у свідомому відкладанні важливих справ. В академічному контексті вона набуває системного характеру та може істотно впливати на навчальну діяльність студентів, особливо в умовах дистанційного навчання. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості студентів, які виявляють труднощі з організацією навчальної діяльності, що супроводжується зниженням академічної успішності та погіршенням психологічного стану.

Пандемія COVID-19 та воєнні дії в Україні спричинили перехід вищої освіти до дистанційного формату, що істотно трансформувало освітнє середовище. Само-

стійна робота стала основною формою освітньої діяльності, що висуває високі вимоги до внутрішньої організованості студентів.

Проблема студентської прокрастинації в умовах дистанційного навчання набуває особливої актуальності, адже цей феномен суттєво ускладнює процес професійного становлення молоді, гальмуючи засвоєння знань і формування ключових компетентностей. Сучасні студенти часто стикаються з труднощами самоорганізації, низьким рівнем навчальної мотивації, інформаційним перевантаженням і психологічною ізоляцією. Варто зазначити, що прокрастинація не завжди є виключно індивідуальною рисою; нерідко вона зумовлена зовнішніми факторами: недосконалою організацією освітнього процесу, надмірними академічними вимогами або технічними перешкодами, характерними для дистанційного формату навчання. Усе це підкреслює необхідність комплексного вивчення проявів прокрастинації серед студентської молоді, аналізу її причин і наслідків, а також розроблення ефективних психолого-педагогічних підходів, спрямованих на зменшення проявів зволікання, підвищення навчальної продуктивності та сприяння адаптації студентів до нових освітніх реалій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема прокрастинації та її природа привертала увагу багатьох дослідників. Зокрема, її особливості та причини аналізували Ж. Б. Бурка, Дж. Р. Феррарі, Дж. Л. Джонсон, Н. Мілграм, Р. Тенне, П. Стіл та інші [2]. Питанням профілактики та корекції цього явища присвячені праці Г. К. Шоувенбурга, Ч. Х. Лея, М. М. Качгала тощо. У вітчизняному науковому просторі феномен прокрастинації розглядається у роботах Є. Базики, Д. Бикова, М. Дворник, К. Фоменко та інших авторів.

Окремим напрямом сучасних досліджень стала академічна прокрастинація – схильність до систематичного відкладання виконання навчальних завдань, що ускладнює регуляцію освітньої діяльності студентів. Вважається, що саме навчальний процес створює умови, які є найбільш сприятливими для формування прокрастинаційної поведінки, що, своєю чергою, часто має негативні наслідки для академічної успішності. Згідно з результатами численних досліджень, прокрастинація є одним із ключових чинників, що зумовлюють труднощі у навчанні. Цей аспект активно вивчається такими вченими, як М. Е. Ейткен, М. М. Качгал, Л. Дж. Соломон, С. І. Бабатіна, Є. Л. Базика, О. Грабчак, та іншими.

**Мета статті:** проаналізувати особливості формування прокрастинації серед студентів в умовах дистанційного навчання, визначити її основні причини та можливі наслідки, а також сформулювати психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на зменшення рівня прокрастинації та підвищення результативності навчальної діяльності студентів.

**Результати дослідження.** Прокрастинація – знайоме кожному явище відкладання справ «на потім». Вона особливо яскраво проявляється, коли завдання складні, потребують концентрації або виконуються під тиском. Часто, навіть усвідомлюючи важливість роботи, людина відкладає її, займаючись менш важ-

ливими, але приємнішими справами. Якщо така поведінка набуває хронічного характеру, вона суттєво гальмує особистісний розвиток та досягнення життєвих цілей [4].

Особливий інтерес у науковців викликає академічна прокрастинація – навмисне зволікання з виконанням навчальних завдань. Вона є поширеним явищем серед студентів, особливо в умовах дистанційного навчання, яке ускладнило самоорганізацію та зменшило зовнішній контроль і соціальну підтримку. Це негативно впливає на мотивацію, успішність, самооцінку та психоемоційний стан.

Формат дистанційної освіти має низку особливостей, які сприяють формуванню й загостренню прокрастинації:

1. Відсутність зовнішнього контролю – студенти не мають щоденного контакту з викладачами та одногрупниками, що знижує рівень відповідальності та мотивації.

2. Необхідність саморегуляції – навчання вимагає від студентів високого рівня організованості, чого часто бракує, особливо на молодших курсах.

3. Психоемоційні труднощі – ізоляція, невизначеність, стрес та страх перед майбутнім посилюють відчуття безпорадності.

4. Технічні труднощі та відволікання – нестабільний інтернет, перебої з електропостачанням, а також соціальні мережі і побут відволікають від навчання.

5. Надлишок інформації – велика кількість онлайн-завдань спричиняє перевтому і бажання відкласти справи.

Причини виникнення академічної прокрастинації поділяються на суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних чинників належать [10]:

- низький рівень самооцінки;
- недостатня волева регуляція;
- страх невдачі;
- перфекціонізм;
- низька навчальна мотивація;
- емоційне вигорання.

Об'єктивними детермінантами є:

- неефективна організація навчального процесу;
- надмірне навчальне навантаження;
- брак зворотного зв'язку;
- технічні труднощі в умовах онлайн-освіти.

Ці причини значно загострюються в умовах дистанційного навчання, коли студенти втрачають звичні джерела контролю, підтримки й соціальної взаємодії [6].

Особливої уваги заслуговує дихотомія активної та пасивної прокрастинації. Активні прокрастинатори свідомо відкладають справи задля мобілізації в умовах дедлайну, тоді як пасивні уникають завдань через страх і невпевненість [4, с. 45].

Академічна прокрастинація визначається як свідоме відкладання виконання навчальних завдань попри усвідомлення можливих негативних наслідків. Вона

має складну природу, охоплюючи когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. За результатами досліджень Л. Д. Ротблума та Л. Й. Соломона, понад 80% студентів періодично або систематично відкладають виконання навчальних завдань, а понад 60% визнають потребу в професійній допомозі для подолання прокрастинації. Наслідки – емоційне виснаження, зниження результатів, втрата інтересу до навчання, підвищена тривожність. Прокрастинація поступово закріплюється як звичка та поширюється на інші сфери життя [5].

До основних негативних наслідків належать:

- зниження академічної успішності;
- підвищення рівня тривожності та стресу;
- зниження самооцінки;
- соціальна ізоляція;
- формування неадаптивних моделей поведінки.

Дослідження О. А. Столярчук, О. П. Сергєєнкової та О. П. Коханової показало, що середній рівень академічної прокрастинації серед студентів філологічних і психологічних спеціальностей становить 49,7–51,3 бали, що відповідає середньому рівню за шкалою К. Лей. Понад 50% студентів відзначили, що часто відкладають виконання завдань. Близько 56% студентів третього курсу вказали на посилення проявів прокрастинації в умовах дистанційного навчання. Основними причинами названо стрес, лінощі, протест на навчальне навантаження [9, с. 63].

Варто зазначити, що прокрастинація не є вродженою особливістю, а формується як набута поведінкова стратегія під впливом соціальних, особистісних і психологічних чинників. Це дозволяє стверджувати, що прокрастинацію можливо контролювати та зменшувати її прояви за допомогою цілеспрямованих методів і психокорекційних заходів. Як зазначає Д. Бикова, у студентів прокрастинація часто виникає в умовах інтелектуального перенавантаження, низької мотивації, страху перед невдачею або необхідності контакту з людьми, що викликають негативні емоції. Характерною рисою студентської вибірки є поєднання емоційно орієнтованих копінг-стратегій (що передбачають зниження стресу через емоційне самозаспокоєння) із копінгом, спрямованим на уникнення (тобто ухилення від виконання завдань). З часом емоційна компонента прокрастинації може втрачати інтенсивність, однак сам поведінковий патерн закріплюється [1, с. 24].

Академічна прокрастинація становить істотну проблему, що негативно позначається як на результативності навчальної діяльності, так і на психологічному благополуччі студентів. Її виникнення зумовлене сукупністю особистісних чинників та особливостями організації освітнього процесу. Ефективне подолання академічної прокрастинації потребує комплексного підходу, який передбачає надання психологічної підтримки, впровадження відповідних освітніх програм і розвиток навичок самоорганізації. Вирішальне значення у цьому процесі мають формування внутрішньої мотивації до навчання, опанування навичок тайм-менеджменту та здатність ефективно долати стресові ситуації [8, с. 69].

Для боротьби з академічною прокрастинацією потрібен комплексний підхід:

1. Психологічна просвіта – інформування студентів про природу та наслідки прокрастинації.
2. Тренінги з тайм-менеджменту – формування навичок планування, розстановки пріоритетів, застосування технік керування часом.
3. Індивідуальна та групова психологічна підтримка – робота з тривожністю, страхами, розвиток емоційної стійкості.
4. Активне залучення викладачів – використання мотиваційних стратегій, індивідуальний підхід, створення підтримувального навчального середовища.
5. Академічна взаємодія – сприяння колективній роботі, розвитку навчального співтовариства.

Згідно з результатами теоретико-емпіричних досліджень, найбільш ефективним є комплексний підхід до подолання прокрастинації, що включає організацію психолого-педагогічного супроводу студентів, схильних до цієї форми дезадаптивної поведінки. Як зазначає Г. Меднікова, психолого-педагогічний супровід передбачає систему цілеспрямованих дій, спрямованих на створення умов, які сприяють прийняттю студентами обґрунтованих рішень, їхньому професійному становленню та розвитку суб'єктності. У межах цього процесу важливим є стимулювання самосвідомості шляхом розвитку таких компонентів, як самопізнання, самооцінка, самовизначення та саморозвиток. Забезпечення підтримки у цих напрямках сприяє формуванню вмотивованої, відповідальної й адаптивної особистості, здатної успішно долати виклики сучасного освітнього простору [7, с. 167].

Згідно з отриманими емпіричними даними, прокрастинатори ірраціонально-астенічного типу характеризуються наявністю значної кількості дезадаптивних когнітивних установок. Зокрема, їм притаманні надмірна самокритичність, схильність до катастрофізації та низький рівень толерантності до фрустрацій. Такі студенти орієнтовані на досягнення ідеального результату, однак навіть незначні труднощі можуть призводити до гіперболізації можливих негативних наслідків, що спричиняє емоційне виснаження, демотивацію та відчуття безпорадності [3, с. 790].

У подібних випадках важливо забезпечити систематичну підтримку студентів шляхом налагодження постійної комунікації з викладачами й навчальними асистентами. Ефективними інструментами такої взаємодії можуть бути як індивідуальні консультації, так і використання електронних засобів зв'язку для оперативного обговорення труднощів, що виникають під час виконання навчальних завдань. Застосування такого підходу сприяє зниженню рівня когнітивного напруження, підвищенню впевненості у власних силах і підтримці цілеспрямованої навчальної активності студентів [5].

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Ураховуючи суттєвий негативний вплив прокрастинації на особистісний розвиток і навчальну діяльність студентської молоді, актуальним є зосередження зусиль на створенні та реа-

лізації ефективних заходів з її подолання. Своєчасна профілактика цього явища та впровадження цілеспрямованих стратегій для мінімізації його проявів є необхідною умовою забезпечення високого рівня академічної успішності, збереження психічного й фізичного здоров'я, а також формування професійних компетентностей майбутніх фахівців.

Отже, академічна прокрастинація є серйозною проблемою, що впливає не лише на результати навчання, але й на психоемоційне здоров'я студентів. Вона потребує комплексного підходу: мотиваційного, організаційного й психологічного. Подолати її можливо за умови своєчасного втручання, розвитку навичок саморегуляції та належної підтримки.

### Список використаних джерел і літератури

1. Бабатіна С. Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013. Випуск 2. С. 24–25.
2. Бази́ка Є.Л. Стан прокрастинації як чинник, який пригнічує формування успішної особистості студента: результати дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 5. С. 23–30.
3. Грисенко Н.В. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 789–793.
4. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
5. Дмитріюк Н.С., Кордунова Н.О., Мілінчук В.І. Зв'язок академічної прокрастинації з організацією навчальної діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 53. С. 62–67.
6. Журавльова О. Типологічний підхід до вивчення конструкту прокрастинації. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1 (6). С. 51–54.
7. Меднікова Г.І. Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2016. Вип. 54. С. 164–173.
8. Назарук Н.В. Прокрастинація як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 3. С. 66–70.
9. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П., Коханова О.П. Проблема академічної прокрастинації студентів в умовах дистанційного навчання. *Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Сучасний вимір психології та педагогіки»*, 22–23 травня 2020 р. Львів, 2020. С. 62–66.
10. Ткаченко Н.В., Косікова Є.С. Особистісні чинники академічної прокрастинації студентів молодших курсів навчання. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XI. Випуск 18. С. 305–325.

### References

1. Babatina, S. (2013). Syndrom akademichnoi prokrastynatsii i sotsialna vidpovidalnist u studentskomu vitsi [The syndrome of academic procrastination and social responsibility in student age]. *Visnyk NTUU "KPI". Filosofiia. Psykholohiia. Pedahohika*, 2, 24–25 [in Ukrainian].
2. Bazyka, Ye. L. (2014). Stan prokrastynatsii yak chynnyk, yakyi pryhnychuie formuvannia uspishnoi osobystosti studenta: rezultaty doslidzhennia [The state of procrastination as a factor that inhibits the formation of a successful student personality: Research results]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota: nauk.-prakt. osvithno-metod. zhurn.*, 5, 23–30 [in Ukrainian].

3. Hrysenko, N. V. (2017). Osobystisni osoblyvosti skhylnykh do akademichnoi prokrastynatsii studentiv [Personal characteristics of students prone to academic procrastination]. *Molodyi vchenyi*, 11 (51), 789–793 [in Ukrainian].
4. Dvornyk, M. S. (2018). *Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho: monohrafiia* [Procrastination in constructing the personal future: Monograph]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
5. Dmytriuk, N. S., Kordunova, N. O., & Milinchuk, V. I. (2019). Zv'iazok akademichnoi prokrastynatsii z orhanizatsiieiu navchalnoi diialnosti studentiv [The relationship between academic procrastination and the organization of students' learning activities]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Kyiv, Vols. 1: Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia, 53 (1), 62–67 [in Ukrainian].
6. Zhuravlova, O. (2019). Typolohichni pidkhid do vyvchennia konstruktiv prokrastynatsii [A typological approach to the study of the construct of procrastination]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 1 (6), 51–54 [in Ukrainian].
7. Mednikova, H. I. (2016). Psykholoho-pedahohichni suprovod stanovlennia osobystisnoi zrilosti studentiv [Psychological and pedagogical support for the formation of students' personal maturity]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody "Psykholohiia"*, 54, 164–173 [in Ukrainian].
8. Nazaruk, N. V. (2022). Prokrastynatsiia yak psykholohichni fenomen [Procrastination as a psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, (3), 66–70 [in Ukrainian].
9. Stoliarchuk O. A., Serhieienkova O. P., & Kokhanova O. P. (2020). Problema akademichnoi prokrastynatsii studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [The problem of academic procrastination of students in the context of distance learning]. *Zbirnyk tez naukovykh robit uchasnykiv mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii "Suchasnyi vymir psykholohii ta pedahohiky"* (pp. 62–66). Lviv [in Ukrainian].
10. Tkachenko, N. V., & Kosikova, Ye. S. (2018). Osobystisni chynnyky akademichnoi prokrastynatsii studentiv molodshykh kursiv navchannia [Personal factors of academic procrastination among junior students]. *Aktualni problemy psykholohii*, 11 (18), 305–325 [in Ukrainian].

### **Zirchak H. P.**

Senior Lecturer at the Department of Information Activities  
and Media Communications  
National University "Odesa Polytechnic"

### **Zirchak O. P.**

Specialist, 1st Category, Department of Archaeology,  
Ethnology and World History  
Odesa I.I. Mechnikov National University

## **FEATURES OF THE FORMATION OF STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION IN DISTANCE LEARNING**

The article analyzes the peculiarities of academic procrastination development among students in the context of distance learning. It explores psychological factors that contribute to delays

in completing academic tasks, including low motivation, poor self-control, time management difficulties, and heightened anxiety. The author emphasizes the role of the distance learning environment as a catalyst for procrastinative behavior, highlighting how isolation, lack of direct supervision, and the blurred boundaries between academic and personal life can lead to reduced student engagement. Empirical research results are presented, confirming an increased level of procrastination among students during online education and revealing differences in procrastination patterns based on individual psychological traits. The article substantiates the need for targeted development of self-regulation skills, and also provides recommendations for organizing an effective distance learning process, taking into account the influence of factors that contribute to procrastination.

**Key words:** academic procrastination, distance learning, self-regulation, motivation, student performance, time management.