

Авторська довідка (кваліфікаційної роботи бакалавра)

Назва кваліфікаційної роботи бакалавра: Особливості прокрастинації та саморегуляції поведінки у студентської молоді

назви записувати нижнім регістром (як у реченні)

Назва (англ.): Characteristics of procrastination and behavioral self-regulation in student youth

переклад англійською

Освітній ступінь : бакалавр

Шифр та назва спеціальності: 053 «Психологія»

напр.: 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології

Екзаменаційна комісія: Екзаменаційна комісія 54

напр.: Екзаменаційна комісія №1

Установа захисту:

напр.: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Дата захисту: 24.06.2026

Місто: Тернопіль

Сторінки:

Кількість сторінок роботи: 90

УДК: 159.9

Автор роботи

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Нетофор Павло Ігорович

розкривати ініціали

Прізвище, ім'я (англ.): Netofor Pavlo

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце навчання (установа, факультет, місто, країна): Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, факультет економіки і менеджменту, м. Тернопіль, Україна.

Керівник

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Чорна Ірина Михайлівна

повністю

Прізвище, ім'я (англ.): Chorna Iryna

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, факультет економіки і менеджменту, м. Тернопіль, Україна.

Вчене звання, науковий ступінь, посада: доцент, кандидат психологічних наук, в.о. зав. кафедри психології.

Рецензент

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Рудакевич Марія Іванівна

повністю

Прізвище, ім'я (англ.): Rudakevych Mariia

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, факультет економіки і менеджменту, м. Тернопіль, Україна.

Вчене звання, науковий ступінь, посада: доктор наук з державного управління, професор, кафедра менеджменту та адміністрування

Ключові слова

українською: прокрастинація, саморегуляція поведінки, студентська молодь, , тренінгова програма.
до 10 слів

англійською: procrastination, behavioral self-regulation, student youth, training program.
до 10 слів

Анотація

українською

У кваліфікаційній роботі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз історії проблеми та сучасних наукових підходів до проблеми прокрастинації, а також її впливу на саморегуляцію поведінки особистості. Представлено еволюцію вивчення феномену прокрастинації у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі від етико-філософського трактування до сучасного розуміння як складного дефіциту емоційної саморегуляції. Проаналізовано типові особистісні, нейробіологічні й новітні цифрові чинники виникнення зволікання (кібер-прокрастинація, когнітивна лінь) та її деструктивні наслідки для психічного й соматичного здоров'я студентської молоді. Здійснено психологічну характеристику поняття прокрастинації у відповідності до різних наукових теорій. Розкрито взаємозв'язок між відтермінуванням та механізмами саморегуляції, самоконтролю, самомоніторингу й самоменеджменту в процесі професійного становлення майбутніх фахівців.

Здійснено емпіричне дослідження особливостей прокрастинації та саморегуляції поведінки у студентської молоді. Обґрунтовано та охарактеризовано психодіагностичний інструментарій дослідження. Представлено кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження прокрастинації серед студентів спеціальності «Психологія» різних курсів.

Розроблено методичні рекомендації для оптимізації навчального процесу, підтримки когнітивної продуктивності та мінімізації психологічної напруги студентів на основі принципів цифрової гігієни та тайм-менеджменту. Розкрито організаційно-методичні основи проведення тренінгу, спрямованого на розвиток навичок саморегуляції та подолання прокрастинації у студентів за допомогою ефективних технік планування й самоконтролю.

Розкрито основні аспекти охорони праці та безпеки в надзвичайних ситуаціях. Зокрема, проаналізовано психологічні аспекти підвищення рівня безпеки праці під час організації навчання та праці студентської молоді, а також особливості надання психологічної допомоги під час надзвичайних ситуацій.

англійською:

The qualification work presents a comprehensive theoretical analysis of the history of the problem and contemporary scientific approaches to procrastination, as well as its impact on the self-regulation of individual behavior. It outlines the evolution of the study of the phenomenon of procrastination in both domestic and international scientific literature, from ethical-philosophical interpretations to its modern understanding as a complex deficit of emotional self-regulation. Typical personal, neurobiological, and emerging digital factors contributing to procrastination (such as cyber-procrastination and cognitive laziness) are analyzed, along with its destructive consequences for the mental and somatic health of students. A psychological characterization of procrastination is provided in accordance with various scientific theories. The interrelationship between procrastination and the mechanisms of self-regulation, self-control, self-monitoring, and self-management in the process of professional development of future specialists is examined.

An empirical study of the features of procrastination and behavioral self-regulation among student youth was conducted. The psychodiagnostic tools used in the study were substantiated and described. A quantitative and qualitative analysis of the results of the empirical study of procrastination among students of the "Psychology" program across different academic years is presented.

Methodological recommendations for optimizing the educational process, supporting cognitive productivity, and minimizing psychological stress among students based on the principles of digital hygiene and time management have been developed. The organizational and methodological foundations of training aimed at developing self-regulation skills and overcoming procrastination among students through effective planning and self-control techniques are outlined.

The key aspects of occupational safety and emergency preparedness are also addressed. In particular, psychological aspects of improving workplace safety during the organization of education and work for student youth are analyzed, as well as the specifics of providing psychological assistance in emergency situations.