

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/180003>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ГОТОВНОСТИ К САМОРАЗВИТИЮ 5

1.1. Сущность и история возникновения термина «прокрастинация» 5

1.2. Виды прокрастинации 9

1.3. Причины возникновения прокрастинации у студентов 11

1.4. Готовность к саморазвитию как социально-психологическая характеристика личности 13

1.5. Взаимосвязь склонности к прокрастинации и готовности к саморазвитию у студентов 16

1.6. Основные методы борьбы с прокрастинацией у студентов 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

ВЫВОДЫ 26

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 28

ПРИЛОЖЕНИЯ 31

Приложение 1. Опросник для выявления прокрастинации у студентов 31

Приложение 2. Опросник для выявления готовности студентов к саморазвитию 32

Актуальность проблемы исследования, которая рассматривается в данной курсовой работе, связана с тем, что многие люди сегодня в связи с резким нарастанием технического прогресса, не умеют дисциплинировать себя, организовывать свое время, что, в итоге, приводит к ряду не сделанных дел. Некоторые объясняют это усталостью, нехваткой времени, ленью. Другие не могут объяснить такого поведения, и в данном случае можно говорить о наличии у них склонности к прокрастинации, которая имеет ряд причин и видов.

Цель исследования – проанализировать прокрастинацию у студентов с разным уровнем готовности к саморазвитию.

Объект исследования – студенты с разным уровнем готовности к саморазвитию.

Предмет исследования – прокрастинация у студентов с разным уровнем готовности к саморазвитию.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность и проследить историю возникновения термина «прокрастинация».
2. Описать виды прокрастинации.
3. Выявить причины возникновения прокрастинации у студентов.
4. Охарактеризовать готовность к саморазвитию как социально-психологическую характеристику личности.
5. Проанализировать взаимосвязь склонности к прокрастинации и готовности к саморазвитию у студентов.
6. Раскрыть основные методы борьбы с прокрастинацией у студентов

База исследования: Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского.

Гипотеза исследования: существует прямая связь между склонностью студента к прокрастинации и уровнем готовности его к саморазвитию.

Методы исследования: анализ научной литературы, описательный, сравнительный, хронологический, обобщение, классификация, синтез, моделирование, проектирование, наблюдение, опрос, методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования связана с проведением всестороннего анализа научной литературы по проблеме исследования. Полученные данные могут быть полезны для проведения дальнейшей научной работы в данном направлении.

Практическая значимость исследования обусловлена разработкой двух опросников для выявления склонности к прокрастинации у студентов, а также уровня готовности к саморазвитию.

Структура исследования. Курсовая работа состоит из введения, основной части, заключения, выводов,

списка литературы и двух приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ГОТОВНОСТИ К САМОРАЗВИТИЮ

1.1. Сущность и история возникновения термина «прокрастинация»

Термин «прокрастинация» появился в Оксфордском словаре еще в 1548 году. Примерно в то же время откладывание дел на потом стало предметом горячих споров.

Прокрастинация – это постоянное откладывание важных дел, что приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим последствиям, а именно: стрессу, чувству вины, потере продуктивности, заниженной самооценке¹.

В XX веке проблема прокрастинации стала широко освещаться в научном сообществе. В 1977 году были опубликованы две статьи: «Прокрастинация в жизни человека» и «Преодоление прокрастинации».

В 1980-х и 1990-х годах были проведены исследования этого явления, которые легли в основу работы Ноя Милгрэма «Прокрастинация: болезнь нашего времени». В настоящее время существует целый журнал «Прокрастинация и уход от задач», целиком посвященный этой проблеме. В то же время до сих пор не существует единой теории, объясняющей причины синдрома прокрастинации².

Прокрастинация – это сложное явление, которое возникает по ряду причин. Основными считаются следующие³:

1. Низкая самооценка личности – человек не берется за дело, потому что боится неудач. Страх ошибки – одна из самых распространенных причин прокрастинации, которая глубоко укоренилась в культуре.
2. Перфекционизм – человек слишком концентрируется на идеальном результате и боится возможного несовершенного. При этом он совершенно не знает, что делать, чтобы добиться идеального результата, и предпочитает вообще этого не делать.
3. Сдержанность – это ситуация, когда человек подсознательно не хочет добиваться успеха, выделяться из толпы. В детстве нам часто вбивают в голову, что жить по-другому или делать что-то по-другому – это неправильно и заслуживает осуждения.
4. Непослушание – человек не выполняет задачу, потому что подсознательно с ней не согласен. Часто это происходит, когда задача кажется бесполезной.
5. Усталость – это своего рода бунт тела, который сигнализирует о том, что у него недостаточно ресурсов для выполнения задачи. Прокрастинация является одним из частых и выраженных симптомов эмоционального или профессионального выгорания⁴.

Другой взгляд на причины прокрастинации связан с научно-техническим прогрессом и термином «паралич принятия решений». У современного человека так много вариантов, что размышления о возможных вариантах «съедают всю нашу энергию». В результате – человек не может ничего выбрать.

Рациональный взгляд на проблему прокрастинации и борьбы с ней дает теория временной мотивации.

Согласно данной теории, мотивация человека делать то или иное дело зависит от четырех компонентов⁵:

- уверенности в успехе;
- ценности для человека (воспринимаемая награда);
- крайнего срока выполнения;
- чувствительности к задержке в завершении.

Чем больше у человека уверенности в успехе и ценности, тем выше желание человека взяться за дело. Чем больше остается времени до крайнего срока или чем больше вероятность того, что ожидаемый крайний срок затянется, тем меньше формируется желание участвовать в данном деле⁶.

Ряд исследователей считает эффект откладывания адаптивным механизмом, позволяющим человеку сохранить ресурсы в условиях бесконечной гонки, которые диктует повсеместно пропагандируемый культ успешности.

Со страниц социальных сетей, разворотов журналов и телеэкранов нам ежедневно твердят: «Будь лучше других! Будь лучше самого себя!»⁷.

Складывается впечатление, что вся жизнь – постоянное соревнование без права на передышку. В этом случае прокрастинация становится своего рода экстренным торможением, вынуждающим человека отложить дела и заняться малопродуктивной деятельностью: посмотреть кино, съесть что-нибудь вкусное или просто пролистать фейсбук – и восстановить баланс между активностью и необходимым отдыхом.

Похожий механизм действует при неэффективной организации труда. Если люди часто сталкиваются с требованием вновь и вновь переделывать уже выполненную работу, промедление в исполнении распоряжений становится способом (осознанным или не очень) сократить количество бесполезно

расходуемых усилий⁸.

Прокрастинация наступает, когда в жизни становится слишком много «надо» и слишком мало «хочу». В самом деле, занятия, приносящие удовольствие и отдых, будь то чтение хорошей книги или свидание с любимым человеком, люди чаще не только не откладывают, но и всячески стараются приблизить⁹.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Володарская, С.Ю., Николаенкова, А.А., Панкратов, О.Г. Изучение принципов исследования самореализации и саморазвития в контексте психологической науки / С.Ю. Володарская, А.А. Николаенкова, О.Г. Панкратов // Вестник Томского государственного университета. Вып. 1. Психология и педагогика. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2018. – С. 92–103.
2. Жулина, Е.Е. Психологическая коррекция личности / Е.Е. Жулина. – М.: Форос, 2020. – 390 с.
3. Карпова, Т.П., Гаврилов, Г.А., Петровская, А.М. Исследование поведения человека: научный дискурс / Т.П. Карпова, Г.А. Гаврилов, А.М. Петровская // Сборник материалов межвузовской научной конференции «Практические основы изучения гуманитарной науки». – Самара: Самарский государственный университет, 2019. – С. 58–72.
4. Кудрявцева, А.В., Иматова, И.Т., Соколовский, С.С. Анализ мотивов и стимулов развития личности: основы саморегулирования и формирования мотивации на саморазвитие у студентов / А.В. Кудрявцева, И.Т. Иматова, С.С. Соколовский // Вестник Нижегородского государственного университета. Вып. 4. Гуманитарные науки. – Н. Новгород: Издательство Нижегородского государственного университета, 2019. – С. 154–170.
5. Машинина, П.И. Исследование поведенческих особенностей студентов: социологический и психологический анализ / П.И. Машинина // Материалы научно-практической конференции «Общество в XXI веке». – Калининград: Балтийский федеральный университет им. И. Канта, 2019. – С. 124–136.
6. Панкова, Т.И., Берестенева, Л.Ю. Значение и содержание понятия «прокрастинация» / Т.И. Панкова, Л.Ю. Берестенева // Материалы научно-практической конференции «Актуальные вопросы изучения психологических явлений в контексте современных социально-экономических условий». – Красноярск: Красноярский государственный университет, 2021. – С. 164–180.
7. Переделкина, А.П. Организация рабочего времени / А.П. Переделкина. – Воронеж: Пламя, 2019. – 230 с.
8. Радомская, Ю.Т., Плющенко, С.В. Прокрастинация как психологическое явление / Ю.Т. Радомская, С.В. Плющенко // Сборник статей Волгоградского государственного университета. Вып. 1. Социальные и гуманитарные науки. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2017. – С. 88–100.
9. Слепакова, И.М., Радминская, Е.А. Прокрастинация как социально-психологическое явление: историографический экскурс / И.М. Слепакова, Е.А. Радминская // Вестник Казанского государственного университета им. В.И. Ульянова-Ленина. – 2019. – № 3. – С. 68–80.
10. Трезубцева, Ж.В., Конопляников, П.И., Сверчкова, И.Т. Принципы изучения развития личности и ее развития / Ж.В. Трезубцева, П.И. Конопляников, И.Т. Сверчкова // Российская Психология. Сборник. Вып. 4. – Краснодар: Издательство Кубанского федерального университета, 2017. – С. 171–187.
11. Хорошева, В.И., Соколовская, А.В. Принципы проведения анализа поведенческих отклонений личности: основные параметры и критерии оценки / В.И. Хорошева, А.В. Соколовская // Материалы международной научной конференции «Психологическая деятельность в России и за рубежом в ракурсе социально-политических перемен». – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2018. – С. 50–65.
12. Юрченко, М.М., Соболева, А.М., Велигодская, П.И. Трудности изучения прокрастинации личности в современных социально-культурных условиях развития общества / М.М. Юрченко, А.М. Соболева, П.И. Велигодская // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы исследования поведения человека: российская и зарубежная практика». – Пермь: Пермский государственный институт, 2016. – С. 30–45.
13. Яковенко, С.С., Жданова, И.Т., Паршина, О.А. Признаки прокрастинации личности / С.С. Яковенко, И.Т. Жданова, О.А. Паршина // Вестник психологии. – 2021. – № 1. – С. 13–24.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/180003>