

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/kursovaya-rabota/400761>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Экспериментальная психология

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ 5

1.1. Понятие и типы прокрастинации 5

1.2. Проблема прокрастинации в отечественной и зарубежной психологии 9

1.3. Влияние прокрастинации на уровень стресса 12

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ 13

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ НА ТРЕВОЖНОСТЬ 15

2.1. Объект, предмет, цели, задачи, гипотеза исследования 15

2.2. Обоснование выбранных методик 15

2.3. Процедура проведения психодиагностического исследования 16

2.4. Анализ и интерпретация методик «Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана» и «Шкала личностной тревожности М. А. Прихожан» 16

2.5 Сравнительный анализ результатов исследования 21

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ 22

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 26

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 28

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 31

Актуальность. Молодежь в современном обществе является наиболее активной социальной группой. Как правило, планы вполне зрелого человека имеют максималистский вектор. В этом смысле молодые люди, ориентированные на достижение желаемых целей, сталкиваются с определенными трудностями как в социальном контексте взаимодействия, так и в сфере образовательной деятельности. Основным эффектом процесса преодоления трудностей является функционирование состояния тревоги, связанного со страхом получить неполноценный/некачественный результат взаимодействия. Несомненно, тревога может иметь ситуативный (непосредственно связанный с отдельной ситуацией) и личный (общий) характер. Проявление того или иного вида тревоги зависит от многих обстоятельств: индивидуального опыта личности, степени погружения в сложную ситуацию и индивидуальных особенностей личности.

Прокрастинация, с одной стороны, помогает мобилизовать силы для достижения целей, с другой стороны, особенно в сочетании с высоким уровнем тревожности, она может выступать деструктивным фактором при вынужденном бездействии. Это обстоятельство существенно ограничивает возможность успешного продвижения к желаемым достижениям. В связи с этим мне представляется важным рассмотреть проблему связи тревожности и проявлений прокрастинации личности.

Цель исследования: выявление отношения прокрастинации на тревожность.

Объект исследования: тревожность и прокрастинация.

Предмет исследования: характеристика связи тревожности и проявления прокрастинации.

Гипотеза исследования: существует связь между тревогой и прокрастинацией.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ подходов к изучению феномена «тревога» в психолого-педагогической литературе.
2. Описать суть проблемы прокрастинации в работах современных учёных.
3. Выявить особенности связи тревожности и проявления прокрастинации.
4. Установите связь между прокрастинацией и тревогой с помощью исследований.

Методологический аппарат исследования: научные идеи К. Хорни, А.В. Микляевой, Р. Мэй, А.Н. Прихожан, освещающие проблему тревожности личности; концептуальные положения исследований В.В.

Барабанщиковой, Я.И. Варваричевой, В.В. Воробьевой, Е.О. Каминской, А.Н. Неврюева, В.М. Латушкиной, И.С. Якиманской, касающиеся особенностей прокрастинации личности; научные идеи И.Ю. Кулагиной, Х. Ремшмидт, И.С. Кона, характеризующие особенности периода ранней юности.

Теоретическая значимость исследования: заключается в систематизации теоретических знаний о проблеме тревожности и прокрастинации личности.

Методы и методики исследования:

Теоретический анализ и обобщение литературы по проблеме тревожности и прокрастинации.

Анализ и интерпретация методик «Шкала общей прокрастинации Б. Тукмана» и «Шкала личностной тревожности М. А. Прихожан».

Работа состоит из введения, двух глав с параграфами, заключения, списка литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

1.1. Понятие и типы прокрастинации

В психологии прокрастинация понимается как эмоциональная реакция личности человека на запланированные или необходимые дела. В настоящее время нет четкого понимания того, является ли прокрастинация тенденцией, или это просто особое состояние личности, или специфическое свойство психики конкретного человека. Однако одно можно сказать наверняка – главной особенностью людей, проявляющих в своем поведении прокрастинацию, является то, что они испытывают депрессию, тревогу за будущее и страх, что не смогут справиться с порученной им задачей. Привычка откладывать необходимые дела «на потом» вызывает хроническое чувство неудовлетворенности, которое постепенно переходит в депрессию.

Существует два основных типа прокрастинации: расслабленный тип прокрастинации и стрессовый тип прокрастинации. Расслабленный тип прокрастинации возникает, когда человек может тратить свое время на другие, более приятные занятия, чем требуемая деятельность. С другой стороны, стрессовый тип прокрастинации связан с общей перегрузкой человека, когда он теряет счет времени, неудовлетворен своими достижениями, не способен принимать решения и не уверен в себе [5].

Сейчас ученые разделяют напряженный тип прокрастинации на следующие подтипы:

- 1) Кризисная прокрастинация – эта прокрастинация выражается в том, что человек склонен создать себе и окружающим серьезную проблему даже из самой простой ситуации и не решается конструктивно с ней справиться.
- 2) Прокрастинация любителей острых ощущений – эта прокрастинация проявляется в том, что человек сознательно откладывает выполнение того или иного задания до последнего момента, пытаясь выполнить его на пике повышенного уровня адреналина.
- 3) Прокрастинация жертв ложных представлений – прокрастинация этого подтипа проявляется в том, что люди убеждают в своей эффективной работе только в стрессовых условиях, а когда этих условий нет, то работа не доведена до конца.
- 4) Прокрастинация мечтателей – проявляется в поведении человека до такой степени, что он склонен постоянно генерировать определенные идеи, но не способен их реализовать и занимается «маниловщиной».
- 5) Прокрастинация многозадачности – эта прокрастинация возникает, когда человек привык составлять длинный список дел и задач, которые он не в состоянии выполнить, и не начинает их выполнять.
- 6) Медленная прокрастинация – берет свое начало в детстве, когда человек постоянно контролировался авторитарными родителями и не верил в свой успех в жизни. Такая прокрастинация проявляется в том, что человек привыкает откладывать выполнение различных задач, а если и выполняет их, то очень медленно и неэффективно.
- 7) Импульсивная прокрастинация – основана на неспособности выбирать и следовать правильным приоритетам в текущих задачах и делах. В частности, срочная и необходимая задача заменяется другой, но менее важной задачей, которую человек начинает выполнять с повышенной энергией.

1. Баринаова, О. Г., Ляпина, С. С. Взаимосвязь академической прокрастинации, психических состояний и успеваемости студентов-медиков // *Scientist (Russia)*. 2022. № 1 (19). С. 43-47.
2. Басалаева, Н. В., Южакова, И. О. Особенности проявления прокрастинации у обучающихся // *Приоритеты стратегии научно-технологического развития России и обеспечение воспроизводства инновационного потенциала высшей школы*. – 2019. – С. 179-183.
3. Гончарова, Е. В. Взаимосвязь мотивации достижения и академической прокрастинации у студентов / Е.В. Гончарова, М.М. Венгренюк // *Ученые заметки ТОГУ*. – 2018. – №2. – С. 43-47.
4. Епанчинцева, Г. А., Козловская, Т. Н. Студенчество как социальнопсихологическая общность Епанчинцева

- Г. А., Козловская Т. Н. Вестник Оренбургского государственного университета. - 2018.-№ 2 (214). - С. 66-69.
5. Забродина, Л. А., Мухина, Ю. Р. Взаимосвязь особенностей прокрастинации с индивидуально-личностными характеристиками студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017 Т. 6 № 3 (20).
6. Клейберг, Ю. А. Прокрастинация и синдром отложенной жизни: феноменология и концептуализация проблемы // Социальное поведение. Риски. Безопасность личности и социума. – 2021. – С. 18.
7. Мычко, В. Н. Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека / В.Н. Мычко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 25. – С. 651-654.
8. Панчук, Е. Ю., Преина, А. Ю. Прокрастинация и особенности ее проявления у студентов // Сборник научных трудов Ангорского государственного технического университета. 2020. Т. 1 № 17. С. 344-352.
9. Рызова, С. В. Прокрастинация как фактор напряженности адаптации у учащейся молодежи. //Наука сегодня: теоретические и практические аспекты: материалы международной научно-практической конференции, г.Вологда, 27 декабря 2017 г.: в 2 частях. Часть 2. – Вологда: ООО «Маркер», 2018. – 200 с.
10. Рызова, С. В., Зайцев, В. П. Взаимосвязь прокрастинации и социально-психологической адаптации учащейся молодежи. Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. – 2018 г. - №1.
11. Хонский, С. И. Взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации студентов с различным уровнем увлечённости учёбой / С. И. Хонский, А. С. Мунтян. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 44 (178). — С. 144-147.

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://stuservis.ru/kurovaya-rabota/400761>