

# Индивидуальный проект

На тему : “Прокрастинация”

Выполнил:  
ученик 11 “А” класса  
Чибирев Олег  
Руководитель:  
Тихонова Наталья  
Анатольевна

# Что такое прокрастинация?

- ▶ Прокрастинация – ни что иное, как постоянное, а в некоторых случаях уже хроническое откладывание выполнения важных дел на потом, замещая их различными пустяками. Лень отличается от прокрастинации тем, что ленивый человек не делает вообще ничего, не испытывая при этом сильного дискомфорта, а прокрастинатор, напротив, сознательно откладывает дела на крайний срок их выполнения, от чего и страдает. Этот термин впервые был упомянут в Оксфордском словаре в 1548г

# Основные причины прокрастинации

- ▶ Прокрастинация может укорениться в характере отдельно взятого человека по многим причинам, к числу которых относят инфантильность, то есть неспособность принимать взвешенные и продуманные решения, низкую самооценку, которая тоже не способствует быстрому и качественному решению проблемы, излишний перфекционизм, который ставит изначально слишком высокую планку, самоограничение – индивидиуум подсознательно считает себя недостойным успеха, а также эмоциональное выгорание и хроническую усталость вследствие продолжительной прокрастинации.

# Виды прокрастинации

- ▶ Прокрастинацию, эту коварнейшую проблему человечества, подразделяют на виды, а именно бытовая, то есть периодическое откладывание работы по дому, невротическая – это затягивание критически важных, глобальных решений, академическая – учебная и компульсивная, то есть все виды прокрастинации в совокупности.
- ▶ Также прокрастинаторов подразделяют на активных – получающих удовольствие от поджимающих сроков и пассивных – вопреки собственному желанию не могут собрать волю в кулак и выполнить стоящую перед ними задачу.

# Последствия прокрастинации

- ▶ Последствия откладывания дел на потом во многом перекликаются с причинами откладывания – это замкнутый круг, цикл, который необходимо разорвать во избежание фатальных последствий. К слову о них – длительная прокрастинация приносит ущерб психическому здоровью, а оно приводит к временному ухудшению здоровья физического, т.е. головные боли, ощущение полного выгорания и усталости. Итак, прокрастинация – это трата колоссального количества времени впустую, стресс, тяготящее чувство вины, снижение самооценки и неэффективные действия, приводящие к глупейшим ошибкам.

# Борьба с прокрастинацией

- ▶ Максимально положительный эффект при борьбе с прокрастинацией дает планирование, установка четких сроков, мелкие вознаграждения за маленькие победы и в принципе дробление глобальных дел и задач на небольшие, перспектива поэтапного выполнения которых не пугает прокрастинатора столь сильно. По итогу, правильное и четкое планирование приводит к выработке наиболее полезного умения и антонима термина “прокрастинация” — самоконтроля, который гасит в зародыше все негативные последствия откладывания дел на потом.

# Заключение

- ▶ Таким образом, достигнута цель выполнения работы – в результате изучения информации из различных источников сформировано представление о том, что представляет из себя прокрастинация, почему и как ее необходимо искоренять.
- ▶ Спасибо за внимание!