**Инвариантная самостоятельная работа № 11.**

1. Постановка задачи

Присуще ли вам прокрастинация?

Что является причиной?

Ответьте на эти вопросы в форме эссе. Объем текста 1 – 2 страницы.

Результаты выполненной работы

Многие из нас часто откладывают важные и требующие усилий дела на потом, отвлекаясь или на более простые задачи или на развлечения. Психологи называют это состояние прокрастинацией и признают, что пока до конца не изучили причины его возникновения.

Достаточно большому числу людей присуща прокрастинация. В условиях пандемии, когда люди стали прокрастинировать больше, так как для них дом – это место отдыха и защиты от работы. У меня прокрастинация вошла в мою жизнь точно также. Дистанционное обучение достаточно сильно сказалось на самоощущении и восприятии мира. Хотя все задания и были выполнены в указанный срок, но откладывание дел твердо укрепилось в моем сознании. Неуверенность в себе и в своих силах заставляют меня откладывать сложные задачи на потом, хотя иногда получается так, что эти сложные задачи оказывались простыми, просто необходимо было выделить побольше времени для того, чтобы разобраться с ними.

Рациональный взгляд на проблему прокрастинации предоставляет теория временной мотивации. Согласно ей, мотивация человека делать ту или иную вещь зависит от четырёх составляющих: уверенности в успехе, ценности для индивида (предполагаемом вознаграждении), дедлайна до завершения и чувствительности к задержке выполнения. Чем больше уверенность в успехе и ценность, тем выше желание человека заняться делом. Чем больше времени до дедлайна или больше вероятность того, что ожидаемый срок работы затянется, тем меньше желания заниматься делом.