

Содержание

Предисловие 9

1. Что такое прокрастинация? 13

Введение 13

Что мы откладываем на потом? 14

Почему так трудно избавиться от привычки
откладывать? 18

2. Прокрастинация — это не лень 21

Когда прокрастинация портит нам жизнь 21

Рациональное и иррациональное откладывание 29

Отложенные дела и сиюминутные соблазны 31

Определение симптомов прокрастинации 32

3. Почему мы откладываем? 37

Зачем затягивать? 37

Типичный прокрастинатор 43

Боятся ли прокрастинаторы совершить ошибку? 44

Мотивационная модель
хронической прокрастинации 47

4.	Работаем с мотивацией по принципу тайм-менеджмента	51
	Вооружимся техниками тайм-менеджмента!	51
	Краткосрочные и долгосрочные цели	52
	Куда уходит время?	57
	Мотивационные техники	62
5.	Изменимся при помощи РЭПТ	69
	Что такое РЭПТ?	69
	АВС рационально-эмоциональной поведенческой терапии	72
	Следующий шаг — D	82
	Упражнения на шаг E	88
	Терпение, только терпение!	89
6.	Учимся на своих достижениях	91
	Что у нас хорошо получается?	91
	На что мы обращаем внимание?	91
	Позитивная психология	93
	Волшебный мир воображения	95
	Заключение	106
	Литература	108
	Рекомендуемые сайты	109



Предисловие

Когда в 1994 году я защищал диссертацию о прокрастинации в студенческой среде, мало кто относился к этому явлению как к серьезной проблеме. Хотя термин «прокрастинация» был введен в научный оборот уже в 1977 году, большого распространения он не имел. При этом в английском языке само слово «procrastination» («прокрастинация, промедление») в ходу уже несколько веков. Чарльз Диккенс вложил в уста одного из героев своего романа «Дэвид Копперфильд» такую фразу: «Вот мой совет: никогда не откладывайте на завтра того, что вы можете сделать сегодня. Промедление крадет у вас время»*. Но эта мысль принадлежит не Диккенсу, в 1745 году ее высказал английский поэт Эдвард Юнг.

**«Вот мой совет:
никогда
не откладывайте
на завтра того, что
вы можете сделать
сегодня».**

Сегодня, если что-то непонятно, можно открыть «Википедию». В статье «Прокрастинация» на русском, польском, немецком, французском, испанском, португальском и даже на многих неевропейских языках есть много информации об этой проблеме. Значит, теперь ею интересуется весь мир. Двадцать пять лет назад все было иначе.

Вероятно, такой интерес к прокрастинации частично объясняется тем, что начиная с 1999 года попеременно в Америке и Европе раз в два года проходит научная конференция под названием «Консультирование прокрастинаторов в академической среде» (Counseling the Procrastinator in Academic Settings); впервые мы с коллегой из Канады Клэрри Лэй провели ее в Торонто. В 2004 году в издательстве Американской психологической ассоциации вышла наша книга с одноименным названием. Это пособие используется для работы с людьми, страдающими хронической прокрастинацией, и по сей день.

* Пер. А.В. Кривцовой и Е. Ланна.

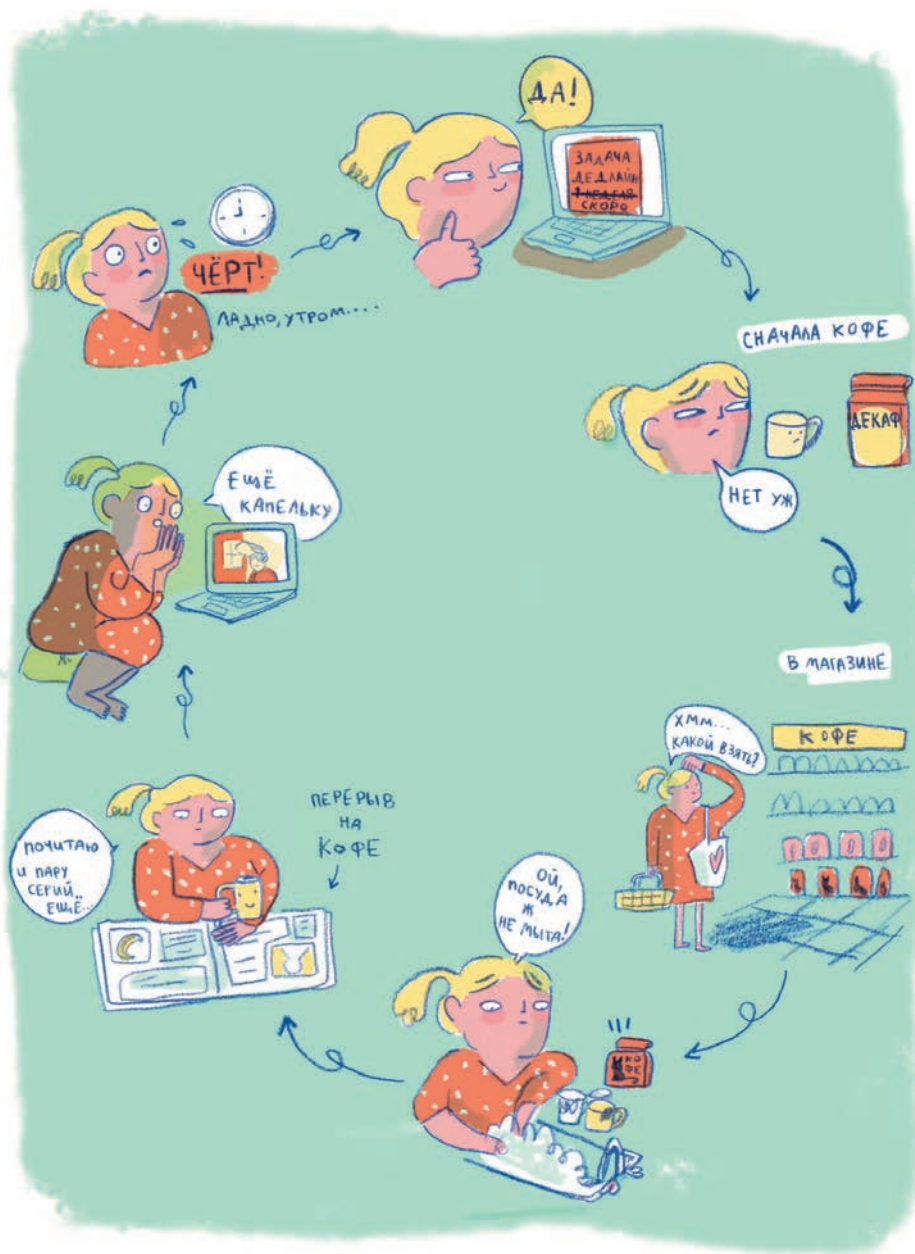
Возможно, растущий интерес к проблеме объясняется также и тем, что общество ждет от каждого из нас успешности и различных достижений, тем самым оказывая социальное давление. А прокрастинация заметно снижает способность человека к достижениям и вместе с ней его рыночную стоимость. Кроме того, из-за множества отложенных дел мы испытываем на себе еще большее давление и, как следствие, еще больший стресс. Поэтому борьба с прокрастинацией становится в современном мире одним из главных приоритетов.

Вот почему появилась эта книга. В ней раскрываются различные аспекты прокрастинации и задается направление для самостоятельной работы — и это огромное подспорье. С помощью изложенных в книге методик можно научиться планировать свое время, повысить собственную самооценку. И таким образом постепенно распрощаться с прокрастинацией. Так что начинайте, не откладывая, прямо сейчас!

Д-р Х. Шувенбург

**«Прокрастинация —
похититель
времени».**

Эдвард Юнг



1. Что такое прокрастинация?

Введение

Эта книга посвящена одной из вредных человеческих привычек — привычке откладывать дела на потом. Она предназначена для тех, кто хочет разобраться с причинами такого поведения, и для тех, кто хочет от этой привычки избавиться.

Опросы показывают, что в Америке от двадцати до девяноста процентов людей постоянно откладывают важные дела «на завтра». Вот это разброс: то ли каждый пятый, то ли девять из десяти! Если быть точным, то в своей прокрастинации признаются в среднем двадцать процентов американцев, а вот среди студентов высших учебных заведений прокрастинаторов уже от восьмидесяти до девяноста процентов.

Конечно, откладывать дела на потом свойственно всем людям за малым исключением, но когда можно говорить о настоящей, хронической прокрастинации? В главе 2 мы рассмотрим, когда «простое» откладывание превращается в проблему; в главе 3 поразмышляем над причинами такого поведения. А если вас больше всего интересует, как изменить ситуацию, то в главе 4 мы предлагаем специальные техники, направленные на то, чтобы побороть свою склонность затягивать выполнение важных дел.

А здесь, в главе 1, мы расскажем, в каких областях может проявляться прокрастинация: ведь люди не откладывают все дела сразу! И заодно обсудим вопрос, почему эту привычку так сложно преодолеть.

Что мы откладываем на потом?

В 1977 году Альберт Эллис, создатель РЭПТ (см. главу 5), в соавторстве с Вильямом Кнаузом написал книгу о прокрастинации «Преодоление прокрастинации» (Overcoming Procrastination). Авторы считают, что люди прокрастинируют не только в разной степени, но и в разных областях жизни. Бывает так, что один и тот же человек в одной ситуации сразу принимается за дело, а в другой без конца его откладывает. Эллис и Кнаус выделяют три основные, частично пересекающиеся области, в которых мы прокрастинируем.

Личностный рост

Это область, важная для нас самих. Здесь мы откладываем нами же сформулированные личные и вполне реальные цели. Например, мы хотим пойти куда-нибудь учиться, но до сих пор ничего не предприняли. Или несколько лет подряд палец о палец не ударяем, чтобы продвинуться по службе, хотя уже давно пора. Или из года в год собираемся всерьез заняться спортом, но почему-то ничего не выходит. Откладывая реализацию своих планов, мы по большому счету делаем плохо только самим себе. И очень жаль, ведь, не прикладывая усилий к достижению личных целей, мы упускаем возможность обогатить свою жизнь.

Йост учится на втором курсе философского факультета. На первом курсе он получил в общей сложности в три раза больше академических баллов, чем на втором. Несмотря на то, что учиться ему очень нравится, у него не получается уделять учебе столько времени, сколько нужно. В начале семестра кажется, что до экзаменов далеко, и гораздо приятнее высипаться, сидеть в соцсетях, смотреть сериалы и ходить на вечеринки. «Когда звонит будильник, я думаю: можно еще полежать. А потом я хочу в спокойной обстановке выпить кофе. И я сажусь

проверять почту, листать Facebook или иду в магазин за продуктами. А там глядишь — пора обедать. И думаешь: полдня все равно уже прошло. А экзамены еще не скоро, так что лучше приступить к занятиям завтра с утра, со свежими силами... И так продолжается до тех пор, пока времени не остается в обрез. Тогда мне приходится вставать засветло и штудировать учебники до поздней ночи. В итоге мне все равно не хватает буквально пары дней, и я опять получаю тройку с минусом. Мне это ужасно в себе не нравится, потому что я хочу закончить образование. И каждый раз я даю себе обещание не повторять эту ошибку».

Забота о себе

Это область тех дел, которые надо выполнять ежедневно. А мы ждем, пока в раковине вырастет гора невымытой посуды, подолгу не выносим мусорное ведро, не отслеживаем свои расходы. Вполне вероятно, что такие вещи вызывают у нас ощущение полного хаоса. К тому же, когда все-таки приходится «разбирать завалы», потому что так дальше продолжаться не может, мы тратим на это несоизмеримо больше времени! А ведь если заниматься всем этим регулярно, жить становится намного проще.

У Макса куча непрочитанных писем в электронной почте. Личные сообщения он просматривает с большим интересом. А деловые письма и счета даже не открывает. Как-нибудь потом, думает он. Писем становится больше, сроки поджимают, и настает момент, когда откладывать уже нельзя, и Макс скрепя сердце садится разбирать переполненный почтовый ящик. Все это вызывает у Макса тревогу. «Я перестаяю видеть общую картину



и контролировать положение вещей. И когда я все-таки берусь за дело, на это уходит несколько вечеров. Вдобавок мне частенько присылают повторные напоминания и предупреждения. Иногда в ворохе документов нужные письма теряются, я их просто пропускаю. С трудом закончив, я каждый раз торжественно обещаю себе своевременно читать деловую корреспонденцию. Но приходит очередной счет, а у меня, как нарочно, нет времени. А если честно, мне кажется, что нет необходимости заниматься им прямо сейчас, никуда он не денется...»

Ответственность перед другими людьми

К этой области относится все то, что причиняет неудобство не только нам, но и другим людям. Нам и самим неловко оттого, что мы срываем дедлайны, опаздываем на совещания, забываем про встречи или без конца их переносим, да еще от окружающих достается!

Надя работает в мэрии. Прошло несколько недель с тех пор, как она обещала написать отчет, и срок сдачи приближается. «Сначала я думала: время еще есть. Заниматься писаниной не хотелось совершенно, поэтому я переключалась на мелкие дела, которые попадались под руку. Теперь я с ума схожу от тревоги: боюсь не успеть. Самое ужасное, что со мной такое случалось и раньше, и коллеги уже открыто проявляют недовольство. Думаю, они могут отказаться со мной работать».

В научных трудах по прокрастинации часто можно встретить и другой способ классификации: откладывание долгосрочных задач, откладывание мелких ежедневных дел и откладывание принятия решений. Данное разделение удобно для большого числа исследований, проводимых в университетской среде на студентах. Для этого даже существует тер-

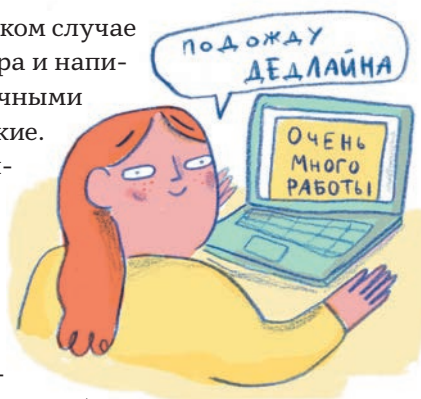
мин «академическая прокрастинация». В таком случае сдачу экзаменов и курсовых в конце семестра и написание диплома следует считать долгосрочными задачами. (Это задачи сложные и энергоемкие.

К тому же их выполнение неизбежно растягивается на длительный срок: дедлайн маячит в каком-то неопределенном будущем.)

Однако подобные ситуации характерны не только для учебной деятельности: многие рабочие проекты являются сложными и долгосрочными, и для успешного выполнения ими нужно заниматься систематически, без

откладываний и срывов. Следовательно, академическую прокрастинацию можно приравнять к некоторым видам рабочих задач в целом. В принципе, она сочетает в себе прокрастинацию в областях «личный рост» и «ответственность перед другими людьми».

Прокрастинация как откладывание принятия решений не укладывается в классификацию Эллиса и Кнауза, поскольку предполагает другой взгляд на предмет. Согласно исследованиям, такое откладывание нельзя причислять к откладыванию реальных дел. Вероятно, оно связано с недостатком решительности или переизбытком «духа скептицизма», и здесь нужно говорить не о вредной привычке, а об определенном складе личности. Поэтому в дальнейшем эту разновидность прокрастинации мы рассматривать не будем.



Вашу склонность откладывать важные дела можно отнести к одной или нескольким описанным областям, не так ли? На самом деле если она не мешает вам жить, то ничего страшного. Нам всем такое свойственно. Если человек что-то откладывает, это не значит, что он ленивый или плохой. Если мы прокрастинируем, то, скорее всего, потому, что в данный момент нас больше волнует что-то другое, а не то, чему, казалось бы, следует отдать предпочтение. Некоторым людям удается откладывать дела на потом и не ощущать никакого дискомфорта (хотя окружающие, наверное, испытывают другие чувства). Но если вам надоело постоянно затягивать до последнего и кажется, что вы стали заложником привычки откладывать важные дела, то эта книга для вас.

Почему так трудно избавиться от привычки откладывать?

В самой постановке вопроса скрывается парадокс: чтобы избавиться от привычки отвлекаться и отлынивать от работы, надо сосредоточиться и очень-очень постараться! Разве это возможно? Может, такими уж мы родились и ничего тут не поделаешь?

Основное внимание в нашей книге уделяется избавлению от склонности к прокрастинации. Это значит, что мы исходим из того, что эту склонность можно преодолеть. Утверждение «мы такими родились» в корне неверно. Мы убеждены, что прокрастинация — приобретенная привычка. Скорее всего, когда-то в прошлом вы обнаружили, что подобный образ действий приносит какую-то выгоду. Мало того, откладывая не особо приятные дела, вы даже иногда избавлялись от необходимости их выполнять. Прекрасный способ решения проблем! И в освободившееся время вы наверняка занимались гораздо более интересными вещами. Таким образом, вы не раз находили подтверждение тому, что откладывание на потом неплохо вознаграждается, и в результате сформировалась привычка.

Также вполне вероятно, что на данный момент плюсы прокрастинации для вас уже не перевешивают минусы (иначе зачем вам от нее избавляться?). Радует то, что эту привычку, как и любую другую, можно не только приобрести, но и побороть. Но предупреждаем: будет непросто. Это как сесть на диету или бросить курить — не ждите, что вам будет легко. Во всяком случае в самом начале вы точно будете чувствовать желание вернуться к прежней модели поведения.

Победить прокрастинацию сложно, но можно. Благодаря изложенным в этой книге примерам и техникам вы наверняка достигнете своих целей. Но даже если вы не захотите использовать наши рекомендации, мы надеемся, что вас утешит мысль, что прокрастинация не является чем-то аномальным и что люди прокрастинировали во все времена!

Начните сегодня!



2. Прокрастинация — это не лень

Когда прокрастинация портит нам жизнь

Раньше все было понятно: есть люди «работающие», а есть «ленивые». Кто откладывает дела, тот ленивый, а лениться «грешно». Вина ват врожденный недостаток, и его следует осуждать. В настоящее время отношение к этому вопросу изменилось: прокрастинацию теперь отличают от лени. К тому же сама по себе прокрастинация еще не обязательно проблема. В данной главе мы подробно остановимся на таких понятиях, как «лень», «прокрастинация» и «признаки прокрастинации». А в конце главы вы найдете определение «характерных симптомов прокрастинации» и сможете пройти тест, который покажет вам, когда и как сильно вы прокрастинируете.

Прокрастинация и лень: взгляд из прошлого

Уже много веков философы и психологи ломают голову над феноменом прокрастинации: почему люди не могут «просто» сделать то, что им надо? Греческие мыслители Еврипид и Платон затрагивали эту тему в своих сочинениях еще за четыре века до нашей эры. Общий вывод был таков: люди откладывают дела на потом из-за лени. Аристотель усматривал причину проблемы в особой черте характера — *akrasia*, то есть «слабоволии». По мере развития философии, и особенно в XX веке, все более актуальным становилось изучение этого «недостатка силы воли». На человеческую привычку все откладывать сетуют в том числе писатели: или описывают в своих произведениях «ленивых людей», или же, наоборот, в письмах знакомым жалуются, как им сложно выполнить ту или иную работу. Русский писатель Гон-

чаров посвятил такому «ленивому человеку», Обломову, целый роман. А вот о каких наблюдениях от первого лица писал Марсель Пруст: «Так как решение мое было бесповоротным... и благие мои намерения представлялись мне легко осуществимыми, то я предпочитал пропустить сегодняшний вечер, раз я чувствовал, что еще не готов... К сожалению, завтра оказывалось не тем существующим помимо меня, просторным днем, какого я страстно ждал. Когда этот день кончался, то обнаруживалось, что моя лень и тяжелая борьба с внутренними препятствиями продлились еще на сутки, только и всего»*.

В начале 1900-х годов французский психолог Бине, автор теста для оценки уровня интеллекта, задался вопросом, корректно ли говорить о «лени» и «недостатке силы воли». Он провел исследование среди большой группы школьников, заслуживших репутацию «ленивых» в связи с привычкой прокрастинировать, и решил разобраться, что же скрывается за этим ярлыком. На основе своих наблюдений он выделил два типа лени.

Случайная лень

Такая лень, по мнению Бине, является следствием определенных обстоятельств. Она отмечается у школьников, у которых желание учиться пропало из-за плохих оценок или насмешек одноклассников. Здесь имеет место временное, вызванное обстоятельствами нежелание что-либо делать, отсюда и симптомы прокрастинации.

Прирожденная лень

Такая лень, как полагает Бине, проистекает из недостатка инициативы. Она свойственна школьникам, которые не испытывают удовольствия от учебы и ведут себя инертно или нерешительно. Вероятно, это то самое «слабоволие» или же «греховная лень» в характере. Однако такая разновидность лени встречается на удивление редко: по наблюдениям Бине, не чаще, чем в двух процентах случаев!

* Пруст М. Под сенью девушек в цвету. Пер. Н. Любимова. — М.: Художественная литература, 1976.

Таким образом, Бине считает, что прокрастинация обычно объясняется временной потерей мотивации. Лишь в очень редких случаях причиной избегания деятельности выступает лень (или «инертность»).

Прокрастинация или лень: взгляд из настоящего

Итак, первым понятия «лень» (как врожденное качество) и «прокрастинация» (как ситуативное поведение), по сути, разграничил Бине. Откладывание дел — не изъян характера, его вызывает временное исчезновение мотивации. Чтобы лучше различить прокрастинацию и лень, попробуем разобраться, что именно происходит с того момента, как вы берете в работу проект (или приступаете к выполнению какой-либо задачи). На реализацию проекта (выполнение задачи) у вас есть определенный запас времени. От начала до дедлайна можно выделить несколько опорных пунктов:

- A** момент принятия заказа или официальный старт работы над проектом;
- B** оптимальный момент для начала работы (в зависимости от сложности проекта, вашего опыта и возможностей);
- C** момент, когда вы решаете начать работать;
- D** момент, когда вы принимаетесь за работу;
- E** момент, к которому работа должна быть сделана (дедлайн).

Вообще-то у вас в распоряжении есть все время от A до E, но практика показывает, что на первых порах люди часто не делают ничего.

Лень (долгий путь от A до C)

Вы уже знаете, что работу надо выполнить (A), но проходит еще немало времени, прежде чем вы решите к ней приступить (C)? Тогда это не прокрастинация, а «медленный старт». Можно, конечно, сказать, что вы ленивы или инертны. Но может быть и так, что вы умеете эффективно работать или просто несколько недооцениваете объем и сложность предстоящей работы.

Йоке работает в научно-исследовательском институте. В ее обязанности входит написание заявок на участие в исследованиях. «Такие заявки нужно подавать вовремя, чтобы успеть получить финансирование. Но почему-то я всегда выбираю в ежедневнике такую дату для начала работы, которая оставляет мне слишком мало времени. Логичнее было бы взяться за дело на несколько дней раньше, и я прекрасно это осознаю. Но мне просто не хочется. Обычно мне удается подать заявку в самый последний момент. Но два раза было так, что я опоздала и наша команда осталась ни с чем».

Прокрастинация (долгий путь от С до D)

О прокрастинации правильно говорить тогда, когда вы уже приняли решение приступить к работе (С), но она еще долго не движется с места (D). Вы начинаете выполнять работу намного позже, чем рассчитывали. В таком случае очевидно расхождение между намерениями и поступками.

Ибрагим работает бухгалтером. Год назад он решил пройти заочное обучение. «Программа поделена на несколько модулей. У меня в шкафу уже полгода лежат учебники для первого модуля, и чуть ли не каждый день после работы я собираюсь сесть позаниматься. Но, придя домой, я ужинаю, а после еды как-то “сдуваюсь”. Смотрю сериал, то да се, а потом уже нет смысла начинать. И мне ужасно жаль, что так вышло, и я торжественно обещаю себе, что на следующий день обязательно возьмусь за учебу...»

Лень против прокрастинации

Лень — это нежелание что-то делать или принимать решение.

Прокрастинация — это бездействие (временное), когда решение действовать уже принято.

Когда прокрастинация становится проблемой?

Теперь вы понимаете, когда можно говорить о прокрастинации: если существует расхождение между намерением что-то сделать и реальным началом действия. Остается вопрос, когда симптомы прокрастинации перерастают в хронические и начинают негативно влиять на вашу жизнь. Можно считать, что прокрастинация превратилась в проблему, если она приносит вам ощутимые неудобства или если ваше окружение перестает мириться с таким поведением. Неужели все так просто? В принципе, да, но есть нюансы. Представьте себя в описанных ниже ситуациях.

Ситуация 1

В пятницу вечером вы приносите домой недоделанную работу, которую надо закончить за выходные. А в субботу вас неожиданно приглашают в гости друзья. И получается, что в субботу времени поработать уже не будет. Ладно, не страшно, думаете вы. Если полностью сосредоточиться на работе в воскресенье, можно все успеть. И вы решаете принять приглашение, а взятую на дом работу откладываете на воскресенье.



Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)