

Таня ван Эссен  
Хенри Шувенбург

# ПРО КРА СТИ НА ЩИЯ

**ПЕРВАЯ  
ПОМОЩЬ**



Таня ван Эссен  
**Прокрастинация**

«Альпина Диджитал»

2018

**ван Эссен Т.**

Прокрастинация / Т. ван Эссен — «Альпина Диджитал», 2018

Такое случается почти со всеми: мы откладываем выполнение неприятных дел и в итоге живем от дедлайна к дедлайну. Почему так сложно противостоять прокрастинации и вовремя включаться в работу? Эта книга, написанная двумя современными нидерландскими психологами, отвечает на многие вопросы: отчего нам так хочется прокрастинировать и почему это свойственно всем людям; почему прокрастинация – это не лень; каковы симптомы прокрастинации, как выявить их у себя... Но главное – как с этим бороться. С помощью простых коротких тестов и упражнений вы научитесь лучше распределять свое время, создавать позитивный рабочий настрой и сохранять мотивацию для выполнения трудных проектов и неприятных дел, которые так и тянет отложить в долгий ящик.

© ван Эссен Т., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

# Содержание

Предисловие	7
1. Что такое прокрастинация?	9
Введение	9
Что мы откладываем на потом?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Таня ван Эссен, Хенри Шувенбург

## Прокрастинация: Первая помощь

Переводчик *Екатерина Торицына*

Редактор *Наталья Хаметшина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданиц*

Корректоры *Е. Аксёнова, М. Шевченко*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Леттеринг *М. Бесфамильная*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© 2018, Lannoo Publishers. For the original edition. Original title: Eerste hulp bij uitstelgedrag.  
Translated from the Dutch language [www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*



## 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»<sup>1</sup>. 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.

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!

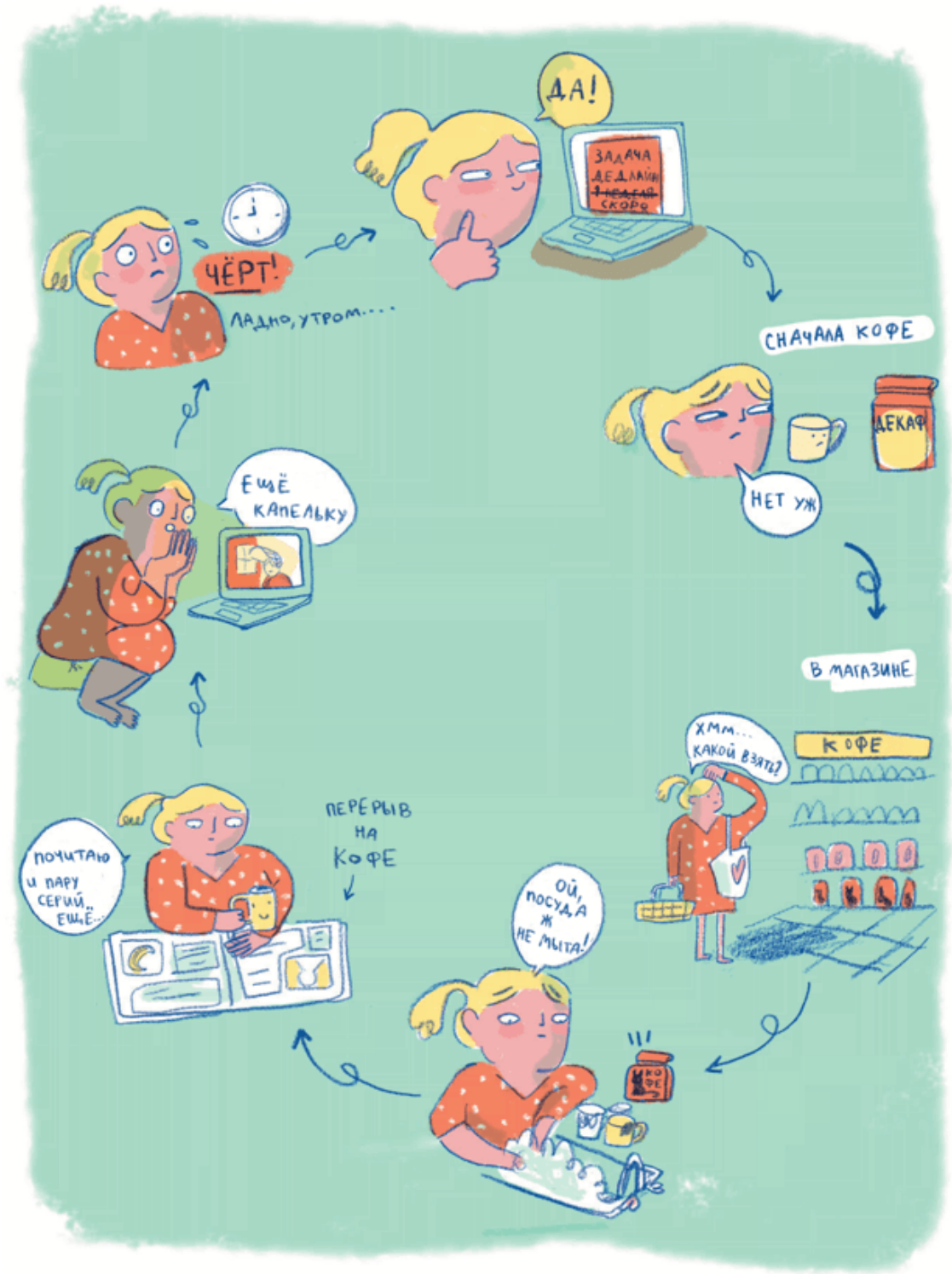
*Д-р Х. Шувенбург*

**«Прокрастинация – похититель времени».**

*Эдвард Юнг*

---

<sup>1</sup> Пер. А. В. Кривцовой и Е. Ланна.



# 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 Кнауз 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 выспаться, 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 перестану 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...»

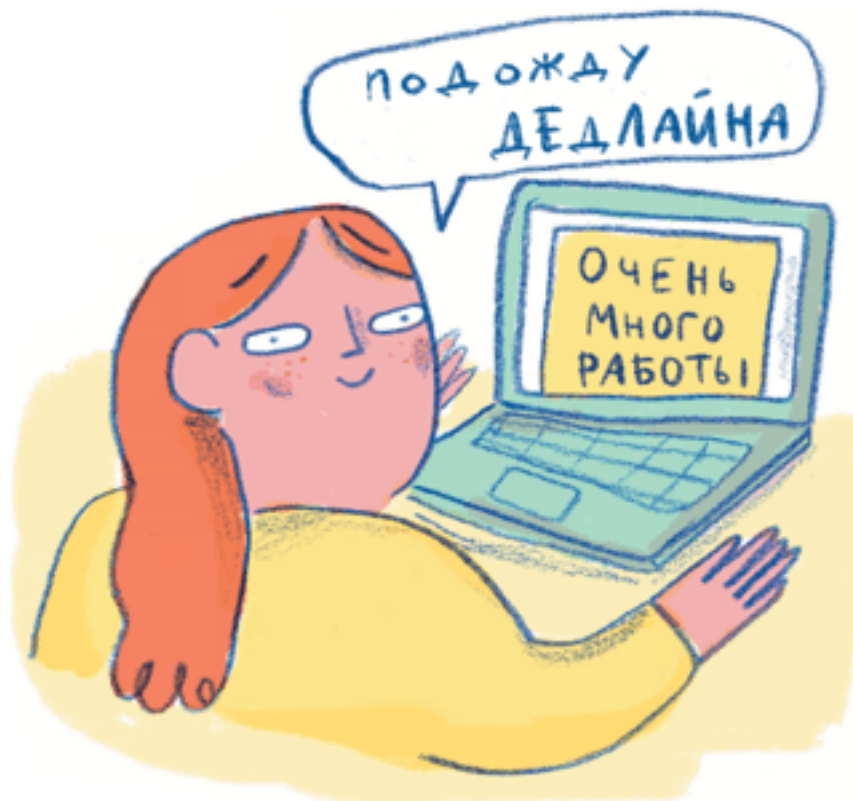
### **Ответственность перед другими людьми**

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 случилось 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 термин «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 Кнауса, 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 удастся 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.