

# Яна ЯЗОВИЦКАЯ

## ПРОКРАСТИНАЦИЯ?

# ВЫХОД ЕСТЬ



**5 шагов,**  
чтобы в жизни все  
случалось вовремя

**ПРОВЕРЕНО  
НА ПРАКТИКЕ**

12+

Яна Язовицкая

# **Прокрастинация? Выход есть**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Язовицкая Я.**

Прокрастинация? Выход есть / Я. Язовицкая — «ЛитРес:  
Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-97377-0

Самореализация, деньги, любовь или семья? Часто достигнув успеха в чём-то одном, мы проигрываем в другом. А жизнь многогранна. Книга «Прокрастинация? Выход есть» поможет жить так, чтоб у вас всё случилось вовремя.

ISBN 978-5-532-97377-0

© Язовицкая Я., 2021  
© ЛитРес: Самиздат, 2021

# Содержание

От автора	6
Введение. Измеряем уровень прокрастинации	8
Глава 1. Биологический подход	13
Глава 2. Психодинамический подход	16
Глава 3. Поведенческий подход	25
Глава 4. Когнитивный подход	31
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Яна Язовицкая

## Прокрастинация? Выход есть

### О книге

*Особенность книги психолога Яны Язовицкой заключается в простоте изложения сложной темы. Здесь вы познакомитесь с «механикой» возникновения прокрастинации и найдёте высокоэффективную коррекционную программу. Благодаря книге вы перестанете заикливаться на продуктивности и начнёте радоваться жизни.*

*Рекомендую всем прокрастинаторам!*

**Ольга Бирр, издатель**

*В последние годы думал, что я неисправимый срыватель дедлайнов. Но после прочтения книги что-то щёлкнуло в голове. Я научился выходить из бесконечного ступора в начале проекта. И начинать немедленно впахивать!*

**Геннадий, арт-директор в рекламном агентстве**

### Посвящение

С сердечной и теплой благодарностью посвящаю эту книгу моему ангелу-хранителю **Владимиру Петровичу Хазану**, без мотивации и деятельной поддержки которого в моей жизни не случилось бы ни эта книга, ни многие мои достижения, ни значительная часть жизни.

Выражаю искреннюю признательность **Виктору Матвийчуку** и **Владимиру Матвийчуку** за участие в моей судьбе.

И, конечно, примером успешного преодоления прокрастинации стал мой любимый сын **Дмитрий Язовицкий**.

## От автора

**Как прокрастинация крадёт у нас наши лучшие произведения и можно ли получить творческое признание ещё при жизни**

*Цель творчества – самоотдача,  
А не шумиха, не успех.*  
Б. Пастернак



Добрый день, уважаемый читатель!

Меня зовут Яна Язовицкая, я магистр психологии и танцовщица, творческий человек. С детства прокрастинация была моим личным чудовищем. Мне приходилось ввязываться с ним в бой, чтобы завершить любое дело. Побеждать удавалось за несколько минут до дедлайна. Я всегда ходила по краю пропасти под названием «Вовремя», ненасытные Отвлекалки жрали моё время и, конечно, больше всего мне хотелось наслаждаться работой и хобби, а не тратить энергию в сражениях с этим древним Дозавтром.



Такое положение вещей мне совершенно не нравилось, и я решила найти способ справиться с прокрастинацией. Поэтому взялась её изучать – именно прокрастинация стала темой моей магистерской работы. Все приёмы и методы я исследовала и проверяла на опыте группы исследования и собственном. В результате у меня сложилась система шагов, благодаря которым я сама и 59 участников исследуемой группы избавились от вечного откладывания дел.

Все приёмы и методы составили коррекционную программу, стали её основой. И она дала результат. Свидетельством тому успешный опыт победы над прокрастинацией десятков людей с помощью разработанной коррекционной программы.

Я приглашаю вас попробовать эту программу, которая прижилась и помогла уже многим людям.

Начинаем?

## Введение. Измеряем уровень прокрастинации

**Прокрастинация** (лат. *pro crastinare*) – психологический термин, означающий вполне естественную склонность человека откладывать неприятные и долгосрочные задачи на попозже и вместо них делать то, что быстро приносит больше удовольствия. С латыни мы его переводим, потому что ещё в Древнем Риме сложили этот термин из двух слов *pro* («до, перед») и *crastinus* («завтра»). Любопытно, что в трудах историков латинское «до завтра» упоминается и в положительном смысле, мол, лучше хорошенько подумать, чем быстро делать, «торопись не спеши» и «семь раз отмерь». С другой стороны, есть же много народной мудрости про «промедление смерти подобно» – поди пойми, хорошо прокрастинировать или нет?

Получается, не всё так просто с прокрастинацией. Потому что она бывает и во вред, и во благо. И здесь мы разберём, почему именно творческая прокрастинация так естественна и почти неизбежна, что в ней бывает полезного, а что лучше бы переработать, и поймём, как именно вредные последствия прокрастинации победить.

С точки зрения человечества, понятие прокрастинации совсем юное. Оно было определено французским психологом Ригенбахом лишь в 1977<sup>1</sup> году на основании ряда исследований. От лени прокрастинация отличается тем, что если кто-то ленится, то он не делает дело и «не парится», отдыхает в своё удовольствие. Прокрастинатор же своим неделанием «парится» очень: нервничает, переживает, ожидает наказания за то, что не успевает в срок... И всё равно затягивает, как петлю на шее, чувство вины, недовольство собой, горевание про «снова не успел вовремя важное для себя». А начать не может. В чём же дело?

На этот вопрос есть пять вариантов ответа, потому что учёные пока так и не пришли к общей точке зрения и потому что действительно причин этого явления множество. Когда будете читать дальше, попробуйте определить, какие причины именно ваши.

Но сначала – тест на уровень прокрастинации.

**Тест общей прокрастинации**<sup>2</sup>, который помогает определить уровень склонности откладывать «на потом» в разных обстоятельствах, был разработан канадским психологом Клэрри Лэй. Здесь приведён слегка осовремененный вариант теста.

Готовы? Тогда приступим!

**Инструкция.** По 5-балльной шкале определите, насколько характерно или нехарактерно для вас каждое из нижеследующих утверждений. Обведите цифру в клеточке с ответом.

---

<sup>1</sup> Wringenbakh P. Procrastination in human life, 1977.

<sup>2</sup> Lay C. H. At last, my research article on procrastination / C. H. Lay // J. of Research in Personality, 1986. – V. 20.



	<b>Вопросы</b>	<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Иногда</b>	<b>Обычно</b>	<b>Всегда</b>
1	Я часто занимаюсь теми делами, которые надо было сделать давным-давно	1	2	3	4	5
2	Я начинаю работу в момент, когда её надо сдавать	1	2	3	4	5
3	Взятые напрокат вещи я возвращаю до срока	5	4	3	2	1
4	Утром я сразу встаю с постели	5	4	3	2	1
5	Собрав посылку, я не сразу отношу её на почту	1	2	3	4	5
6	Если надо кому-то перезвонить, я делаю это сразу	5	4	3	2	1
7	Мелкие дела я откладываю на несколько дней	1	2	3	4	5
8	Я принимаю решения как можно быстрее	5	4	3	2	1

9	Как правило, я откладываю начало работы	1	2	3	4	5
10	Обычно мне приходится спешить, чтобы выполнить задания к сроку	1	2	3	4	5
11	Когда я собираюсь выйти из дому, находят-ся дела, которые нужно немедленно сделать	1	2	3	4	5
12	Даже когда мне срочно нужно что-то закончить, я трачу время на другие дела	1	2	3	4	5
13	Я люблю приходить на встречу заранее	5	4	3	2	1
14	Обычно я берусь за выполнение задания сразу же, как получу его	5	4	3	2	1
15	Я часто выполняю задания раньше срока	5	4	3	2	1
16	Я в последний момент покупаю подарки на день рождения и на Новый год	1	2	3	4	5
17	Даже важные для меня покупки я совершаю в последний момент	1	2	3	4	5
18	Как правило, я выполняю все дела, запланированные на день	5	4	3	2	1
19	Я имею привычку говорить «Я сделаю это завтра»	1	2	3	4	5
20	До того, как перейти к отдыху вечером, я обычно проверяю, все ли дела я завершил(а)	5	4	3	2	1

Теперь сложите полученные баллы.

**Результаты:**

1) **0–52** – Низкий уровень прокрастинации, обычно вы сразу берётесь за дело и вовремя доводите его до конца.



2) **53–66** – Средний уровень, не мешало бы «подтянуть» продуктивность и эффективность выполнения задач.



3) **66–100** – Высокий уровень прокрастинации, постарайтесь дочитать книгу до конца, не откладывая и будет вам эффективность. :)



Надеюсь, результаты не слишком разочаровали вас. В любом случае, даже от очень сильной прокрастинации есть «лекарства», о которых расскажу дальше.

А пока – почему бывает прокрастинация, 5 подходов. В современной науке не существует универсальной теории прокрастинации. За последние 20 лет были проведены десятки исследований. В зависимости от подхода, можно кратко описать такие причины этого явления (Рис. 1).

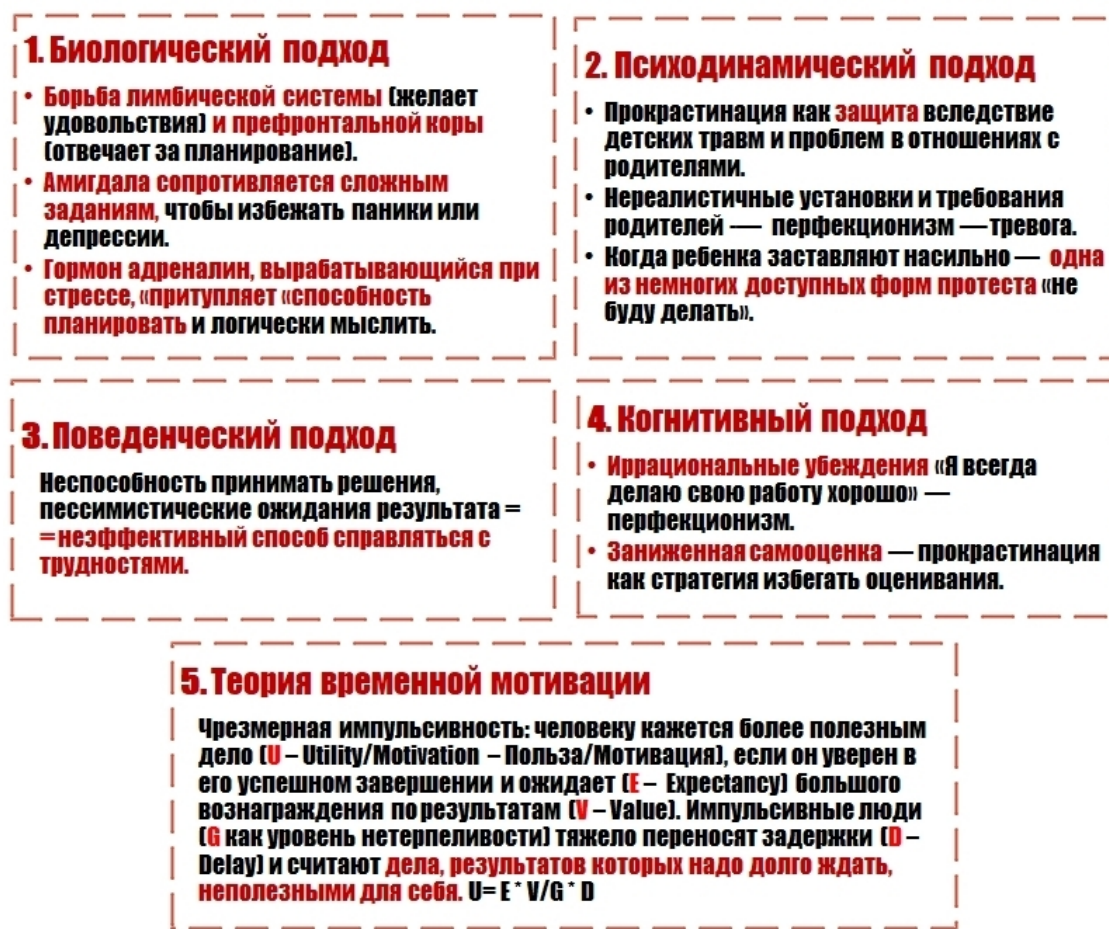


Рис. 1. Пять подходов к прокрастинации

В следующих главах мы рассмотрим эти подходы детальней.

## Глава 1. Биологический подход

Упрощённое объяснение биологического подхода<sup>3</sup> можно дать, описав природу прокрастинации как результат «борьбы» отдельных участков человеческого мозга, отвечающих за разные функции, в частности, **префронтальной коры** (на Рис. 2 полностью закрашена) и **лимбической системы** (на Рис.2 – закрашена цветом с белыми точками).



Рис.2. Префронтальная кора и лимбическая система

Лимбическая система помогает нам получать быстрые удовольствия: еда, развлечения. Префронтальная кора отвечает за долгосрочные задачи, помогает планировать и работать на перспективу, жить не только сегодняшним днём. Префронтальная кора, по словам доктора философии и автора «Дайджеста прокрастинации» Тимоти А. Пичила, – это часть мозга, отличающая нас от животных, действующих большей частью из рефлексов.

Лимбическая система старше префронтальной части и говорит нам быть проще, ведь жизнь коротка. Поэтому работа на перспективу всегда сопряжена с усилиями противостояния соблазнам. Мы инстинктивно более склонны выбирать ту из двух задач, решение которой стимулирует более высокий уровень дофамина – гормона удовольствия от достижения результата.

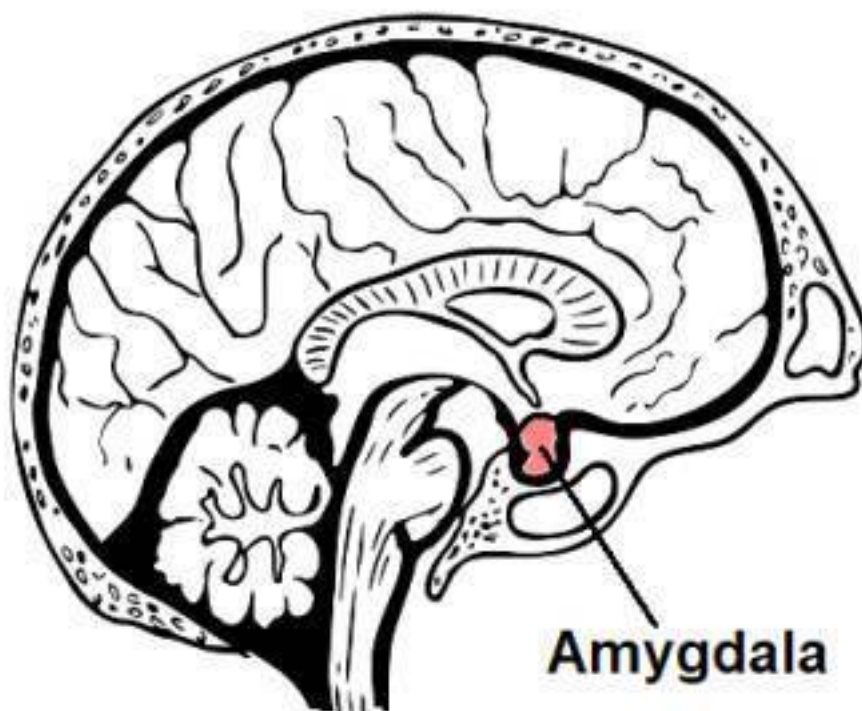
Прямо сейчас **маленькая подсказка, как сохранять себя довольным каждый день:** с утра пишите задачи в планер, а вечером вычёркивайте выполненные. Кайф гарантирован, если попеременно со сложными записывать и простые, стопроцентно достижимые, например, полить цветы и выгулять собаку.

<sup>3</sup> Pychyl T.A., Active Procrastination: Thoughts on Oxymorons, Psychology Today, 2009.





В человеческом мозге есть один совсем небольшой участок, миндалевидное тело или **амигдала** – похожая на миндалинку область, которая отвечает за автоматические эмоциональные реакции на ситуацию, т. е. участвует в формировании эмоций, например, страха и удовольствия, в формировании воспоминаний и процессе принятия решений, а также может стать причиной разных психологических расстройств. Когда человек переживает из-за большого количества заданий или сложной работы, амигдала даёт бой возможным негативным последствиям такого задания в виде стресса, паники, депрессии и командует «забанить» потенциально опасную для психики задачу, т. е. не делать.



*Рис.3. Амигдала – предохранитель от стресса*

При повышении уровня стресса растёт и уровень гормона адреналина в крови. А адреналин – это «боевой» гормон, отвечающий за действие в противовес планированию и логическому мышлению. Поэтому в стрессе мы теряем логику и приобретаем спонтанность.

Так наука биология объясняет, что:

1) Прокрастинация – исторически сформированная защитная реакция организма от возможного стресса, паники, депрессии.

2) Прокрастинация – это результат борьбы за сиюминутные и понятные удовольствия в противовес долгосрочным радостям, которые неизвестно, наступят ли.

3) Когда мы утрачиваем способность планировать и логически мыслить, возрастает наша способность действовать и... творить. Ведь спонтанность есть характеристика творческая.

Получается, что творческая прокрастинация – это не только отвлечение на развлечение, но и увлечение сотворением. Вот как! Сейчас поподробнее.



По данным нейробиологов, творчество связано не только с развитым воображением, но и с мечтательностью, жадой информации и самосовершенствования. То есть прокрастинация свойственна творческим людям, так сказать, биологически, как паттерн гормонально обусловленных эмоционально-поведенческих реакций, что приводит к спонтанности и нестандартному мышлению и поведению.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО** здесь понять, что мотивация творческого человека скорее направлена на достижение внутренней гармонии и удовлетворения, чем на внешние достижения: престиж, социальное признание и успех от слова «успеть». Помните, у Б. Пастернака: «Быть знаменитым некрасиво» и «Цель творчества – самоотдача, а не шумиха и успех»?

Вся суть творчества в этом – в работе, чтобы «родилось внутри». А как быстро – не так уж и важно, впереди ведь – вечность. :)

## Глава 2. Психодинамический подход

В этом подходе всё объясняется защитными механизмами. Поясню. Представители психодинамического подхода<sup>4,5,6</sup> тесно связывают личность человека с его детскими переживаниями, а поведение объясняют формированием защитных механизмов как способов справиться с трудными ситуациями. Например, если родители воспитывали ребёнка жёстко и авторитарно, то одним из немногих доступных способов протестовать у него выработалось максимальное замедление в выполнении заданий, от которых невозможно отказаться.



Это могло давать ощущение власти над ситуацией: протестую, значит, контролирую. Впоследствии необходимость в подобном поведении для отстаивания своих прав и свобод отпала, а привычка протестовать и затягивать дела осталась. Кроме того, как показало пилотное исследование в апреле – мае 2019 года, проведённое автором этой книги, протестность (радикализм и нонконформизм) – это характерные черты творческих личностей. Согласно исследованиям по 16-факторному опроснику личности британского психолога Рэймонда Кэттелла<sup>7</sup>, радикализм как свободомыслие, экспериментаторство, восприимчивость к изменениям, отказ принимать что-либо на веру, чувствительность к новым идеям и недоверие к авторитетам выражен на 9 из 10 у большинства опрошенных креативов. Если согласие с установленным порядком вещей, включая вопросы дисциплины, для вас не характерно, это вполне может характеризовать ваш творческий радикал – радикал хаоса. Ведь как писал Ирвин Ялом, американский профессор, психиатр и психотерапевт: «Человек должен носить внутри себя хаос и неистовство, чтобы породить танцующую звезду»<sup>8</sup>.

---

<sup>4</sup> А. Эллис и В. Кнаус в 1977 году назвали прокрастинацию эмоциональным расстройством, корни которого лежат в иррациональном мышлении.

<sup>5</sup> Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G.. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York, NY, USA: Plenum Press, 1995.

<sup>6</sup> Burka J., Yuen L. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.

<sup>7</sup> Cattell, R. B., & Chevier, J. M. (1994). The 16 PF Fifth Edition. Institute for Personality and Ability Testing Incorporated.

<sup>8</sup> Ирвин Ялом, «Когда Ницше плакал». <https://ru.bookmate.com/books/HFUS2tnp?>





*Рис. 4. Творческий хаос рождает танцующую звезду*

Но вернёмся к защита́м. Второй возможный компенсаторный механизм, ставший результатом постоянных требований родителей стремиться к идеалу, это перфекционизм. Широко известна «перфекционистская ловушка» прокрастинатора или «паралич перфекциониста» – состояние, при котором человек не может приступить к работе из-за страха, что не сможет сделать её идеально. Страх сделать неидеально поднимает уровень тревоги до максимума и, как мы уже помним из предыдущей главы, возрастает уровень стрессовых гормонов адреналина и кортизола, а способность логически мыслить и планировать падает, и человек прекращает движение к «страшному» финалу с возможностью негативной оценки в конце.



*Рис. 5. Паралич перфекциониста*

Кстати, это моя причина прокрастинировать: я нередко так боюсь услышать «Ну, так себе», что буду до последнего момента тянуть, чтобы не столкнуться с этим гипотетическим «так себе». Всё потому, что мама в детстве говорила мне: «Всё, что не «отлично» – не оценка», – и однажды порвала тетрадь пополам, потому что там были ошибки. Переписывать от начала до конца мне так не понравилось, что теперь мне, взрослой, сложно идти к моменту, когда скажут: «Хорошая работа».

Кстати, вам нравится то, что вы сейчас читаете? :) Поставьте мне оценку, пожалуйста:



1 – Так себе



2 – Мило, приятно



3 – Прекрасно

Поставили? :)

**А теперь попытайтесь вспомнить свою последнюю работу. Любую. Проект, уборку дома, приготовленную еду, поездку, игру. Вспомнили? Поставьте себе оценку. Посидите и прислушайтесь, чей голос вас хвалит или ругает? Если ругает, заступитесь за себя. Как будто вы, уже взрослый, отстаиваете интересы ребёнка перед строгим родителем. Да-да, теперь вы сами родитель своему внутреннему ребёнку, который... ну сами знаете, шаг влево – расстрел, вправо – побег. Что бы он ни сделал, всё недостаточно хорошо.**

**Было. Теперь не так. Теперь у себя есть вы. Представьте, что строгий, ругающий взрослый сидит на стуле. А на втором стуле ребёнок: голова опущена, плечи подняты, взгляд в пол, сутулился – поза виноватого, из которой очень сложно двигаться, развиваться и заканчивать задачи. Мысленно встаньте между двумя стульями – с воображаемым ребёнком и его строгим родителем. Как следует объясните родителю, нужно ли требовать невозможного от малыша. И что подобное воспитание, скорее, лишает инициативы и веры в свои способности, чем развивает. Накричите на нерадивого родителя и... выставьте его стул за двери. Да-да, унесите его из комнаты! И дверь плотно закройте.**



Рис. 6. Работа с внутренним критиком

Всё, больше этот критикан вас доставать не будет.

А если посмеет, снова сделайте упражнение со стульями. И снова. Пока ваше бессознательное, «маленький ребёнок», не усвоит, что любой результат хорош. Любой результат даёт опыт и является шагом к совершенству. А совершенных людей на земле нет, был один, и тот вознёсся на небеса. А мы по земле ходим, и нам можно и нужно ошибаться. Согласны? Ставьте лайки, нажимайте на колокольчик, подписывайтесь на канал... ах, нет, это же книга. Просто читайте дальше. :)

Кстати, в исследованиях были получены подтверждения, что люди с высокими показателями по характеристике «радикализм» лучше проинформированы, меньше склонны к морализаторству, проявляют больше интереса к исследованию жизни, а не следованию догмам. Они готовы нарушать традиции для создания нового, им свойственна независимость суждений, взглядов и поведения. Высокие оценки по фактору «радикализм» встречаются у учёных, руководителей, преподавателей и у людей творческих. Благодаря тому, что такие личности скептически настроены по разным фундаментальным вопросам, они стараются вникнуть в суть идей и, следовательно, часто лучше информированы о существующих принципах и приветствуют новые идеи и изменения.

Нонконформизм же означает независимость, ориентацию на собственные решения, самостоятельность, находчивость, желание иметь собственное мнение и может быть результатом недостаточного эмоционального контакта родителей с ребёнком. Когда мы так спешим, что не выделяем достаточно времени на детей, они потом рискуют стать «вечными подростками».

Если же ребёнок не сопротивляется жёстким родителям, а подчиняется им, это может привести к «атрофии внутренней мотивации» и, как следствие, откладыванию заданий, которые не контролируются извне. Моя знакомая сидела со своей дочкой с первого по пятый класс рядом и делала уроки. В результате девочка привыкла работать «из-под палки» и, когда рядом нет «контролёра», занимается чем угодно, а не проектом.

Если же родители были чересчур либеральными, ребёнок часто не справляется с задачами, в которых отсутствуют чёткие критерии выполнения «если..., то...». Творческие про-

екты с неизвестным результатом впоследствии вызывают много тревоги и желание оттянуть «неизвестный конец».

В общем, «летай иль ползай, конец известен»: если у вас были строгие родители – вырастет внутренний критик, если либеральные – будет тревога от неопределённости. Так что давайте не будем обвинять родителей, а научимся взрослой ответственностью справляться с детскими травмами. Потому что в этой главе про психодинамический подход мы узнали, что:

- 1) Прокрастинация является защитным механизмом справляться с детскими травмами.
- 2) Страх оценки, стремление к идеальности, замедление как протест и высокая тревожность – основные причины прокрастинации в рамках этого подхода.
- 3) Как бы нас ни воспитывали в детстве, без травм не обойтись.
- 4) Потому хорошо бы перестать сокрушаться, что «так получилось», и взять на себя ответственность за свои взрослые реакции на события детства.
- 5) Как справляться с внутренним критиком, мы тоже узнали и можем практиковать внутреннему ребёнку на радость, который сможет сотворить нам из хаоса танцующую звезду.

Кстати, про звезду. Вы считаете себя творческой личностью? А хотите проверить? У меня как раз есть для вас опросник креативности Джонсона<sup>9</sup>.

**Опросник креативности (ОК)** фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением. ОК – это объективный список характеристик творческого мышления и поведения. Самооценка по опроснику займёт у вас минут 15.

**Инструкция.** Выберите один из предложенных вариантов ответа на каждый вопрос:

---

<sup>9</sup> Туник Е. Опросник креативности Джонсона // Школьный психолог. – №47. – 2000, [Электронный ресурс] <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200004708>.

<b>Вопрос</b>	<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Постоянно</b>
1. Вы ощущаете тонкие, неопределённые, сложные особенности окружающего мира?					
2. Вы выдвигаете и выражаете большое количество различных идей в данных условиях?					
3. Вы предлагаете разные виды, типы, категории идей?					
4. Вы предлагаете дополнительные детали, идеи, версии или решения?					
5. Вы проявляете воображение, чувство юмора и развиваете гипотетические возможности?					
6. Вы демонстрируете поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы?					
7. Вы воздерживаетесь от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигаете различные идеи и выбирать лучшую?					
8. Вы проявляете уверенность в своём решении, несмотря на возникшие затруднения, берёте на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы?					

Подсчитайте баллы: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – постоянно.

Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка – 8 баллов, максимальная оценка – 40 баллов).

Любопытно, какой у вас уровень творческих способностей?

В таблице ниже представлено соответствие суммы баллов уровням креативности.

Уровень креативности	Сумма баллов
Очень высокий	40–34
Высокий	33–27
Нормальный, средний	26–20
Низкий	19–15
Очень низкий	14–8

**А теперь интересненькое: сравните свой уровень творчества с уровнем прокрастинации.**

В исследовании, которое я проводила, оказалось, что между уровнем прокрастинации и креативностью существуют значимые прямые взаимосвязи.

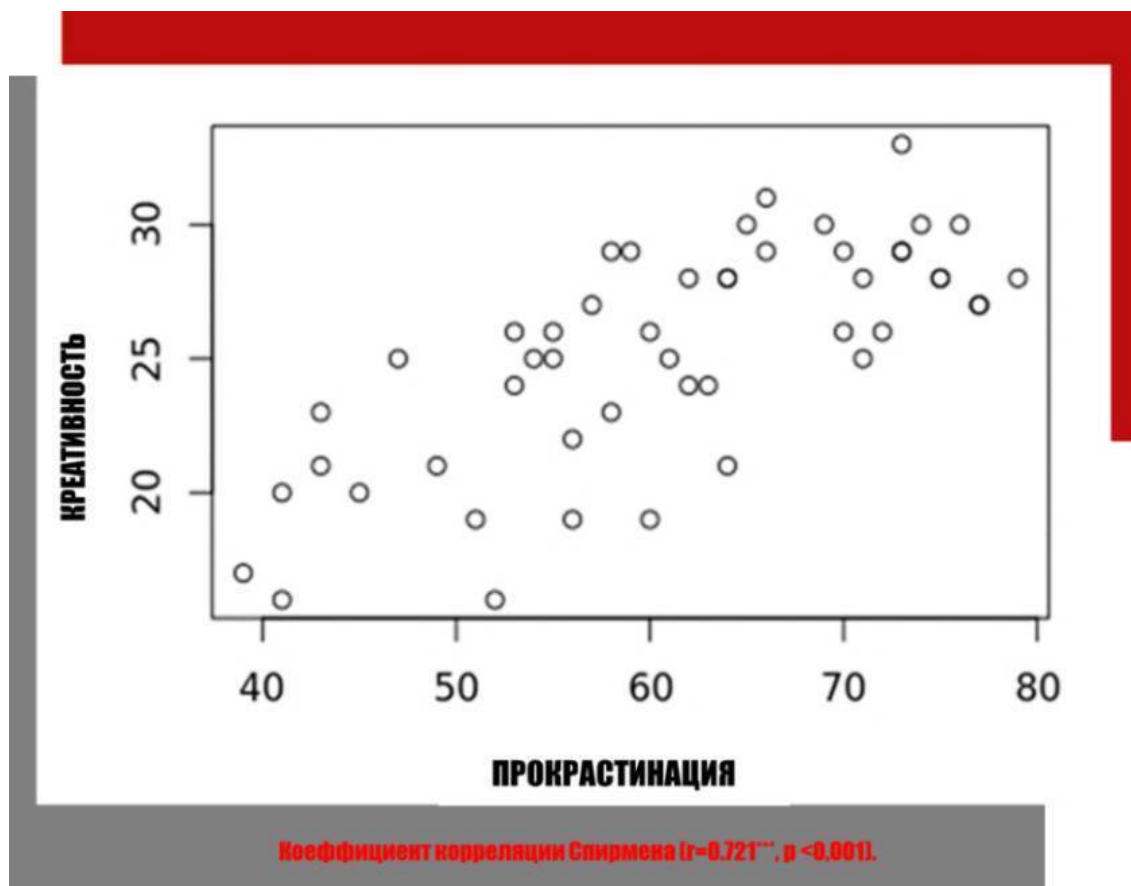


Рис. 7. Зависимость склонности к прокрастинации от творческих способностей

По-простому говоря, чем больше у человека творческий потенциал, тем выше у него и склонность к прокрастинации. Внимание: «склонность» не означает «прокрастинация». Многие творческие личности справляются с этим явлением довольно эффективно. Как? Читайте дальше. :)



### Глава 3. Поведенческий подход

Вот мы плавно и подошли через поведенческий тест к поведенческому подходу<sup>10</sup>. В бихевиоризме (от англ. *Behavior* – поведение) утвердилась идея, что уровень прокрастинации повышается за счёт закрепления стратегии такого поведения. Классическая теория обучения объясняет, что становление тех или иных форм поведения обычно происходит автоматически, если поведение одобрено или не наказано. Для прокрастинаторов это означает, что они запомнили случаи откладывания дел и успешного их завершения за очень короткое время перед окончательным сроком сдачи.



Рис. 8. «Привет, грабли!»

Американский психиатр, психолог и поведенческий экономист Джордж Аинсли<sup>11</sup> считает, что люди избегают выполнения какой-то деятельности в зависимости от частоты подкрепления. То есть считают, что лучше получить поощрение за краткосрочную активность, чем долгосрочное воплощение своих целей в жизнь. Одна из причин такого выбора – можно быстрее получить удовольствие от проделанной работы. Ну, просто сварить кофе – это прям же моментальная награда, а ждать, пока выйдет книга – это ого-го, как долго, и поди угадай, раскупят ли тираж. Пойду пить кофе.

Вы себе тоже заварите, что любите, кофе или чай, объявляю кофе-брейк.

---

<sup>10</sup> М. Айткин связывал прокрастинацию с неспособностью принимать решения. Он описывал прокрастинацию как неэффективную копинг-стратегию в случае столкновения со сложной деятельностью.

<sup>11</sup> Ainslie, G. «Impulse Control in Pigeons.». Presented at the CUNY workshop, Procrastination. New York, NY, July 9, 2008. – 11.



Попили? С возвращением! Теперь знайте, что такая привычка (достигать краткосрочного удовольствия вместо долгосрочного планирования) мешает достижению долгосрочных целей, поскольку человек попадает в замкнутый круг: ищет быстрых удовольствий, которые, в свою очередь, повышают тревожность перед выполнением длительных задач. Прокрастинация – это не когда ничего не делают, а когда не делают и мучаются совестью, винятся и опасаются негативных последствий, помните?

Этот механизм подробно описан российским психологом Н. Шуховой<sup>12</sup> и называется **«Снежный ком»** или **Цикл Промедления**: отдаляя совершение какого-то действия, мы последовательно проходим через несколько фаз, которые повторяются каждый раз в закономерной последовательности.

Цикл промедления представлен в виде мыслей прокрастинатора на каждой фазе. Проверьте, знакомо?

**1. «На этот раз я начну рано».** Приступая к новой работе, прокрастинатор полон надежд на своевременное и даже заблаговременное начало. Особенность этой фазы в том, что, с одной стороны, он чувствует, что не хочет и не может начинать работу прямо сейчас, а с другой – надеется, что всё начнётся «само собой».



**2. «Скоро придёт пора начать».** Время идёт, иллюзия своевременно начать развеивается, у промедлителя возникает обеспокоенность. Он чувствует, что пора прикладывать какие-то усилия, что надо начинать действовать. Однако дедлайн ещё далеко и надежды на «само собой» остаются.

---

<sup>12</sup> Н. Шухова, Организация времени старшеклассника, Научно-учебный центр психологии Новосибирского госуниверситета, 1996.



3. **«А вдруг я вообще не начну».** У прокрастинатора возникает всё больше мрачных предчувствий, беспокойность возрастает. Типичные переживания на этом этапе:

- **«Надо было начинать раньше»** – у большинства откладывающих возникает чувство сожаления по утраченному времени и самообвиняющий вывод.

- **«Я делаю всё, но...»** – человек начинает выполнять менее сложную работу, от которой уклонялся раньше. Все мы помним внезапные уборки во время подготовки к экзаменам, вымытые окна и купленные продукты, лишь бы не... Иногда отвлекающая деятельность кажется настолько продуктивной, что прокрастинатор внушает себе, что он продвигается и в важном деле.

- **«Меня ничего не радует»** – чтобы отвлечься от неприятных переживаний, прокрастинатор пытается заняться чем-то приятным: читать, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями и т. п. Однако любое удовольствие омрачается чувством вины и тревогой за результат дела.

4. **«Надеюсь, что никто не заметит».** При приближении дедлайна прокрастинатор начинает чувствовать стыд и пробует скрыть своё бездействие от других.



5. **«Со мной что-то не так».** На этом этапе становится ясно, что начать выполнение вовремя и завершить без спешки не получится. Прокрастинатор обвиняет себя, ему начинает казаться, что он лишён чего-то, что есть у других – силы воли, самодисциплины. (И мы увидим, что во многих случаях это так).



6. **«Быть или не быть».** Здесь мы делаем окончательный выбор: приниматься за работу или плюнуть. Бывает, что напряжение становится совершенно нестерпимым, а своевременное завершение проекта вовремя абсолютно невозможным, прокрастинатор приходит к выводу, что он провалил дело, и устраняется.

Если же принято решение приступить, то приходится пройти через следующие этапы переживаний:

7. **«Не могу больше затягивать».** К этому моменту напряжение настолько усилилось, что прокрастинатору ничего не делать становится труднее, чем включиться в деятельность.

8. **«Оказывается, всё не так уж плохо, почему я не начал раньше?»** По мере постепенного продвижения в выполнении задачи наступает облегчение, и человек начинает жалеть о первоначальных тревогах: «Я мог бы сохранять спокойствие и радоваться, занимаясь этим делом, ну почему же я не начал раньше?»



9. **«Только бы успеть вовремя!»** Время, отведённое на выполнение работы, истекает, его не остаётся на проверку и качественное улучшение сделанного. Прокрастинатор лишь успевает закончить в срок, уже не думая о том, что можно было бы исправить. И тогда получается как у художника Ильи Репина, который ходил в галерею Третьякова, где экспонировались его картины, и дорисовывал их. :)

10. **«Больше никогда не буду откладывать».** Окончательно отказавшись от дела или завершив его, прокрастинатор чувствует облегчение и расслабление. Вероятность повторного

проживания этого цикла пугает его и мотивирует дать себе обещание никогда больше не откладывать «на потом».



Таким образом, в цикле промедления отражены основные характеристики явления прокрастинации: эмоциональный дискомфорт, высокая степень напряжения, которое приходится переживать прокрастинатору, мрачные предчувствия по поводу грядущих негативных последствий откладывания.

Три основных критерия, по которым поведение человека расценивается как прокрастинация, это контрпродуктивность, бесполезность и отсрочка. Важно и то, что прокрастинаторы, с одной стороны, признают свою привычку откладывать, но с другой – искренне рассчитывают «в следующий раз» сделать всё вовремя. Что не подтверждается на практике, если только не... заняться перепрограммированием своих привычек осознанно и дисциплинированно.

Дать сразу «таблетку» от вредной привычки-отвлекалки? Или подождёте до главы с программой преодоления? Ладно-ладно, вот быстрое упражнение, дающее моментальный результат, от основоположника психосинтеза, итальянца Роберто Ассаджиоли<sup>13</sup> и метод 10 минут Макгонигала<sup>14</sup>. Сама пользуюсь и вам рекомендую.

---

<sup>13</sup> Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques, 1976.

<sup>14</sup> McGonigal K. "The Willpower Instinct". – Mann-Ivanov-Ferber. – 2012.



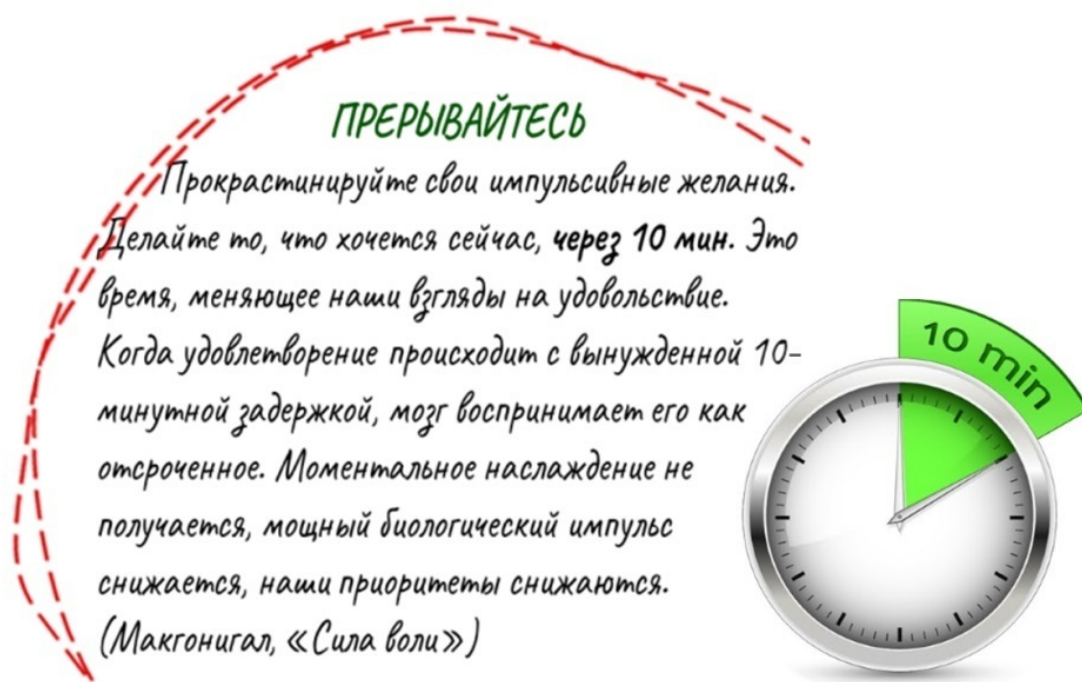


Рис. 9. Упражнение «10 минут отсрочки импульса»

Ещё хотите?

Вот, очень простое упражнение. Принцип от Роберто Ассаджиоли вообще можно назвать буквально «возьми себя в руки».



Рис. 10. Упражнение «Возьми себя в руки»

## Глава 4. Когнитивный подход

В рамках когнитивного подхода<sup>15</sup> было обнаружено три основных явления, лежащих в основе прокрастинации:

- 1) Иррациональные убеждения.
- 2) Заниженная самооценка.
- 3) Неспособность самостоятельно принимать решения.

Одним из иррациональных убеждений прокрастинаторов является установка: «Я всегда выполняю работу хорошо». Подобная установка приводит к тому, что люди часто оттягивают выполнение какой-либо важной для них деятельности, боясь допустить ошибки. Подобное убеждение нелогично, поскольку изначально предполагает ошибки при завышенных требованиях. Прокрастинаторам в таком случае промедление необходимо, чтобы допущенные ошибки можно было пояснить нехваткой времени.



Здесь когнитивный подход перекликается с психодинамическим, где описан перфекционистский страх ошибки, который сильнее желания преуспеть.

Есть даже мотивационный тест на проверку, желаете ли вы успеха или боитесь неудачи. Это очень разные желания: победить и не проиграть. Хотите себя проверить?

---

<sup>15</sup> Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination. N.Y.: Signet Books, 1977.

### **Тест мотивации достижений иранского учёного Мехрабиана<sup>16</sup>**

Предназначен для диагностики двух основных стойких мотивов личности (1 — мотива стремления к успеху и 2 — мотива избегания неудачи) и оценивает, какой из двух мотивов преобладает у опрашиваемого. У теста есть женская (Б) и мужская (А) формы. Нет, это не сексизм. Да, есть отличия в психологии.

Чтобы оценить степень вашего согласия/несогласия с каждым из утверждений, используйте шкалу:

**+3** — полностью согласен;

**+2** — согласен;

**+1** — скорее согласен;

**0** — нейтрально;

**-1** — скорее несогласен;

**-2** — несогласен;

**-3** — полностью несогласен.

Поставьте цифру (от **-3** до **+3**) около каждого из утверждений. Отвечайте не раздумывая.

#### **Тест – форма Б (для женщин)**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за лёгкие, которые знаю, что решу.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должна сама определять свою роль.
6. Более сильные переживания у меня вызывает скорее страх неудачи, чем надежда на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нём равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собиралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
14. После неудачи я скорее становлюсь более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.

---

<sup>16</sup> Мехрабиан А. Диагностика мотивации достижения / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. – С.98–102.



16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратчу всё своё время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате, и мы бы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем предоставить сделать это кому-то другому.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я эффективнее работаю под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы ещё раз решать аналогичную задачу, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают на то, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Теперь подсчитайте суммарные баллы с помощью ключа в таблице ниже. Для этого найдите в каждой строке таблицы на пересечении номера вопроса и варианта вашего ответа соответствующие значения и все их сложите. Что означает полученный результат – читайте на стр. 44.

### **Ключ к форме Б**

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	7	6	5	4	3	2	1
24	1	2	3	4	5	6	7
25	1	2	3	4	5	6	7
26	7	6	5	4	3	2	1
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7

### Тест – форма А (для мужчин)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочёл бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за лёгкие, которые знаю, что решу.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешёл бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочёл бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определить свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочёл бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нём равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собирался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.

13. В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития умений, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50%-ным риском ошибиться, чем делать его так, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 500 рублей и может остаться на таком уровне неопределённое время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 300 рублей и есть гарантия, что не позднее, чем через полгода я буду получать 2000 рублей.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один с секундомером в руках.

17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочёл бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из незавершённых дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к лёгкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно ее решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь ещё более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем всё-таки приму в нём активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы ещё раз решать аналогичную задачу, чем перешёл бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Теперь подсчитайте суммарные баллы с помощью ключа в таблице ниже. Для этого найдите в каждой строке таблицы на пересечении номера вопроса и варианта вашего ответа соответствующие значения и все их сложите. Что означает полученный результат – читайте на стр. 44.

### Ключ к форме А

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	7	6	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	6	7
3	7	6	5	4	3	2	1
4	1	2	3	4	5	6	7
5	7	6	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5	6	7
10	7	6	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5	6	7
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	7	6	5	4	3	2	1

№ п/п	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
15	1	2	3	4	5	6	7
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	7	6	5	4	3	2	1
20	1	2	3	4	5	6	7
21	7	6	5	4	3	2	1
22	1	2	3	4	5	6	7
23	1	2	3	4	5	6	7
24	7	6	5	4	3	2	1
25	1	2	3	4	5	6	7
26	1	2	3	4	5	6	7
27	1	2	3	4	5	6	7
28	7	6	5	4	3	2	1
29	1	2	3	4	5	6	7
30	1	2	3	4	5	6	7
31	7	6	5	4	3	2	1
32	1	2	3	4	5	6	7

### Интерпретация результатов

Если сумма баллов в интервале от **165 до 210**, то делают вывод, что в мотивации **доминирует стремление к успеху**.

Если **76–164** баллов – преобладает стремление **избегать неудачи**.

Если **30–75** баллов — **никакого определённого вывода** о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

И какова ваша мотивация? Лично я хочу успеха больше, чем опасаясь провала или ошибки. Но, знаете, загвоздка в том, что если вы боитесь оценки (наказания за неудачу или не знаете, что делать с успехом), то в любом случае надо начинать работать над самооценкой.

Самооценку не надо повышать, её надо приводить в адекватность. То есть избегать «качелей» от «Я бог/богиня» до «Я ничтожество». На самом деле, вы уже что-то можете и прекрасно умеете, в чём-то (пока) не очень компетентны или талантливы – **это нормально**

## **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.