**ПРОКРАСТИНАЦИЯ**

Оглавление

[Что такое прокрастинация и как с ней бороться 1](#_Toc37319584)

[Прокрастинация — это всегда плохо? 2](#_Toc37319585)

[Есть ли реальные и действенные методы борьбы с ленью и прокрастинацией 3](#_Toc37319586)

[Как простыми словами объяснить, что такое прокрастинация? 3](#_Toc37319587)

[Прокрастинация – из Википедии 5](#_Toc37319588)

[Что такое прокрастинация: 5 видов и 4 способа борьбы 12](#_Toc37319589)

[Советы тем, кто не может работать без вдохновения 16](#_Toc37319590)

[Как победить прокрастинацию 18](#_Toc37319591)

[**Вернуться в каталог сборников по карьерному росту**](http://учебники.информ2000.рф/karjera2/karjera3.shtml)

[**Вернуться в электронную библиотеку по экономике, праву и экологии**](http://учебники.информ2000.рф/index.shtml)

[**НАПИСАНИЕ на ЗАКАЗ: дипломы и диссертации, курсовые и рефераты. Переводы с языков, он-лайн-консультации. Все отрасли знаний**](http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml)

# Что такое прокрастинация и как с ней бороться

29 июля 2019



Новый день приносит новую работу и злободневные «испытания». Когда список задач на сегодня бесконечен, для многих это начало прокрастинации. В голове только одна цель – убежать от всего, отложив нежелательную работу на потом. Сегодня поговорим о том, как преодолеть привычку откладывать дела, накапливая их в списки у которых нет конца.

Истоки проблемы

Прежде чем искать пути преодоления прокрастинации, изучим природу этой проблемы. В обществе существует феномен стигматизации тех, кто испытывает трудности со своевременным выполнением задач, считая их ленивыми и не амбициозными. Это заблуждение.

Прокрастинаторы – это, как правило, амбициозные люди, которые хотят выполнять задачи на наивысшем уровне. Их перфекционизм и неверие в себя вызывают страх неудачи, который парализует настолько, что они останавливаются на половине пути. Проблема отсрочки задач – плохая организация места и времени работы, низкий уровень самоутверждения и принятия решений.

Как побороть прокрастинацию

Чтобы решить эту проблему, нужно ограничить список дел. Бесконечный ряд задач усиливает наш страх. Устанавливая приоритетные задачи, мы получаем короткий список самых важных дел, выполнив которые мы получаем подтверждение тому, что с этим можно справиться.

Если задачи имеют высокую степень сложности, стоит разбить их на более мелкие этапы с расчетным временем выполнения.

Определение индивидуальной системы подкрепления является важным шагом в борьбе с прокрастинацией:

составьте список вещей, которые доставляют вам удовольствие (например, пить кофе, есть любимое блюдо, ходить пешком, слушать музыку) и используйте их, чтобы вознаградить себя за выполнение задания.

при определении «неотложных» задач помогает следующий вопрос: «Над чем бы я работал сейчас, если бы в моем распоряжении было только два часа работы сегодня?». Этот вопрос позволяет эффективно включить срочно-несрочный фильтр.

поиск доверенного лица в роли наставника, который будет следить за нашим списком задач, безусловно, поможет в борьбе с привычкой откладывать дела.

Прокрастинация – это привычка, которая вырабатывалась годами, поэтому ее изменение является для многих проблемой. Это требует самоотречения и последовательности. Поиск собственного пути преодоления прокрастинации должен начинаться с того, чтобы заглянуть внутрь себя и отыскать силы и мотивацию для первых шагов.

# [Прокрастинация — это всегда плохо?](https://yandex.ru/q/question/prokrastinatsiia_eto_vsegda_plokho_a8c86d7b/)

[Гиоргий Нацвлишвили](https://yandex.ru/q/user/9198354a-710d-52a6-bee1-7a9d83224437/)

Зависит исключительно от причин, которые заставляют вас прокрастинировать.

Дело в том, что откладывают свои дела люди по разным причинам:

* тревога, вызванная ожиданием неудачи вообще;
* тревога, вызванная невозможностью выполнить задачу настолько идеально, насколько хотелось бы (прокрастинация вызванная перфекционизмом);
* тревога, связанная с неуверенностью в себе и своих способностях, которые, по вашему мнению, недостаточны, чтобы справиться с задачей;
* понимание, что выполнение задачи по той или иной причине бессмысленно;
* желание отдохнуть.

Всегда ли плоха прокрастинация? Зависит от вас. Если вы понимаете в чем причина и справляетесь с прокрастинацией - все ок, т.к. прокрастинируют все, в этом нет ничего такого.

Если же вы страдаете из-за прокрастинации, она мешает достигать поставленных целей и в целом негативно влияет на вашу жизнь, тогда с этим необходимо разбираться.

# [Есть ли реальные и действенные методы борьбы с ленью и прокрастинацией](https://yandex.ru/q/question/est_li_realnye_i_deistvennye_metody_borby_fcbe23ce/)

Недавно прочитал про методику кнута-пряника-покера. Эдакое воплощение выражения "Время - деньги" .

[За более чем десять лет моих активных поисков и применения GTD/PM-методик в своей, без малого, десятилетней практике фрилансера и предпринимателя, до меня...](https://sba.yandex.net/redirect?url=https%3A//megamozg.ru/post/6098/&client=znatoki&sign=a3a062e626a49b4e04a52217328a69c7)

Способ лично для меня оказался довольно действенным: время, проводимое в видеоиграх снизилось в 2-3 раза, а баллы в университете выросли в 2,5 раза.Суть метода вкратце: за каждое действие ты либо накидываешь фишки в свой банк, либо изымаешь.  Почему фишки? Так как это физическая мотивация, вместо мыслей: их реально чувствуешь в руках, вместо подсчётов на бумажках. Считерить сложнее.Всё остальное - в статье.  
Ну а я добавлю от себя пару моментов:

1) Первую неделю стоит оплачивать лишь полезные действия, чтобы накопить банк.  
2) Оплачивать незамедлительно любое бесполезное действие.  
3) Динамичность цен. Нужно постоянно делать переоценку бесполезных действий. (К примеру, я после видеоигр перешёл к скроллинью ленты (за которое назначил меньшую цену), но, взвинтив цену на второе, перешёл на книги и тд)  
4) Детерминируй (разбивай на части) любое действие: например, накидывай фишки за каждую решённую задачку, а не за время занятий.  
5) За проект мечты ставь наибольшую награду.

Вот, собственно, у меня и всё. Мой опыт пока ограничивается месяцем, однако работоспособность доказана.

# Как простыми словами объяснить, что такое прокрастинация?

Прокрастинация *(от лат. pro — вместо, впереди + crastinus — завтрашний)* – это склонность человека к постоянному откладыванию важных дел «на потом».

Человек, страдающий от прокрастинации («прокрастинатор») – это тот, кто, даже когда есть возможность сделать важные дела, переносит их, убеждая себя в том, что есть еще много времени, что может привести к ряду негативных последствий: как жизненным проблемам из-за невыполненных обязательств, так и психологическим, к которым относится стресс, страх и тревога. Отличительная черта прокрастинации в том, что человек абсолютно точно знает, что дело необходимо сделать, но все равно сознательно откладывает его, предпочитая сиюминутные удовольствия. Например, вместо подготовки к экзамену, человек идет смотреть сериал.

Прокрастинация чрезвычайно распространенное в наше время явление, но причины могут быть самыми разные: лень, неуверенность в себе, заниженная самооценка, страх неудачи, того, что работу негативно оценят, перфекционизм (желание сделать работу безупречно, сочетающееся со страхом своей неспособности сделать ее «неидеально»).

**Комменты**

Если совсем просто, прокрастинация - откладывание дел на потом. Например, я знаю, что мне надо учить к экзамену, но я нахожу 100500 других занятий: пол помою, разберу шкаф, погуляю с собакой и т.д. Это дет мне отсрочку выполнения неприятного/энергозатратного/пугающего дела.

Прокрастинация не в вакууме случается. У человека обычно есть какая-то история, как он к своей любимой прокрастинации пришёл, пики, когда она загадочным образом появляется, или, наоборот, напрочь исчезает, какая-то связь с его бытом и привычками, стратегией планирования времени.

Исходя из собранного массива данных можно судить о том, является ли прокрастинация признаком усталости от многомесячной рутинной деятельности, субдепрессивных состояний или депрессии, психологической травмы, зашкаливающей тревоги, общей нехватки энергии, неумения организовывать свою деятельность или чего-то ещё. Метод "лечения" подбирается соответственно показаниям.

На самом деле никакой мотивации не существует, она придумана ради отговорки, чтобы человек мог ждать некого подъёма настроения, чтобы начать что-то делать.

А правильным, на самом деле, является не ожидание удобного случая, а дисциплина, благодаря которой и появится та самая долгожданная мотивация. Т.е. простыми словами, за счёт жёсткой дисциплины вы хорошо выполняете свою работу, что в процессе выполнения приносит радость, поскольку решаются поставленные задачи. Эта радость - и есть та самая мотивация, которая нужна для дальнейших действий.

Может сначала стоит задуматься, почему вы ленитесь? Возможно то, что вы собираетесь сделать, совсем вас не привлекает и не интересно. Тогда, если это не критически важно, то стоит отказаться. Иногда причина лени кроется в нежелании делать то, что вам не нравится.

Я просто отбрасываю мысли о том, "что вооот, снова эта рутина", "как же мне начать это делать".... а просто принимаюсь за работу и постепенно замечаю, что получаю удовольствие от того, что смог перебороть себя и знаете, это работает, без психологов и тренингов. Попробуйте!

Есть такое выражение "слона надо есть по кусочкам".  В данном случае, речь о том, что если Вам не хочется что то делать, то и не планируйте это сделать полностью. Просто возьмите и сделайте первый шаг, пообещав себе, что продолжать не будете, если не захотите. Пример:  не хочется читать книгу, а надо. Достаньте её с полки и положите перед собой. А там. глядишь и силы найдутся открыть её. :-) Не ровен час прочитаете первые страницы. :-) Я когда на меня нападает лень-матушка так и поступаю. В результате делаю даже больше того, чего так не хотелось.

# Прокрастинация – из Википедии

**Прокрастина́ция** (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) [*procrastination*](https://ru.wiktionary.org/wiki/procrastination#%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9) «задержка, откладывание»; от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) [*procrastinatio*](https://ru.wiktionary.org/wiki/procrastinatio#%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9) с тем же значением, восходит к [*cras*](https://ru.wiktionary.org/wiki/cras#%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9) «завтра» или [*crastinum*](https://ru.wiktionary.org/wiki/crastinum#%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9) «завтрашний» + [*pro-*](https://ru.wikipedia.org/wiki/Pro-) «для, ради»[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-1)) — в [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-_76fd91cdb7b9d4cf-2).

Определение

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), пренебрегает этой необходимостью и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения. В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня считается [нормальным](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)). Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в обычное «рабочее» состояние, в котором человек проводит бо́льшую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за невозможно короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по службе, упущенных возможностей, недовольства окружающих из-за невыполнения обязательств и тому подобного. Следствием этого может быть [стресс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), чувство [вины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%B0), потеря [производительности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B0). Комбинация этих чувств и перерасхода сил (сначала — на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем — на работу в авральном темпе) может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию.

Вышеприведённое общее представление признаётся большинством исследователей данного феномена, но различные авторы расходятся в точном определении и конкретных формулировках[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-chern-3). Тем не менее, можно выделить особенности откладывания дел, характерные для прокрастинации, что позволяет отделить этот феномен от других близких по содержанию явлений[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-chern-3):

* сам факт откладывания;
* наличие планов — откладываются дела, которые были предварительно ограничены определёнными сроками;
* осознанность — человек не забывает про важную задачу и физически может ею заниматься, он откладывает её выполнение умышленно;
* иррациональность — субъекту очевидно, что откладывание вызовет те или иные проблемы, то есть он действует заведомо вопреки своим интересам;
* стресс — откладывание вызывает негативные эмоции и утомление.

Исходя из этого, можно отделить прокрастинацию от [лени](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BD%D1%8C) (лень не сопровождается стрессом), отдыха (при отдыхе человек восполняет запасы энергии, а при прокрастинации — теряет)[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-_57b679fbfd4f3b0a-4). Также прокрастинация не равнозначна неумелому планированию, когда планы не исполняются и сдвигаются потому, что основываются на неверных оценках возможностей и производительности, хотя ошибки в планировании могут провоцировать или усугублять прокрастинацию[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F" \l "cite_note-chern-3).

**Русификация термина**

В русском языке прокрастинация как явление отмечена ещё в XIX веке. Тогда в России получила распространение пословица: «[Завтра, завтра, не сегодня! — так лентяи говорят](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0,_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0,_%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F!_%E2%80%94_%D1%82%D0%B0%D0%BA_%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%B8_%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%82)», возникшая из попавшего в [дореволюционные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F) [гимназические](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D1%8F) [хрестоматии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F) стихотворения «Отсрочка» в переводе [Бориса Фёдорова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2,_%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81_%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) (1794—1875)[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-5)[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-6). Также известна близкая по смыслу более старая [русская народная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5) пословица: «отложил на осень, а там и бросил».

На 2014 год в русском языке для обозначения понятия пользуются калькой с английского языка. В переводе книги Кукла А. «Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь» для обозначения этого явления использовался термин «затягивание»[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-7). Это соответствует одному из значений слова «затянуть» и словосочетания «затянуть дело».

История

Явление патологического затягивания выполнения задач известно давно, об «откладывающих все дела на завтра» писали ещё древние авторы. В научном обиходе термин появился в 1977 году, когда одновременно вышли две научные статьи: «Прокрастинация в жизни человека» и «Преодоление прокрастинации». Позже было опубликовано ещё несколько работ, посвящённых этой теме, в частности, «Прокрастинация: почему вы делаете это и что с этим делать»[[8]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-burka-8). В 1980-х годах проведён ряд исследований феномена, результаты которых легли в основу опубликованной в 1992 году работы Ноа Милграма «Прокрастинация: болезнь современности»[[9]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-milgram-9), где был приведён анализ, предложена типология и сделаны выводы о причинах и возможных путях преодоления феномена прокрастинации. Исследования продолжаются, за тридцать лет вышло не менее нескольких десятков печатных работ и проведено множество эмпирических исследований.

В России проблематикой занимаются лишь отдельные исследователи[[10]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-_ed2c856f2af48324-10), например, Наталья Карловская и Яна Варваричева. На 2014 год основным изданием, освещающим проблему, является журнал «Procrastination And Task Avoiding» ([рус.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Прокрастинация и уклонение от выполнения задач*)[[10]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-_ed2c856f2af48324-10).

До настоящего времени ни в западной, ни в российской психологии не сформировано единой теории прокрастинации. Нет даже общепринятого определения данного явления. Исследования по этой теме ведутся главным образом в направлении выявления и классификации видов прокрастинации и ситуаций, в которых её проявление наиболее вероятно, определения характеристик личности, влияющих на склонность к прокрастинации, последствий прокрастинации в личном и общественном планах. Существуют исследования, пытающиеся связать склонность к прокрастинации с социальными, культурными, демографическими особенностями.

Типологии

По Милграму, можно выделить два основных направления прокрастинации: откладывание *выполнения задач* и откладывание *принятия решений*. Милграм, Батори и Моурер[[11]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F" \l "cite_note-mbm-11) выделяют пять характерных типов прокрастинации:

1. Бытовая — откладывание регулярных повседневных дел, таких как уборка, стирка, работы по дому.
2. Прокрастинация принятия решений — постоянное затягивание выбора по любым, даже самым малозначительным вопросам, когда все условия и информация для принятия решения уже имеются.
3. Невротическая — затягивание жизненно важных решений, имеющих долговременные последствия: выбора учебного заведения, профессии, партнера, согласия или отказа от брака и так далее.
4. Академическая — откладывание выполнения учебных заданий, подготовки курсовых, экзаменов и т. п. Пресловутая «ночь перед экзаменом», когда за несколько часов изучается материал за весь курс — из этой группы.
5. Компульсивная — сочетание откладывания выполнения дел с откладыванием принятия решений, сложившееся в постоянное устойчивое поведение.

Есть несколько вариантов классификации склонных к прокрастинации людей. В опубликованном в 2005 г. исследовании Чу и Чой[[12]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F" \l "cite_note-chuchoi-12) предложено разделять прокрастинаторов на два основных типа: «пассивных» и «активных»:

* «пассивные» откладывают выполнение задач под воздействием негативных переживаний, они возможно и хотели бы выполнять всё вовремя, но им это не удаётся;
* «активные» — это те, кому комфортно работать в состоянии стресса, под давлением приближающихся сроков, так что они намеренно затягивают выполнение задач, чтобы создать удобный для себя цейтнот.

В типологии Дж. Р. Феррари «пассивные» прокрастинаторы делятся ещё на две группы:

* «нерешительные», в число которых входят перфекционисты — для них основным мотивом откладывания является страх допустить ошибку;
* «избегающие» — стремящиеся насколько возможно уклониться от неприятной работы и/или от оценки результатов другими людьми (причём для них по сути неважно, будут оценки положительными или отрицательными, их пугает сам факт оценивания).

Причины прокрастинации

Существует множество [теорий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F), которые пытаются объяснить данное явление, но ни одна из них не является общепризнанной и универсальной.

**Страх провала и страх успеха**

Ряд авторов связывают прокрастинацию со страхами, связанными с выполнением дела и с прогнозируемыми последствиями их выполнения. Так, причиной откладывания может быть неуверенность в том, что дело удастся выполнить должным образом и результат будет принят и одобрен окружающими. Возможно и обратное: прокрастинатор ограничивает себя из-за подсознательного страха успеха, боясь выделиться из массы, показать себя лучше, чем другие, возможно — стать объектом завышенных требований, критики, зависти. Этот страх выделиться может являться следствием [негативных установок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)), заложенных в детстве (фразы в духе: «Не позорь семью», «Ты что, самый умный?», «Ишь чего захотел», «Лучше синица в руке, чем журавль в небе» и прочие). Наконец, может играть роль субъективно низко оцениваемая способность успешно действовать в изменившихся после начала или завершения дела условиях. Во всех перечисленных случаях ключевой причиной откладывания является страх.

**Перфекционизм**

Причиной прокрастинации является также [перфекционизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)" \o "Перфекционизм (психология)), проявляющийся в попытке достичь совершенства, концентрации на деталях и игнорировании ограничений по времени и сопряжённый со страхом возможного несовершенства, «неидеальности» результатов работы, которую необходимо выполнить. Перфекционисты также зачастую получают удовольствие от последних сроков, от ещё большего давления обстоятельств, от работы «в последнюю ночь»; они сознательно или подсознательно убеждены в том, что качество их работы зависит от давления сверху, и чем оно больше — тем лучше результаты.

**Непокорность (дух противоречия)**

В соответствии с данной теорией, людей раздражают навязанные [роли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C), программы, планы, и они откладывают дело, чтобы продемонстрировать (окружающим, руководству, миру) свою самостоятельность и способность действовать в соответствии со своим собственным мировоззрением. Будучи подверженными внешнему давлению, они вступают в [конфликт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82) с массой или руководством. Этим способом «бунтари», [анархисты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%85%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [нигилисты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC) отстаивают своё собственное мнение. Они в большинстве своем недовольны текущим положением и легко попадают в ловушку «неделания».

**Теория временно́й мотивации**

Все вышеперечисленные теории не объясняют проблему целиком. Оппоненты выделяют в них два основных недостатка: они объясняют причину уклонения от решения задач, но не причину их откладывания, и не объясняют главного — зависимости между прокрастинацией и беспокойством (к примеру, перфекционисты менее подвержены прокрастинации, чем другие люди). Более обоснованной считается теория временно́й мотивации ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *temporal motivation theory*).

Согласно этой теории, субъективная полезность действия (Utility), которая и определяет желание человека его совершать, зависит от четырёх параметров: уверенности в успехе (Expectancy), ценности, то есть предполагаемого вознаграждения (Value), срока до завершения работы (Delay) и уровня нетерпения, то есть чувствительности к задержкам (Grade of Impatience). Человек считает более полезным дело, если уверен в его удачном завершении и ожидает по его результатам большого вознаграждения. Напротив, субъективно менее полезными кажутся дела, до завершения которых осталось ещё много времени, причём они кажутся тем менее полезными, чем болезненнее мы переносим задержки. Условно это можно выразить формулой:{\displaystyle Utility={\frac {Expectancy\cdot Value}{Delay\cdot Grade}}}

Следуя данной теории, можно сделать вывод, что уровень прокрастинации тем ниже, чем больше ожидания от дела и чем более ценны его результаты лично для человека, и тем выше, чем менее настойчив человек (так, импульсивные люди более подвержены прокрастинации) и чем дальше до достижения цели (чем ближе цель, тем усерднее мы работаем). Другими словами, наилучшим образом работа выполняется тогда, когда по отношению к ней имеются высокие ожидания и личная заинтересованность, а время достижения сведено до минимума.

Техники борьбы с прокрастинацией

Поскольку прокрастинация напрямую зависит от степени мотивации (интереса к работе и позитивных ожиданий от её завершения), в некоторых случаях решить проблему можно, сменив работу (бросив учёбу), но это не универсальные и очень радикальные меры, и большинство людей к ним не готовы. К тому же если высокий уровень прокрастинации у данного человека связан с повышенной [тревожностью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и отсутствием навыков планирования, то высока вероятность, что и смена вида деятельности не поможет (или поможет только на первых порах).

Какого-то определённого рецепта, гарантирующего избавление от прокрастинации, не существует. Однако в рамках дисциплины [time management](https://ru.wikipedia.org/wiki/Time_management" \o "Time management) (управление временем) существует целый ряд [методик](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0), позволяющих в большей или меньшей степени снизить уровень прокрастинации и, таким образом, повысить реальную отдачу от труда, что влечёт за собой повышение удовлетворённости от жизни и избавление от стресса.

**Категоризация использования времени**

Обычно не возникает особых проблем с прокрастинацией у людей, которые для себя могут провести черту, недвусмысленно разделяющую дела на срочные и те, выполнение которых может подождать. Люси Макдональд[[13]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F#cite_note-13), ссылаясь в качестве источника на идеи [Дуайта Эйзенхауэра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B9%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%85%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80,_%D0%94%D1%83%D0%B0%D0%B9%D1%82_%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D0%B4" \o "Эйзенхауэр, Дуайт Дэвид), а также [Стивен Кови](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D0%BD_%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B8), автор методики [Franklin Time Management](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Franklin_Time_Management&action=edit&redlink=1" \o "Franklin Time Management (страница отсутствует)) («Управление временем по Франклину») и книги «Семь навыков высокоэффективных людей», предлагают разделять все дела по двум критериям: важности и срочности. Таким образом, выделяется всего четыре категории дел, на которые уходит время:

**1. Важные и несрочные (Important and Not Urgent — Priority Principle)**

Именно эти дела имеют наибольшее влияние на жизнь человека в целом, при этом прокрастинация, в первую очередь, затрагивает именно их. Сюда входит всё то, ради чего человек живёт, его наиболее перспективные цели и задачи, то, что придаёт [смысл всей жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8). Поэтому необходимо осознавать наличие этой категории дел и помнить о них, как о вещах, определяющих направление движения. На ежедневном уровне это выглядит так:

* Что соответствует жизненным целям и ценностям, то, с чего человек должен начинать свой день: вставая с постели, напоминать себе, что у него есть жизненный проект.
* Выполняя важные и срочные дела из категории 2, следует помнить, что всё это делается ради «важных и несрочных» жизненных целей, и осознавать, для каких именно: работаю, потому что хочу здоровую семью, посещаю уроки английского, потому что хочу открыть дверь в Европу, вырываю больной зуб, потому что мне важно моё здоровье. То есть это ваш ежеминутный фильтр на любые дела.
* В этой категории нужно учесть время на отдых и разрешить его себе предоставить. Без здоровья и сил следующие категории не понадобятся.

**2. Важные и срочные (Important and Urgent — Crisis Management)**

Сюда входят все действительно неотложные дела: [аварийная ситуация](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), [болезнь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C), последний срок, [семейный кризис](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81), угроза жизни. Как правило, с их исполнением не возникает особенных трудностей.

**3. Неважные и срочные (Not Important and Urgent — Distractions as Denial)**

Всякие якобы неотложные, но в действительности не влияющие на жизнь мелочи. Соседи пригласили, 52-летие тёщи, ежедневные беседы во время обеда, 5-разовая встреча с покупателями, ежедневная уборка дома. Неважность этих дел не означает, что их все можно вообще не делать, но человек должен осознавать, что они не слишком существенны и отказ от них в пользу дел 1 и 2 категории, если это необходимо, должен быть лёгким и естественным.

**4. Неважные и несрочные (Not Important and Not Urgent — Busy with the «Trivial Many»)**

Это «тривиальное множество» (trivial many) — категория ежедневных дел, которые делают очень маленький вклад в качество жизни, либо не делают его вообще, но отнимают время. Этим делам даётся время, когда человек не знает, в каком направлении лучше двигаться: ответы на все звонки, болтовня с родственниками в рабочее время, затягивающиеся чаепития, деловой и личный спам, интернет-блоги, игра в карты, посиделки до поздней ночи.

**Воспитание трудолюбия**

Успех порождает успех. Исходя из этого, человеку следует поддерживать позитивный настрой, находя в любом предыдущем действии приятные последствия и, как следствие, делая их стимулом для дальнейшей активной деятельности. Необходимо награждать себя за успехи, поддерживать ощущение собственной полноценности. Начиная новое дело, быть уверенным в том, что в прошлом были успешные действия, праздновать маленькие ежедневные победы, но не останавливаться на них, отслеживать соотношение побед и задач.

Продуктивное осознание того, что бегство от неприятных переживаний, желание предельно облегчить свою жизнь за счёт развлечений ничем не обосновано и лишь усугубляет ситуацию. Поскольку неприятными переживания становятся только тогда, когда человек сам их так оценивает, ему следует учиться получать удовольствие от работы и избегать неудовольствия от оценки её количества.

Для избавления от «духа противоречия», чувства навязывания обязанностей извне, следует заменять формулировку «я обязан» (сделать) на «я выбираю» (сделать) — субъективно превратив обязанность в акт доброй воли. Вариантом данной техники будет составление расписания, в котором центральное место занимают не дела с перерывами на отдых, а отдых, перемежающийся с делами.

**Планирование дел**

Планирование дел (в идеале) создаёт условия, когда человек в каждый момент времени имеет точное понимание того, чем необходимо заниматься прямо сейчас. Вместо последовательного выполнения задач можно выделять короткие промежутки времени (от 5 до 30 минут) на каждую актуальную задачу, чтобы затем переключиться на другое, либо намечать в этом блоке сделать что-то конкретное и небольшое по объёму. Важно, чтобы план всегда был актуальным, реально исполнимым, составленным с учётом отдыха и возможных задержек, иначе при любом сбое в исполнении плана он станет неисполнимым и прокрастинация продолжится. Некоторые методики планирования учитывают необходимость борьбы с прокрастинацией:

**GTD**

Методика GTD ([Getting Things Done](https://ru.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done" \o "Getting Things Done), «Доведение до результата»), разработанная [Дэвидом Алленом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BD,_%D0%94%D1%8D%D0%B2%D0%B8%D0%B4_(%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82)), исходит из представления, что стресс возникает из-за необходимости постоянно выбирать, что делать прямо сейчас, поэтому необходимо разгрузить мозг. Для этого нужно перенести все планы на внешние носители, распределить их по категориям, важности и срочности, выделив то, что нужно выполнить в конкретное время, и зафиксировав сроки, где они имеют значение. В результате в каждый момент времени понятно, что необходимо делать в первую очередь, и можно сконцентрироваться на работе. Также Аллен советует для каждого крупного проекта всегда иметь хотя бы одну конкретную задачу (например, в рамках многолетнего проекта «Разработка системы X для заказчика Y» в задаче «Согласование технического задания», на которую отводится месяц, должно быть запланировано с конкретной критической датой что-то вроде «Позвонить секретарю Семён Семёныча и договориться о совещании по согласованию ТЗ»). Для прокрастинатора такое планирование позволяет преодолеть боязнь начала конкретных действий по проекту, поскольку неопределённый план «сделать что-то по задаче» превращается в совершенно конкретное действие, не требующее дополнительных пояснений и размышлений.

**Структурированная прокрастинация**

Джон Перри — профессор философии из Стэнфорда, — ввёл понятие «структуризированной прокрастинации». Согласно его теории, прокрастинацию можно не подавлять, а превратить в подспорье для работы. Поскольку большинство прокрастинаторов, отлынивая от важных дел, всё равно чем-то занимается, нужно лишь направить их деятельность в более важное русло, чем, к примеру, [просмотр Интернета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B1-%D1%81%D1%91%D1%80%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B3). Профессор Перри предлагает выстраивать структуру задач так, чтобы важные и срочные дела, конечно, стояли во главе списка, но после них шли чуть менее важные, но, тем не менее, требующие выполнения работы. Заядлый прокрастинатор, естественно, пропустит самое важное дело, но зато вместо этого выполнит что-то полезное, стоящее на втором месте. Перри отмечает, что структурированная прокрастинация требует определённой доли самообмана, поскольку, по сути, представляет собой подмену одних задач другими.

Однако если есть категория задач, которые данный человек откладывает упорно и постоянно, то необходимо разобраться, что неприятного и невыполнимого есть именно в этих делах. Возможно, что эти задачи можно передать кому-то другому или найти способ вовсе отказаться от их выполнения. Может быть, осознав причину, человек сможет сам избавиться от проблемы.

**Распределение усилий**

Эта техника знакома всем [спортсменам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD) — необходимо научиться распределять свои силы, планировать свою деятельность так, чтобы всё задуманное было осуществлено без надрыва.

Примечательно, что в восточных практиках[[*каких?*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5_%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)] дела, которые планируются и не исполняются, приравниваются к непосильной ноше. Энергия расходуется впустую, когда мы не осуществляем то, что запланировали, и планируем то, чего никогда не осуществим. Чувство вины съедает наши внутренние энергетические резервы. Чем больше остаётся незавершённых дел, тем меньше сил на то, чтобы их свершить.

Поэтому суть техники можно выразить следующими словами — не планируй вперёд, если есть незаконченные дела. Перед тем как начать, распредели свои силы заранее, оставив время на полный упадок сил. Держи дыхание, чтобы не стать загнанной лошадью.

**Управление целями**

Вышеупомянутые системы «управления по Франклину» и [GTD](https://ru.wikipedia.org/wiki/GTD) рекомендуют выстраивать задачи по приоритетам, причём признаками особой важности может выступать как срок исполнения, так и значимость задачи. При этом планирование должно производиться на нескольких уровнях, от глобального («цели всей жизни»), через определение этапов достижения цели, и так — до конкретных планов на 3—5 лет, на год, на месяц, на ближайшие дни. На каждом из уровней должны быть определены базовые ценности, атрибуты, по которым можно будет определить степень достижения цели, навыки, которые должны быть освоены, максимально полное представление о себе, о том, чего лично человек собирается достигнуть.

С точки зрения борьбы с прокрастинацией всё это необходимо для того, чтобы при выполнении любого действия человек хотя бы отдалённо, в перспективе, представлял, для чего (в масштабах всей его жизни) это делается и на что влияет. Человек учится понимать, чего он хочет, чего добивается, что надо для этого сделать, каждое действие наполняется для него конкретным личным смыслом, в результате он реже откладывает по-настоящему важные дела.

В то же время это не решает основной проблемы, если человек дезориентирован в жизни и не может определить верную цель.

# Что такое прокрастинация: 5 видов и 4 способа борьбы

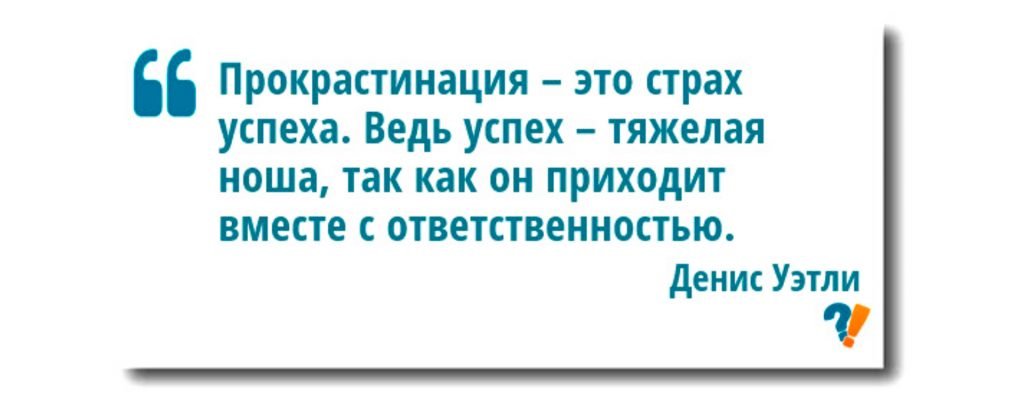
05.01.2020

В древности, когда человечество было занято выживанием, никто не откладывал дела «на потом». С развитием цивилизации все изменилось. Больше не нужно было думать, как поймать мамонта или убежать от дикого зверя. На смену последнему человека одолела новая напасть — прокрастинация.

**Признаки прокрастинирующего человека**

Чтобы распознать признаки прокрастинирующего человека, сначала стоит познакомиться с определением, что такое прокрастинация.

**Прокрастинация** — это вечное откладывание важных и/или срочных дел, и замена их менее значительными. То есть, вместо решения проблемы человек замещает ее выполнением той работы, которая не приносит пользы, либо не актуальна на текущий момент.



СПРАВКА. Научное обозначение прокрастинации появилось не так давно — в 1977 году. До этой даты прокрастинация была синонимом лени и хандры.

В результате чего, дела так и остаются «за бортом», а на «палубе», в повседневной жизни, наступают не лучшие времена. Человека, страдающего недугом прокрастинации, легко отличить по 7 нижеперечисленным признакам.

**Самооценка «на нуле»**

Самый вредный признак прокрастинации. Человек постоянно чувствует неуверенность, сомневается в своих силах и умениях, считая, что тех недостаточно для удачного завершения дела.

**Самоограничение**

Проистекает из подсознательного страха выделиться среди человеческой толпы, стать значимым и успешным, а значит ответственным за кучу дел.

Именно такой страх ответственности вкупе с завышенными требованиями, предъявляемыми к яркой личности, толкает многих людей в сети прокрастинации. Человек старается «не хватать звезд с неба», лишь бы не услышать критику в его сторону в случае неуспеха затеи.

**Нелюбовь к работе**

Третий по значимости признак прокрастинации. Здесь все понятно: большинство людей откладывают дела, не приносящие радости и удовлетворения, в долгий ящик.

**Стремление к противоречию**

Свойственно многим молодым людям и «бунтарям». Жажда «вырваться на свободу» толкает их к откладыванию навязанных планов и программ как демонстрация неподчинения общественной системе.

**Неверное выделение акцентов**

Такой признак прокрастинирующего человека выражается в виде неправильной расстановки приоритетов. Дела, требующие незамедлительного решения, идут позади незначительных и второстепенных задач. Возникает путаница, выход из которой — оставить все «на потом».

**Отсутствие навыков тайм-менеджмента**

Неправильное планирование времени — 6 вид прокрастинации. Время, необходимое для одних дел, тратится на другие, т.е. «распыляется» не в своем временном промежутке.

**Жажда совершенства**

Перфекционизм заставляет мужчин и женщин в стремлении к идеалу постоянно переделывать готовые проекты и решения, добавлять новые детали, меняя до неузнаваемости. Страх несовершенства срывает сроки работы и иногда приводит к отказу от деятельности.

ВАЖНО. В отношениях с другими людьми прокрастинация выражается как раздражительность, подавленность, конфликтность и проблемы с зарабатыванием денег.

Вывод: в основе прокрастинации лежит страх. Он подразделяет болезнь на несколько типов.



**Виды прокрастинации**

Всего существует 5 основных типов прокрастинации. Они связаны с 2 состояниями: расслабленности и напряженности. Первое — следствие перфекционизма, второе — занятия нелюбимым делом и/или загруженности.

**Ежедневная прокрастинация.**

Проявляется в откладывании работы изо дня в день. Причина возникновения — мысль, что задачу можно выполнить в другое время. Касается домашней рутины: уборки, глажки, починки крана.

**Деловая прокрастинация.**

Решение важных дел воспринимается как непреодолимое препятствие. Это не дает раскрыть творческий и рабочий потенциал, заставляет годами работать на одной и той же должности.

**Психическая прокрастинация.**

Перед любыми переменами в жизни человек испытывает отрицательные невротические состояния, выражающиеся в реакции тела: учащении сердцебиения, дрожи, «гусиной коже», нервном тике и др.

**Компульсивная прокрастинация.**

Совокупность откладывания дел и боязнь перед принятием решения.

**Школьная, или академическая.**

Относится к школьникам и студентам, которые не стремятся к получению знаний и/или подготовке к экзаменам/контрольным.

Последний вид прокрастинации характерен и для людей старшего и среднего возраста, получающих другое образование либо переквалификацию.

ВАЖНО. Школьная прокрастинация может «тянуться» еще со школьной парты, но в отличие от юношеских лет, причинить много неприятностей.

**Почему прокрастинация вредна**

Существует 8 последствий, почему вредна прокрастинация. Они вносят разлад не только в его жизни, но и в его окружение.

1. **Чувство «тупика»**. Возникает вследствие кучи невыполненных дел, что накопились за конкретный промежуток времени словно стена. Преодолеть эту стену оказывается очень сложно.
2. **Потеря веры в себя**. Следствие отсутствия регулярных побед, которые отнимает надуманный страх перед сложными задачами. Личность рискует окончательно потерять силу духа и скатиться в бездну отчаяния.
3. **Чувство вины за собственный успех**. Человек так же считает, что недостоин награды (или боится ее), отчего его продуктивность и творческий потенциал снижаются за ненадобностью. Нет радости победы — нет и стремления к новым свершениям.
4. **Потеря концентрации**. Причина — «распыление» внимания на сотню нерешенных задач, отложенных «на потом». Каждому проекту отводится малое количество минут, человек не успевает доделать их до конца, срывает дедлайн и теряет умение сосредоточиться на одном деле.
5. **Болезни**. Возникают из-за психосоматических нарушений, вызванных последствиями прокрастинации. Это синдром хронической усталости, нарушения обмена веществ, депрессии, на запущенной стадии — серьезные психические заболевания.
6. **Потеря способности достигать цели**. Теряется вследствия вечного откладывания работы. В жизни ничего не достигается, теряется смысл.
7. **Зависимость**. Прокрастинация — это привычка, и к ней привыкаешь, как к наркотику. Отвыкнуть тяжело.
8. **Замкнутость и потеря уважения со стороны других людей**. Еще одно следствие промедления. Работника, срывающего свои и чужие дедлайны, воспринимают как ненадежного и безответственного коллегу, перестают с ним общаться, начальник не доверяет серьезных и прибыльных проектов.

Прокрастинатор рискует потерять работу, уважение близких и друзей, если он не исправит ситуацию.

Хорошая новость: выбраться из паутины прокрастинации можно даже на последних стадиях. Психологи в Москве и других странах разработали действенные способы борьбы, помогающие в 90% случаев.

**Как ее преодолеть**

Ключевой способ как преодолеть прокрастинацию — избавиться от страха.

Страх ошибки, неудачи и срыва дедлайна решается через представление всех возможных худших развитий событий и нахождения выхода для каждого варианта.

Страшно? Можно составить «календарь занятости».

Он подскажет, в какую дату и на какой проект стоит обратить внимание.

НА ЗАМЕТКУ. Важные даты календаря рекомендуется отметить ярким цветом, менее значимые — по насыщенности оттенка.

Пример:

Понедельник: согласовать детали проекта со старшим менеджером.

Вторник: работа над «скелетом».

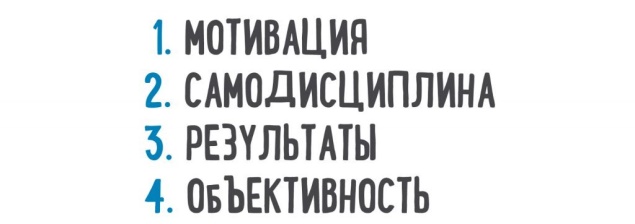
Среда: разработка «чернового» варианта.

Четверг: промежуточный дедлайн, доделывание «черновика», проверка и составление итоговой версии.

Пятница: выпуск проекта в свет.

Третий способ преодолеть прокрастинацию — работа в состоянии творческого «потока». Чтобы его активизировать, вам потребуется отключить логику и «внутреннего критика», дать воодушевлению верх.

СПРАВКА. Отключение от реальности позволяет уму предельно сконцентрироваться и использовать творческие силы без напряжения.



Четвертый способ преодолеть прокрастинацию — избавиться от чувства вины и «самоедства». Никто не пострадает, если работа выполнена на 100% или сделана плохо. В последнем случае ее можно переделать. Винить себя в успехе, который мог достаться другому, или в неудаче — не лучший выход.

# Советы тем, кто не может работать без вдохновения

Кристи Хеджес 26 сентября 2017

Когда есть вдохновение, работа спорится. Мы видим цель и чувствуем, что нашли применение своим талантам. Мы делаем то, что должны делать. И вдруг ни с того ни с сего вдохновение пропадает. Может быть, недоброжелательный комментарий босса заставил нас спуститься с небес на землю. Или задание не вызывает особого восторга. Вдохновение бывает удручающе мимолетным, а вернуть его очень непросто. Даже если вы работаете в компании своей мечты, все равно наступают моменты, когда приходится глубоко копаться в себе, чтобы почувствовать новый прилив вдохновения.

Я консультировала многих руководителей, которые попадали в эту зыбкую трясину. Они никак не могли понять, в чем причина их состояния: в компании, в стечении обстоятельств или в них самих.

Психологи Тодд Трэш и Эндрю Эллиот занимаются проблемой вдохновения уже несколько десятилетий. Они выделили три составляющие, которые характеризуют это состояние: способность видеть новые возможности, восприимчивость к положительному воздействию извне, а также энергичность и мотивацию. К счастью, вдохновение — не статичное состояние ума, а процесс, который можно стимулировать. Мы не можем заставить себя испытывать вдохновение, но в силах создать среду, которая будет способствовать его появлению. Вот несколько советов, которые помогли моим клиентам.

**Не ждите хорошего настроения**

Без вдохновения вы чувствуете себя в тупике. Но в этой ситуации бездействие — главный враг. Вдохновение не снизойдет на вас, пока вы сидите за столом и отвечаете на письма. Не ждите неожиданного озарения, если ничего не меняете. Опыт когнитивно-поведенческой психотерапии [свидетельствует](https://www.psychologytoday.com/basics/cognitive-behavioral-therapy) о том, что наше поведение влияет на наши мысли и чувства. Когда мы меняем свое поведение, меняется и то, что мы ощущаем.

Не медлите с действиями — это только усугубит чувство застоя. Каждый сделанный вами шаг откроет новые возможности и пробудит эмоции, которые вы раньше не замечали. Не забывайте и то, что мы в большей степени контролируем свою рабочую среду, чем предполагаем.

**Найдите то, что поможет вам обрести вдохновение**

Добившись успеха на своем поприще, мы зачастую перестаем учиться. Однако исследователи установили: люди, считающие себя экспертами, становятся более консервативными. Это явление ученые называют «приобретенным догматизмом». Лучший способ обрести и не потерять вдохновение — это новые впечатления и новые открытия.

Есть много возможностей их заполучить: сходить на лекцию или групповое занятие, прочитать книгу, посетить профессиональное мероприятие, отправиться в путешествие. Выберите что-то из этого перечня, а затем включите в свой график. Возможно, вы решите каждые полгода путешествовать, или каждую пятницу читать книги и статьи, или, может быть, каждые три месяца знакомиться с тремя новыми людьми из вашей сферы. Так, Билл Гейтс дважды в год выделяет себе неделю для размышлений. Это время он проводит вдали от офиса, читает и набрасывает новые идеи. Большинство сотрудников не может себе такого позволить. Однако если хотя бы пару часов в неделю вы будете посвящать занятиям, расширяющим ваш кругозор, то сможете сохранить вовлеченность и заинтересованность работой.

**Заведите новых друзей**

Люди, с которыми мы проводим время, влияют на наше настроение и запас сил. А также они часто повторяют и подкрепляют наши убеждения. Легко оказаться в ситуации, когда из недели в неделю мы говорим с одними и теми же людьми об одних и тех же вещах.

Заводите новые знакомства. Приложите усилия к тому, чтобы найти наставников и партнеров, которые работают в других сферах, для обмена идеями. Ролевые модели — хороший [источник вдохновения](http://psychology.exeter.ac.uk/staff/index.php?web_id=Thekla_Morgenroth&tab=pubs). Они дают нам шанс учиться опосредованно, на чужом опыте, стимулируют генерацию новых идей, позволяя мельком заглянуть в будущее.

С примерами для подражания — людьми старше вас по возрасту или должности, вы сможете переосмыслить свое поведение и свои возможности. Составьте список тех, кто обладает качествами, которыми вы восхищаетесь. Выберите несколько конкретных качеств, а не общий идеальный набор. Нет необходимости завязывать с этими людьми отношения. Наблюдать за ними и учиться на расстоянии — нормально. Им даже не обязательно знать, что они служат для вас примером.

**Сократите набор вариантов**

Порой нам недостает мотивации из-за того что мы не знаем, что делать: остаться на старой работе, найти другую, попробовать себя в новой области, сменить отдел или попросить повышения. Обилие вариантов парализует. Об этом в своей книге «Парадокс выбора» («The Paradox of Choice») профессор психологии Барри Шварц. Очень часто избыток вариантов смущает нас, и мы бездействуем.

Мы можем повысить свою мотивацию, сократив количество доступных нам вариантов, что сделает проще наш выбор. Приятно, когда у нас есть план и мы ему следуем. Если дело застопорилось, попробуйте записать все возможные варианты действий, выбрав три, которые больше всего придутся вам по душе, и расставьте их по порядку. Затем уделите время выбранным направлениям.

Эти советы пригодятся — не только когда вы находитесь в состоянии апатии. Важно следовать им, даже когда вы на подъеме. Так вы сохраните присутствие духа надолго.

Вдохновение не должно казаться чем-то труднодостижимым. В ваших силах создать условия для возникновения новых идей и открытий. Как сказал Джек Лондон: «Не стоит ждать вдохновения, за ним надо гоняться с дубинкой. Даже если вы его не поймаете, то все равно найдете что-то очень на него похожее».

**Об авторе.** Кристи Хеджес, коуч в области лидерства и коммуникации руководителей, автор книги [«The Inspiration Code: How the Best Leaders Energize People Every Day» и «The Power of Presence: Unlock Your Potential to Influence and Engage Others»](https://www.amazon.com/Inspiration-Code-Leaders-Energize-People/dp/0814437893), президент компании Hedges, преподает в Институте трансформационного лидерства при Джорджтаунском университете.

# Как победить прокрастинацию

Прокрастинация принимает множество обличий. Чтобы справиться с той или иной задачей нужна сила воли, но мы находим кучу причин для промедления. Кто-то расставляет приоритеты так, чтобы поскорее разделаться с сиюминутными делами, например, ответить на письма, а большую сложную работу оставляет в нетронутом виде до завтра. При этом вид у человека может быть вполне деловой, и ощущения тоже – «я занят делом», но ведь на самом деле мы искусно избегаем наиболее важной работы. И когда взглянешь на пополняющийся список так и не начатых дел, поневоле кольнет разочарование в самом себе.

Беда в том, что наш мозг запрограммирован на прокрастинацию. Нам всем трудно приниматься за дело, которое сулит будущие выгоды за нынешние тяготы, а все потому, что мозгу удобнее обрабатывать конкретную информацию, чем абстрактную, и надвинувшийся вплотную дедлайн гораздо ощутимее какого-то отдаленного, неведомого будущего с его приманками. Кратковременные задачи таким образом вытесняют из наших мыслей более долгосрочные. Психологи называют это состояние «предпочтения настоящего».

Как разглядеть эти ускользающие дела? Нужно перестроить сам анализ расходов и выгод: мысленно увеличить отдачу от своей работы, а затраты снизить. Награда за выполнение дела должна показаться большей, чем ваши мучения сейчас, когда вы будете им заниматься.

Чтобы выгоды показались более реальными и значимыми, представьте себе, как будет прекрасно, когда вы выполните свою миссию. Исследователи обнаружили, что люди охотнее откладывают себе на старость, если показать им их собственные, состаренные с помощью фотошопа фотографии. Почему? Потому что будущее становится более реальным, а значит ощутимее и будущая польза от накоплений. Даже без фотошопа мы можем применить аналогичную технологию к любому делу, от которого уклоняемся: порой достаточно нарисовать себе яркую картину того счастья, которое наступит, когда работа будет закончена, – и уже сдвинешься с мертвой точки. Итак, если вы тянете с неприятным звонком или письмом, помогите своему разуму – вообразите то заслуженное удовлетворение, которое вы почувствуете, как только скинете этот груз с плеч (и, кстати, представьте себе и облегчение на лице человека, получившего от вас то, чего он давно ждет).

Возьмите на себя обязательства публично. Во всеуслышание заявив о намерении сделать что-то, мы существенно усиливаем собственное желание заняться делом, потому что внутренняя система вознаграждений весьма чувствительна к социальному статусу. Исследования показали, что нам очень важно сохранить уважение даже совершенно посторонних людей. Большинство из нас не желает предстать в глазах окружающих лентяями или глупцами, а потому скажите твердо: «К концу дня отчет будет у вас на столе». Этого достаточно, чтобы решиться – и сделать.

Ткните себя носом в последствия промедления. Исследования показали, что мы до странности не склонны оценивать статус-кво. Мы будем долго взвешивать «за» и «против» какого-то решения, однако почти не присматриваемся к плюсам и минусам, проистекающим из бездействия. Это заблуждение скрывает от нас очевидные выгоды, которые мы могли бы получить, если бы наконец что-то сделали. Например, вы никак не можете себя заставить подготовиться к встрече, отвлекаетесь на более интересные задачи, говорите себе, что с этим успеется завтра, послезавтра. Но постарайтесь осознать неблагоприятные последствия затягивания: завтра, например, вы уже не успеете спросить совета на работе. Начните действовать сейчас – и у вас еще останется шанс обсудить это с коллегами. Эта мысль заставит вас нажать на педаль газа.

Чтобы снизить ощутимые «затраты», определитесь с первым шагом. Иногда мы сами себе задаем слишком сложную задачу. Допустим, в списке дел значится «выучить французский», но это же явно за один день не осилишь. Фокус в том, чтобы разбить большое аморфное задание на ряд небольших шажков, которые уже не столь трудны. Еще лучше – выявить самый маленький первый шаг, настолько легкий, что даже предпочтение настоящего не помешает вашему разуму разглядеть преимущества, которые явно больше, чем необходимые усилия. Откажитесь от мысли «выучить весь французский», но хотя бы напишите Николь и спросите у нее совета, как подступиться к изучению языка. Осуществите это маленькое дело, и у вас появится мотивация сделать следующий шаг. А пока вы жалуетесь, что у вас нет способностей к языкам, вы точно не сдвинетесь с места.

Наградите себя за первый шаг. Затраты на первый шаг покажутся нам еще меньше, если удастся cвязать его с чем-то желанным, иными словами, соедините задание, от которого мы уклоняемся, с тем, за которое мы не прочь взяться. Например, попробуйте сладить с каким-нибудь вечно ускользающим делом, пообещав себе после этого заглянуть в кафе и купить любимый напиток.

Устраните скрытые препятствия. Порой человек возвращается к одному и тому же заданию снова и снова, но никак не решится на первый шаг. Будто какой-то голос в голове твердит: «Хорошо бы, но...». Пора задать этому голосу встречные вопросы, выяснить, почему же он так уклоняется от этой задачи. Можно обойтись без психотерапевта, сами себя терпеливо расспросите: «Почему тебе трудно сделать это, почему так?». С большой вероятностью вы быстро обнаружите внутренние препятствия. Иногда выясняется, что осуществить намеченное мешает другое, не менее серьезное дело. Например, вы никак не заставите себя соблюдать строгие правила и с утра заниматься подготовкой к рабочему дню, но, расспросив самого себя, убедитесь, что вы просто хотите по-прежнему завтракать с семьей. Как только это противоречие станет вам ясно, найдется и способ его преодолеть – например, можно разобраться с планами на следующий день перед сном или по дороге на работу.

Итак, в следующий раз, когда опять даст знать о себе таинственная неспособность справляться с неотложными делами, будьте к себе добрее. Поймите, что мозгу нужна помощь, иначе он так и не найдет выход. Попробуйте делать маленькие шаги – и список дел начнет наконец рассасываться

[**Вернуться в каталог сборников по карьерному росту**](http://учебники.информ2000.рф/karjera2/karjera3.shtml)

[**Вернуться в электронную библиотеку по экономике, праву и экологии**](http://учебники.информ2000.рф/index.shtml)

[**НАПИСАНИЕ на ЗАКАЗ: дипломы и диссертации, курсовые и рефераты. Переводы с языков, он-лайн-консультации. Все отрасли знаний**](http://учебники.информ2000.рф/napisat-diplom.shtml)

|  |  |
| --- | --- |
| [**КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**](http://учебники.информ2000.рф/chitai.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**ТОВАРЫ для ХУДОЖНИКОВ и ДИЗАЙНЕРОВ**](http://учебники.информ2000.рф/kar.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**АУДИОЛЕКЦИИ**](http://учебники.информ2000.рф/lectr.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**IT-специалисты: ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ**](http://учебники.информ2000.рф/otu.shtml) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| [**ФИТНЕС на ДОМУ**](http://учебники.информ2000.рф/fit1.shtml) |  |