

3

Ознакомьтесь с представленными ниже словами и словосочетаниями. Какие из них вам знакомы и в каком контексте они встречались?

Слова и словосочетания:

Незавершённое дело • Психологический дискомфорт •
 Внутреннее напряжение • Действовать на нервы • Прокрастинация,
 прокрастинировать • Сердцебиение, психофизиологические эффекты •
 Конфликт мотиваций • Сходное по смыслу занятие • Внутренний голос •
 Имитировать • Переключаться

4

Прочитайте статью.

Выберите соответствующее название для каждого параграфа.

- | | | | |
|----------|-------------------------|----------|--------------------|
| A | Факты из животного мира | B | Что с этим делать? |
| Б | Эффект фиксации | Г | История вопроса |

по материалам:

→ <https://newtonew.com/science/effekt-fiksacii-kak-nezavershennye-dela-nas-paralizuyut>

КАК НАС ПАРАЛИЗУЮТ НЕЗАВЕРШЁННЫЕ ДЕЛА

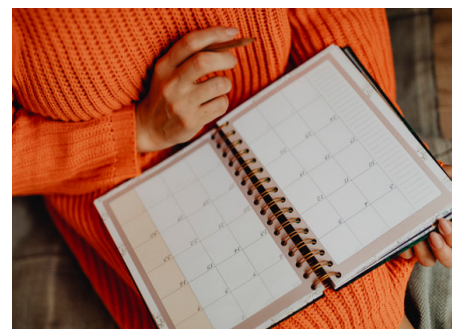
1

Предположим, вечером вы ожидаете гостей. Вы привели дом в порядок, убрали разбросанные вещи, приготовили еду и купили напитки. Всё готово, хотя до прихода гостей остался час. Казалось бы, это отличное время, чтобы сделать что-то другое, однако парадоксальным образом это время не ощущается большинством людей как свободное. Мы уже заняты: мы устраиваем вечеринку, даже если до её начала остаётся целый час. Этот час уже зарезервирован нашим сознанием, поэтому мы не можем воспользоваться им для другой задачи. Вместо этого мы интенсивно занимаемся ожиданием прихода гостей. Некоторые люди в такой ситуации не могут даже книгу почитать и постоянно смотрят на часы, желая, чтобы событие наконец случилось. Это самая простая демонстрация фиксации из книги «Ментальные ловушки» Андре Кукла, выпущенной издательством «Альпина».



А если говорить об учёбе или работе, то при подготовке к экзаменам или планировании рабочих задач час — это огромное количество времени. Как известно, конфликт между несколькими важными задачами или страх перед принятием решения вызывает знакомую всем прокрастинацию, то есть откладывание дел на потом и/или их замену усердным выполнением чего-то другого вроде написания текстов, чтения ленты или сообщений в соцсетях, приготовления кексов или тренировок.

А вот неадекватное поведение при невозможности завершить начатое дело — это эффект фиксации. Когда вы назначаете встречу, вы помечаете её в голове как задачу, требующую завершения, как бы «начинаете» её, но при этом не имеете возможности её немедленно завершить или хотя бы приступить к завершению, что вызывает беспокойство. Фактически вы ничего не делаете, но ожидание серьёзно изматывает. Особенно сильно напряжение проявляется, если выполнение задачи очень растянуто по времени — например, вы лечите зубы или работаете над задачами, где их завершение зависит не только от вас, но и от других (многие могут полдня ждать ответ коллеги или начальника, не в силах в это время заняться другими делами). Некоторые люди, редко отправляющиеся в отпуск или командировки, начинают готовиться за несколько дней и откладывают все дела на период возвращения, ведь они уже «заняты», почти уехали. Другие составляют большие списки задач, надеясь, что их это дисциплинирует, а на деле невозможность завершить каждую из задач начинает действовать на нервы.



2

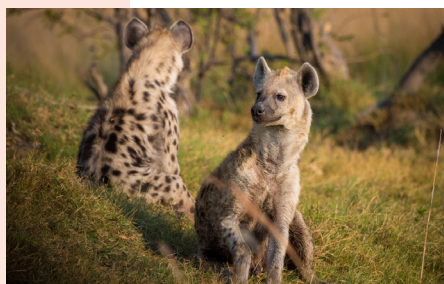


Поведение людей, сталкивающихся с незавершёнными задачами, изучал Курт Левин совместно со своей командой исследователей — Марией Овсянкиной, Блюмой Зейгарник, Верой Малер и другими. В ходе экспериментов они обнаружили, что у человека есть большие проблемы с незавершёнными делами, даже с абсолютно бессмысленными. Ассистент Левина Мария Овсянкина провела простой эксперимент: она давала взрослым людям скучное и бесполезное задание — сложить фигурку из разрезанных частей. Когда испытуемый выполнял примерно половину задания, она прерывала его и просила сделать второе, не связанное с предыдущим. При этом не полностью собранную фигуру она прикрывала газетой. Оказалось, что после окончания второго задания 86% испытуемых хотели вернуться к первому прерванному заданию и доделать его, причём невозможность это сделать увеличивала скорость сердцебиения и оказывала другие психофизиологические эффекты.

Исследовательница меняла задания, но результат оставался тем же. Курт Левин был крайне удивлен полученными данными. «Почему взрослые люди, начав такую глупую работу, как складывание фигур, хотят вернуться к ней? Ведь никакого интереса или поощрения нет!» — изумлялся он. В итоге Левин сделал вывод, что у людей возникает потребность завершить любое, даже бессмысленное, задание. Так что многочисленные пословицы и народная мудрость о том, что начатое стоит заканчивать, — это не просто призыв к добродетели труда, но и следствие наших болезненных отношений с незавершёнными делами.

Мы не только страдаем от незавершённых дел, но ещё и не способны выкинуть их из головы. Это же объясняет, например, почему люди дочитывают плохие книги, хотя это не доставляет им никакого удовольствия.

3



Человек — не единственное существо, которое так нелогично ведёт себя, сталкиваясь с незавершённым делом. У животных есть так называемая смещённая активность. Исследователи обнаружили, что в том случае, если животное не может завершить начатое действие или у него возникает конфликт мотиваций (например, две гиеновидные собаки сталкиваются на границе своих территорий и не знают, что делать, — нападать или бежать), животные начинают заниматься бессмысленными замещающими действиями, которые совершенно не подходят к ситуации, например они кружатся, умываются, роют ямы и так далее.

4

Курт Левин со своей исследовательской группой пытался понять, как можно побороть беспокойство и страдание из-за незавершённых дел. В свою книгу учёный включил главу, где описал, как можно избежать напряжения от незавершённого дела, если заняться другим, но сходным по смыслу занятием. Например, он заметил, что прерванная деятельность по рисованию или рассказу истории перестаёт беспокоить человека, если он начинает рисовать что-то иное или рассказывать историю другим способом. К слову сказать, исследователь также написал, что отличный эффект демонстрирует «суррогатное выполнение», когда человек перепоручает задачу другому (и в голове ставит галочку «сделано») или даже имитирует выполнение дела. Например, вы планировали что-то купить, но вместо покупки доходите до магазина, ставите галочку в списке и так приглушаете внутренний голос, действующий на нервы. Самое интересное, что наблюдение за человеком, работающим над сходной задачей или её завершающим, также вызывает чувство расслабления.



Современному человеку очень важно понять, что ему придётся существовать среди неоконченных дел и это нормально. Более того, некоторые дела в итоге нужно оставлять незаконченными, потому что они более не актуальны или не оправдали себя. Многие, например, совершенно зря испытывают чувство вины и неудобства, вспоминая, как начинали играть на губной гармошке или изучали искусство Возрождения, а потом бросили. Если хобби не оправдывает ожиданий, совсем необязательно истязать себя ради того, чтобы «закончить дело».

Выделение красным пунктов плана отлично создаёт внутреннюю панику, но не ускорит выполнение задач. Особенно это касается тех, кто затеял растянутое по времени дело, — изучение нового языка или профессиональной области, создание собственных игр, комиксов, курсов, ведение серьёзных масштабных проектов.

В этом случае придётся долгое время жить под огромной тенью незавершённого проекта. Находясь в тупике и ужасе от недоделанного, человек даже лёжа на диване «пребывает в процессе», не отдыхает, не в силах заняться чем-то полезным и одновременно страшно напрягаясь. Тут помогает чёткое выделение промежуточных этапов, достижение которых вызывает облегчение, ощущение прогресса.

Важно осознавать, что множество значимых заданий можно выполнить, приступая к ним отрезками по 20–30 минут, и совсем необязательно ждать, пока вы освободите достаточно времени для выполнения задания полностью. Иметь пару часов, за которые вас никто не побеспокоит, — это большая роскошь. А если делать что-то по полчаса в день, к концу недели наберётся огромное количество времени, потраченного с пользой. Вполне вероятно, что, воспользовавшись такими «временными опилками», вы сделаете немало дел, пока ждёте гостей или начала совещания. К сожалению, совсем избавиться от внутреннего напряжения не получится, но можно облегчить ситуацию, если осознанно переключаться на сходные по направлению дела и ловить себя в процессе бесполезного ожидания.

Дата публикации: 17 января 2018



5

Опираясь на материал прочитанного вами текста, определите правдивость или ложность представленных ниже утверждений.

1	Понятия «эффект фиксации» и «прокрастинация» обозначают одно явление.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Многие люди не умеют продуктивно распоряжаться появившимся свободным временем.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Составление больших списков задач помогает повысить продуктивность.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Люди могут испытывать дискомфорт при невозможности завершить даже бесполезное дело.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Нелогичное поведение при невозможности завершить дело характерно только для людей.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Жить среди незавершённых дел естественно для современного человека.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Справиться с напряжением поможет похожее на незаконченное дело занятие.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Нельзя выполнить большое количество задач, делая их каждый день понемногу.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Невозможно полностью побороть чувство внутреннего напряжения от ожидания.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ловить себя в процессе бесполезного ожидания бессмысленно.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6

Замените выделенные слова синонимичными.

1. Появившееся время **не ощущается** большинством людей как свободное.
2. Этот час уже **зарезервирован** нашим сознанием, поэтому мы не можем воспользоваться им для другой задачи.
3. Невозможность завершить каждую из задач начинает **действовать на нервы**.
4. Мы не способны **выкинуть из головы** незавершённые дела.
5. Если хобби не оправдывает ожиданий, совсем необязательно **истязать** себя ради того, чтобы «закончить дело».
6. Человек даже лёжа на диване **пребывает** в процессе, не отдыхает, не в силах заняться чем-то полезным.

7

Ответьте на вопросы.

1. Сталкивались ли вы с эффектом фиксации в вашей жизни?
В каких ситуациях это происходило?
2. Удаётся ли вам выкинуть из головы неоконченное дело, или оно продолжает действовать вам на нервы?
3. Являются ли, на ваш взгляд, представленные в тексте решения этой проблемы эффективными?
4. Какие советы вы бы дали человеку, столкнувшемуся с эффектом фиксации?

8

В **Задании 1** вы ознакомились со страницей из ежедневника.

Используя информацию из текста и Задания 1, составьте свой план таким образом, чтобы день получился наиболее продуктивным. Вы можете дополнить список своими пунктами.

Обсудите свой вариант в группе и объясните ваш способ планирования.



Автор урока: **Александра Де Паулис**
adepaulis@youlang.ru