



## ПРОКРАСТИНАЦИЯ

КАК ПРОБЛЕМА И КАК СПАСЕНИЕ

УРОВЕНЬ С1

# 1

Прочитайте комикс. Как вы думаете, какую проблему он иллюстрирует?



# 2

**Ознакомьтесь с представленной ниже лексикой.**

Встречалась ли она вам ранее? Постарайтесь объяснить значение данных слов, приведите примеры их использования.

Откладывать, откладывание • Откладывать до бесконечности •  
Избегать • Тревожность, эмоциональный дискомфорт •  
Срочное дело • Неподъёмное дело • Распорядиться временем,  
распорядок дня • Надуманная проблема

# 3А

**Обсудите в группе следующие вопросы:**

1. Как вы понимаете слово «прокрастинация»?
2. Являются ли, на ваш взгляд, лень и прокрастинация одним и тем же явлением?
3. Как вы считаете, распространена ли данная проблема в современном мире?

# 3Б

**Прочитайте текст.**

Сравните ваши предположения с содержащейся в нём информацией.

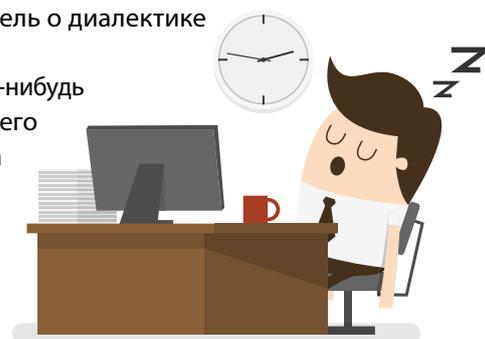
### **ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРОБЛЕМА И КАК СПАСЕНИЕ**

**по материалам:** <https://newtonew.com/science/procrastination-is-a-salvation>

Нужно ли бороться с желанием постоянно откладывать дела на потом, или же стоит увидеть в феномене прокрастинации что-то более важное?

Нужно написать текст, а вместо этого мы листаем ленту новостей или проверяем почту; нужно подготовиться к экзамену, а вместо этого мы читаем литературу по курсу, который закончился в прошлом семестре, потому что нам внезапно стало очень интересно, что же там говорил Гегель о диалектике раба и господина.

Наверное, эта проблема не касается кого-нибудь вроде Арнольда Шварценеггера или вашего коллеги (который уже третий год сидит на антидепрессантах). Но вы-то наверняка нормальный человек и точно прокрастинируете. Возможно, вы даже делаете это прямо сейчас. Согласно классическому определению профессора психологии



Кларри Лей, прокрастинация — это добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий в том случае, когда человек понимает всю важность задач, которые перед ним стоят, но предпочитает заниматься чем-то другим. Прокрастинация, в отличие от простой лени, часто сопровождается высоким уровнем тревожности и эмоционального дискомфорта.

Мы постоянно думаем об отложенном деле, беспокоимся, укоряем и презираем себя. Поэтому прокрастинация — отнюдь не лёгкое занятие, для неё действительно нужно много энергии.

Прокрастинатор всегда занят и чрезвычайно активен. Когда все дела кончаются, прокрастинатору приходится делать самое страшное — то, что он так долго откладывал.

К счастью, сегодня есть интернет, благодаря которому любое дело можно откладывать почти до бесконечности. Вернее, до дедлайна, после которого откладывать уже нечего. Неудивительно, что прокрастинаторы уже составляют, по некоторым оценкам, около 25% населения (а среди студентов — до 95%). И эти цифры только растут.

### ПСИХОЛОГИЯ ОТКЛАДЫВАНИЯ

В русском языке само слово «прокрастинация» распространилось совсем недавно (не более десяти лет назад). Но за это время оно уже стало почти родным. Сам термин — это калька с английского *procrastination*, которое происходит от латинского *crastinus* — «завтра» и *pro* — «на, вперёд, дальше».

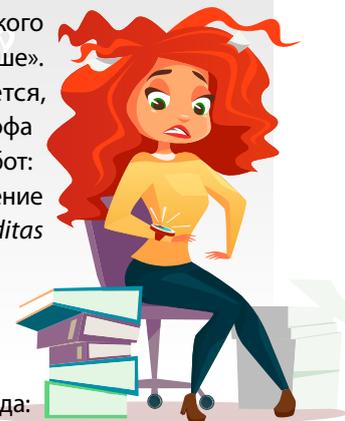
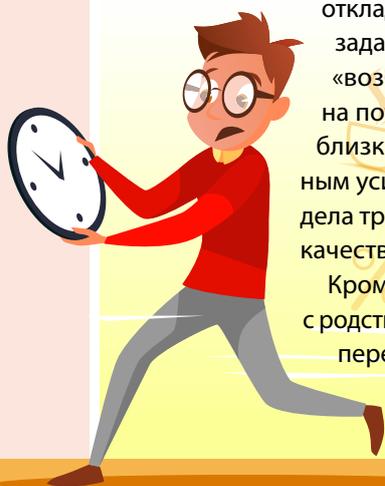
Латинский глагол *procrastinare* встречается, к примеру, ещё у римского оратора и философа Цицерона, который писал в одной из своих работ:

«в процессе исполнения практически каждого дела замедление и прокрастинация непросительны» (*in rebus gerendis tarditas et procrastinatio odiosa est*).

Психологи начали исследовать феномен прокрастинации во второй половине XX века, и в 1977 году этот термин был введён в научный оборот.

Прокрастинацию можно разделить на два вида: откладывание в принятии решений и откладывание в выполнении заданий. Некоторые психологи также выделяют так называемую «возбуждающую прокрастинацию», когда дела откладываются на потом с осознанной целью — получить острые ощущения от близкого дедлайна и выполнить работу быстрым мобилизованным усилием. Но это далеко не самая лучшая стратегия — многие дела требуют долгой целенаправленной работы и не выполняются качественно за день-другой.

Кроме того, далеко не у каждого дела есть дедлайн. Общение с родственниками, налаживание отношений с друзьями и близкими, переезд или смена профессии — всё это можно откладывать до бесконечности.



Никто не придёт и не скажет «пора». Если мы не сделаем это сами, то можем и не заметить, как прокрастинация заменила нам реальную жизнь.

Почему же мы откладываем на завтра то, что можно (и нужно) сделать сегодня? Вот одно из объяснений: так мы избегаем удара по собственной самооценке. Мы боимся, что не справимся с каким-то важным и ответственным заданием или выполним его недостаточно хорошо. Легче оставаться в своей пресловутой зоне комфорта, листая страницы Википедии и оставляя комментарии к чужим статьям, чем делать что-то значимое в реальном мире.

Наш мозг устроен так, что в обычной ситуации мы предпочитаем быстрое и сио-минутное эмоциональное подкрепление (посмотреть, что там друзья выложили в Instagram) вместо того, чтобы заниматься долгосрочными проектами (написание диплома или поиск новой работы), которые если и принесут результат, то ещё неизвестно какой и когда.

Рациональное принятие решений и следование намеченным планам — относительно недавнее изобретение эволюции. Неудивительно, что оно так часто даёт сбой.

### **БОРОТЬСЯ ИЛИ ПРИМЕНЯТЬ?**

Как психологи предлагают бороться с прокрастинацией? Есть два пути — инструментальный и функциональный. Друг без друга они вряд ли будут работать эффективно.

#### **ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ ПУТЬ**

Здесь мы учимся препарировать каждое большое дело, чтобы разделить его на множество менее пугающих маленьких дел, учимся отличать важные дела от неважных, срочные от несрочных, планировать распорядок дня, применять различные мотивационные техники.

Некоторые исследования действительно указывают на то, что причиной прокрастинации может стать неумение распоряжаться своим временем (отсюда делают вывод, что в высшей школе занятия по тайм-менеджменту должны быть включены в учебную программу). Но зачастую проблема лежит гораздо глубже.

#### **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ**

Если какое-то дело вызывает у нас устойчивое стремление откладывать его всё дальше и дальше, следует задать себе два вопроса: «что не так со мной?» и «что не так с этим делом?» Возможно, за прокрастинацией скрываются внутренние страхи и комплексы, корни которых лежат ещё в детстве. А возможно, что вы просто пытаетесь заставить себя заниматься тем делом, которое на самом деле вам не нужно и не интересно.

Прокрастинация может быть обыденным явлением, а может стать серьёзной проблемой, которая мешает человеку развиваться и сильно портит его жизненные перспективы. Главное, что нужно сделать в самом начале, — осознать эту проблему. Осознание — это уже начало работы по исправлению.

Прокрастинатор редко бездельничает; он, скорее, делает условно полезные дела — поливает цветы, затачивает карандаши или составляет график реорганизации файлов вместо того, чтобы этой реорганизацией заняться. Зачем он всё это делает?

Чтобы не приступать к более важной работе. Если бы прокрастинатору осталось только заточить карандаши, никакая сила не заставила бы его этим заняться. Тем не менее прокрастинатора можно мотивировать на выполнение сложных, актуальных и важных задач, если это позволит ему не делать чего-то ещё более существенного.

Как отмечает специалист по логике и теории сознания, философ Джон Перри, необходимо самостоятельно присваивать делам уровень важности и приоритетности. Чем более ответственным и неподъёмным кажется дело — тем тщательнее мы его избегаем. Нужно научиться играть с этим качеством нашей психики, убеждая себя, что какое-то определённое дело имеет большое значение — чтобы отложить его и заняться чем-то по-настоящему важным. Этот метод, утверждает Перри, может «превратить прокрастинаторов в плодотворных членов общества, которыми все восхищаются и которых уважают за крупные достижения и эффективное использование времени».

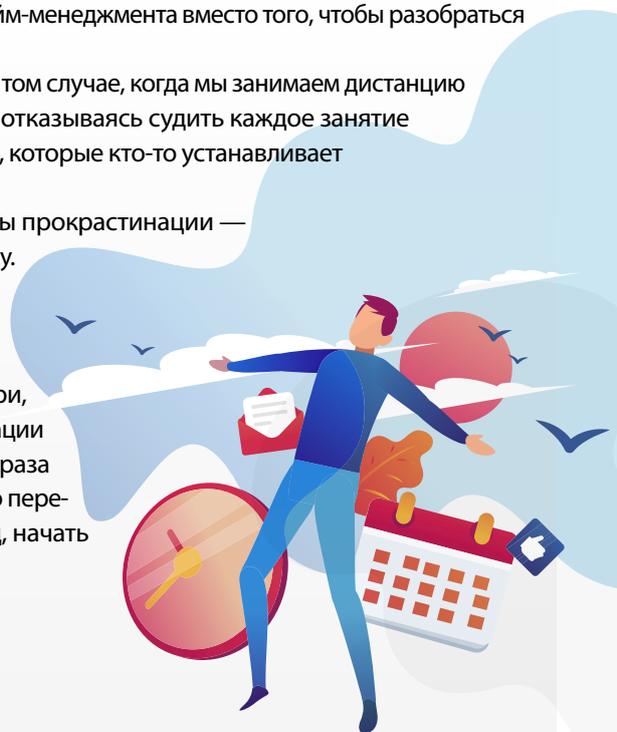
Действительно ли прокрастинация сама по себе является проблемой? Часто это лишь индикатор, который указывает на что-то куда более важное. Люди прокрастинируют, когда им неинтересно. Когда им не нравится то, чем они занимаются. Когда их занятие кажется бессмысленным и не вызывает никакой внутренней мотивации. Ведь большую часть того, что приходится делать главным жертвам прокрастинации — современным студентам и офисным работникам — действительно сложно назвать осмысленным и полезным.

Поэтому проблема мотивации, которую охотно эксплуатируют популярные психологи, менеджеры и бизнес-консультанты — это надуманная проблема. Люди используют мотивационные техники и правила тайм-менеджмента вместо того, чтобы разобраться с собой и своими желаниями.

Выйти из прокрастинации можно в том случае, когда мы занимаем дистанцию по отношению к навязанным целям, отказываясь судить каждое занятие по критериям новизны или важности, которые кто-то устанавливает помимо нашего желания.

Именно в этом решение проблемы прокрастинации — нужно перестать видеть в ней проблему. Можно использовать метод структурной прокрастинации и упорядочивать занятия по собственному усмотрению, как это предлагает Перри, а можно увидеть в самой прокрастинации стимул к изменению себя и своего образа жизни. Но для этого изменения нужно перестать прокрастинировать и, наконец, начать что-то делать.

*Дата публикации: 28 июня 2016*



# 4

Опираясь на информацию, представленную в тексте, определите

Правдивость или Ложность данных утверждений.

1	Прокрастинатор откладывает дела, так как не осознаёт всей важности стоящих перед ним задач.		
2	Прокрастинируя, человек может нервничать и испытывать стресс.		
3	Чаще всего прокрастинатора можно встретить среди студентов.		
4	Проблема прокрастинации касается только современного человека.		
5	Прокрастинация связана исключительно с выполнением какой-либо работы.		
6	Одной из причин прокрастинации является страх не справиться с поставленной задачей.		
7	Один из способов борьбы с прокрастинацией — это планирование своего режима дня и определение важности дел.		
8	Чем интереснее дело, тем больше прокрастинатор стремится избегать его.		
9	Часто прокрастинация является показателем того, что человек не умеет выполнять свою работу.		
10	Самостоятельно определять степень важности дел и перестать видеть в них проблему — эффективный метод борьбы с прокрастинацией.		

# 5

В тексте вы встретили представленные ниже слова и словосочетания.

Что, на ваш взгляд, их объединяет? Не используя словарь, подберите к данным словам русские синонимы и синонимичные выражения.

1. Прокрастинация, прокрастинатор
2. Тайм-менеджмент
3. Дедлайн
4. Зона комфорта

6

Ответьте на вопросы. Обсудите их в группе.

Как вы считаете, является ли прокрастинация проблемой и надо ли с ней бороться?

Прокрастинировали ли вы когда-нибудь? Приведите примеры из вашей жизни.

Как, на ваш взгляд, лучше всего бороться с прокрастинацией?

7

Разделитесь на пары (студент А, студент Б). Прочитайте вашу инструкцию и проведите беседу. Время подготовки к заданию — 3 минуты.

**Студент А**

**Вы пришли на приём к психологу.**

Вы испытываете тревожность и эмоциональный дискомфорт, так как постоянно откладываете ваши дела. Подробно объясните психологу, что вас беспокоит, попросите совета.

**Студент Б**

**Вы психолог.**

К вам обратился пациент, который испытывает проблемы с прокрастинацией. Выслушайте его, задайте ему вопросы (уточните, когда именно и при выполнении каких дел это происходит). Посоветуйте пациенту, как бороться с данной проблемой.

Автор урока: **Александра Де Паулис**  
[adepaulis@youlang.ru](mailto:adepaulis@youlang.ru)