

13. Если прокрастинация уже мешает жить, используйте материалы для самопомощи, подтверждённые рандомизированными испытаниями: искать психотерапевта необязательно

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность A · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Прокрастинацию, которая настолько сильна, что причиняет страдания, можно лечить. Десять недель занятий по когнитивно-поведенческим материалам для самопомощи — и с поддержкой, и полностью самостоятельно — дают заметно лучший результат, чем бездействие. Разницы между занятиями с поддержкой и без неё не видно, поэтому заниматься самостоятельно по материалам тоже эффективно.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае Книга для самопомощи стоит несколько десятков юаней, некоторые материалы бесплатны. Нужно заниматься около десяти недель: каждую неделю читать один раздел и делать одно упражнение.

Выгода

Китай — исходная версия. 150 человек случайным образом распределили в три группы: самопомощь под руководством психотерапевта, самопомощь без руководства и контрольная группа в списке ожидания. Через десять недель размер эффекта между группами по шкале чистой прокрастинации составил: в

группе с руководством $d = 0.70$ (95% CI 0.29–1.10, это доверительный диапазон), в группе без руководства $d = 0.50$ (0.10–0.90); по шкале иррациональной прокрастинации — соответственно 0.81 (0.40–1.22) и 0.69 (0.29–1.09). Доля участников, достигших клинически значимого улучшения: от 31.3% до 40.0% в группе с руководством, от 24.0% до 36.0% в группе без руководства. Между этими двумя группами не было значимых различий ни по одному показателю.

Примечания

Китай — исходная версия. Участниками были взрослые жители Швеции, материалы были на шведском языке. Готового такого же комплекта на китайском нет, поэтому величину выгоды отмечаем как «среднюю». В материалах используются обычные компоненты: поведенческая активация, поведенческие эксперименты, контроль стимулов, объяснения о мотивации и методах работы. Контроль стимулов описан в пункте 10 этого раздела (убрать подальше то, к чему не хочется прикасаться). Если прокрастинация сопровождается выраженным снижением настроения или тревогой, сначала следуйте пункту 18 раздела 3 (двигаться, бывать на солнце, вовремя ложиться спать, найти собеседника, позвонить по номеру 12356 в Китае).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Rozental A, Forsell E, Svensson A, Andersson G, Carlbring P (2015). Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808–824. doi.org/10.1037/ccp0000023