

7. Разбейте большую задачу на подзадачи, затем оцените время и приступайте

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Когда люди оценивают сроки, они не разбивают задачу автоматически на части, чтобы оценить каждую отдельно. Если сначала перечислить подзадачи, а потом оценить время, можно меньше занизить срок. После разбиения к каждому маленькому шагу можно сразу приступить, поэтому откладывать становится не так легко.

Затраты

Денег не требует. Само разбиение занимает от 5 до 15 минут.

Выгода

Оценивая сроки, люди сами не разбивают задачу с несколькими составляющими на части. Например, написать обзор литературы, написать обсуждение, оформить список литературы — это изначально несколько разных дел. Если сначала перечислить подзадачи, а потом оценить время, можно реже ошибаться, занижая срок. Эта ошибка называется ошибкой планирования. После разбиения каждый маленький шаг становится действием, к которому можно сразу приступить, и откладывания тоже становится меньше. Среди факторов, которые в исследованиях лучше всего предсказывают откладывание, — неприязнь к этому делу и перенос самой задачи на более поздний срок.

Примечания

Насколько подробно разбивать задачу: ориентир — «каждую подзадачу можно закончить за один присест». Слишком мелкое разбиение само по себе тоже отнимает время. Кроме того, в исследовании Kruger и Evans по аннотации удалось

проверить только направление эффекта, а конкретные проценты по оригиналу проверить не удалось.

Источники

Источники исходной версии

1. Kruger, J., & Evans, M. (2004). If you don't want to be late, enumerate: Unpacking reduces the planning fallacy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 586–598.
doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.001
2. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1). doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65