

9. Считайте прокрастинацию попыткой избежать неприятных чувств, а не недостатком старания

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

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

Простыми словами

Прокрастинация мало связана с ленью и характером. Лучше всего понять, будет ли человек откладывать дело, можно по тому, насколько неприятно ему само дело, считает ли он, что справится, и насколько легко отвлекается на то, что прямо перед ним. Поэтому полезно сделать задачу менее неприятной, а первый шаг — меньше, а не ругать себя и потом браться за дело через силу.

Затраты

Денег не требуется. Меняется только подход к оценке: сначала спросите, что именно в этом деле вызывает у вас неприятные чувства, а потом ищите решение.

Выгода

Метаанализ, объединивший 691 коэффициент корреляции, обнаружил несколько сильных и устойчивых связей с прокрастинацией: насколько неприятна задача, сколько времени осталось до крайнего срока, самоэффективность (ощущение, что получится справиться), импульсивность, а также добросовестность и входящие в неё самоконтроль, отвлекаемость, организованность и мотивация достижения. А невротизм, склонность бунтовать и поиск острых ощущений связаны с прокрастинацией лишь очень слабо. Автор объясняет эти результаты с помощью теории временной мотивации: привлекательность дела в данный момент быстро снижается по мере того, как отдаляется вознаграждение.

Примечания

Масштаб выгоды отмечен как «средний», потому что эти исследования лишь указывают направление, но не измеряют, сколько часов можно сэкономить.

Конкретные действия описаны в пункте 1 этого раздела (записать в виде «в какое время, где, что делать, если возникнет такая-то ситуация»), пункте 7 (разбить большую задачу на подзадачи), пункте 8 (назначить дату для дел без внешнего крайнего срока). Это сводка исследований связей, по которой нельзя понять, что служит причиной чего.

Источники

Источники исходной версии

1. Steel P (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65