

Как победить прокрастинацию: научный подход

С прокрастинацией, или постоянным откладыванием дел на потом, давно сражаются психологи и нейробиологи. Люк Мелхаузер (Luke Muehlhauser), исполнительный директор Института по исследованию машинного интеллекта, рассказывает, как решить проблему с помощью научного подхода.



Если вы мыслите в духе рационализма, то вы наверняка захотите решить проблему прокрастинации силой разума с нуля. Но иногда гораздо более эффективно приступить к решению со структурирования всех научных знаний, которые у нас есть по данному вопросу, как это делается в классических исследованиях.

Сегодня я постараюсь справиться с прокрастинацией, суммируя всё, что известно о ней и о том, как её преодолеть.

Начну с трёх характерных зарисовок.

Эдди посетил семинары по продажам, прочитал все книги, проговорил утром перед зеркалом все мотивирующие аффирмации. Но он все ещё ничего не продал. Отказы, следовавшие один за другим, полностью деморализовали его. Он убирается на рабочем столе, просматривает интернет и не начинает звонить клиентам, пока рабочий день не закончится.

Через три дома от Эдди живёт Валери. Она открыла Word и пристально смотрит на пустой документ. Её задание — написать эссе о муниципальной политике до

завтра — умопомрачительно скучное. Она решает, что нужен перерыв: пишет сообщения друзьям, смотрит сериал... и понимает, что мотивации у неё осталось ещё меньше, чем было. В 10 часов вечера она погружается в работу, но результат отражает затраченное время: её эссе ужасно.

Том, который живёт этажом ниже, продвинулся дальше. Он оформил визу, купил билеты на самолёт, сделал отметку в графике отпусков и готов к отдыху в Доминикане. Правда, ему ещё нужно забронировать номер в отеле, но это же можно сделать в любое время. Том сначала перенёс задачу на неделю, потому что у него было множество более срочных дел, а потом и вовсе забыл про неё. Пакуя вещи, он вспомнил, что номер не забронировал, но все места рядом с пляжем уже были заняты. По прибытии Том получил комнату в корпусе на 10-й береговой линии, украшенную мёртвыми москитами.

Эдди, Валери и Том страдают от прокрастинации. Но по-разному.

У Эдди занижен уровень ожиданий, он настроен только на поражение. Эдди не ждёт успеха от новой серии холодных звонков. По результатам 39 исследований прокрастинации, низкий уровень ожиданий — основная причина откладывания дел на потом. Вы подвергаете сомнению свою способность похудеть при помощи диеты; вы не верите в то, что получите работу; вам действительно нужно пойти на прогулку, чаще встречаться с девушками и научиться флиртовать, но вы не ждёте ничего, кроме отказов, поэтому откладываете действия. Вы [научены быть несчастным](#).

Проблема Валери в задаче, которая не имеет для неё ценности. Мы все откладываем то, что нам не нравится. Легко встретиться с друзьями и пропустить пару стаканчиков или открыть видеоигру — сложнее заполнить налоговую декларацию. И этот очевидный факт подтверждается многочисленными исследованиями.

Мы откладываем на потом то, что мы не любим.

Но самый сильный фактор, запускающий прокрастинацию, — проблема Тома. Это импульсивность. Тому было бы проще забронировать номер заранее, но он отвлекался на более важные и интересные дела и не вспоминал о необходимости забронировать номер до последней минуты, когда он оказался перед весьма скромным выбором мест в отеле. Десятки исследований доказали, что прокрастинация вплотную связана с импульсивностью.

Импульсивность относится к более объёмному компоненту прокрастинации — времени. Влияние события на наши решения тем меньше, чем дальше оно во времени. Будущие награды мотивируют гораздо меньше, чем немедленные

поощрения. Временные отсрочки особенно сильно влияют на импульсивных людей.

Ожидания, ценность, промедления и импульсивность — это четыре основных компонента прокрастинации. [Пирс Стил](#) (Piers Steel), ведущий исследователь прокрастинации, объясняет: «Сократите размер награды или усомнитесь в том, что она будет — то есть уменьшите ценность и ожидания, — и вряд ли вы будете прикладывать усилия. Отложите награду за выполнение задачи или добавьте в характер импульсивности, и мотивация также пойдёт на спад».

Уравнение прокрастинации

Всё вышесказанное приводит нас к уравнению прокрастинации:

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидания} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Отсрочки}}$$

Хотя база знаний о прокрастинации растёт, это уравнение применяется в каждом серьёзном исследовании, поскольку опирается на лучшие современные теории о мотивации.

Стоит повысить награду (сюда входит и удовольствие от выполнения задачи, и ценность результатов), и мотивация растёт. Ожидание большой выгоды тоже всегда приводит к росту мотивации.

Возможно, вы заметили, что эта часть уравнения — это одно из базовых равенств [теории ожидаемой полезности](#) в экономике. Но её критикуют за то, что она не учитывает фактор времени.

Например, в 1991 году [Джордж Акерлоф](#) (George Akerlof) [заметил](#), что подсознательно мы воспринимаем текущие расходы более значимыми, чем затраты, которые предстоят в будущем. Исследования Акерлофа привели к расцвету бихевиористской экономики, учитывающей, кроме всего прочего, ещё и время.

Поэтому в уравнении и появился знаменатель, учитывающий эффект, который время оказывает на нашу мотивацию. Чем дольше приходится ждать поощрения за работу, тем меньше у нас желания что-либо делать. Отрицательный эффект от промедления усиливается за счёт нашей импульсивности. Мотивация очень импульсивных людей страдает от любой задержки.

Уравнение прокрастинации в действии

В качестве примера представьте себе студентку колледжа, которая должна сдать курсовую работу в конце семестра. К несчастью для студентки, колледжи построили непробиваемую стену из составляющих прокрастинации. Во-первых, даже если ценность этой курсовой для итоговой оценки очень высока, её сиюминутное значение для девушки остаётся крайне низким. Особенно если она боится писать работы, как большинство студентов.

Более того, её ожидания результата будут тоже заниженными. Оценивать качество курсовых работ трудно, и разные преподаватели могут поставить разные оценки за одно и то же задание: за сделанное на твёрдую четвёрку эссе могут поставить и пять с плюсом, если повезёт, и тройку — если удача отвернётся. А ещё между тем, как задали курсовую, и концом семестра пройдёт уйма времени. И если студентка склонна к импульсивности, отрицательное воздействие отсрочки на её мотивацию резко возрастает. Писать курсовую — изнурительный труд (то есть он имеет низкую ценность), результаты нельзя предсказать (у исполнителя занижены ожидания), а дедлайн ещё не скоро (большая отсрочка).

Но и это ещё не всё. Общежития и территории учебных заведений, возможно, наименее подходящие для работы места на планете. Всегда можно найти массу доступных удовольствий (клубы, вечеринки, сообщества, отношения, игры, события и алкоголь). Стоит ли в таких условиях удивляться, что курсовая так и не написана? Все эти отвлекающие факторы усиливают эффект от невозможности получить награду немедленно и от импульсивности.

Как победить прокрастинацию

Хотя в нейробиологии о прокрастинации известно много, я не хочу в рамках этой статьи рассматривать все научные теории. Вместо этого лучше сразу перейти к решению проблемы.

Раз вам известно уравнение прокрастинации, ваша основная стратегия очевидна. Поскольку обычно вы ничего не можете сделать, чтобы ускорить получение награды, надо сфокусироваться на тех трёх составляющих уравнения, которые вы можете контролировать. Чтобы победить прокрастинацию, нужно:

- верить в успех;
- увеличить ценность задачи (сделать сам процесс выполнения или награду более приятной);

- снизить уровень своей импульсивности.

Вы можете думать, что это вам неподвластно, но исследователи нашли несколько полезных методов для достижения каждой цели.

Большая часть советов, представленных ниже, взята из лучшей из существующих книг о прокрастинации — «[Уравнение прокрастинации](#)» Пирса Стила. В ней объясняются эти и многие другие методы более детально.

Оптимизируй оптимизм

Если не верить в то, что преуспеешь, то не будет мотивации выполнить задачу. Все слышали совет: «Мысли позитивно!» Но как это сделать? На сегодняшний день исследователи идентифицировали три главные техники для повышения оптимизма: спираль успеха, заместительная победа, мысленное сравнение.

Спираль успеха. Один из способов зарядиться оптимизмом — использовать спираль успеха. Когда вы достигаете одной сложной цели за другой, вы получаете подтверждение своей способности преуспевать. Поставьте перед собой серию значимых, сложных, но достижимых целей и добивайтесь их по очереди! Настройте себя на успех, выполняя то, что вы делаете отлично, чтобы ваша уверенность держалась на высоком уровне.

Стил рекомендует ставить перед собой цель научиться новому или посвятить время процессу, а не получить результат. Цель «развить свои способности» предпочтительнее, чем цель «победить» или «получить высшую оценку».

Лучше всего для тренировки спирали успеха подходят экстремальные виды спорта и приключения: рафтинг, скалолазание, походы. Освойте что-нибудь новое. Например, научитесь готовить. Или начните заниматься карате. Возьмите на себя больше обязанностей на работе, включитесь в общественную деятельность. Перейдите на следующий уровень в любимом хобби. Главное — достигайте одной цели за другой и думайте о своём успехе. Ваш мозг вознаградит вас: вы настроитесь на победу, а значит, сможете справиться с прокрастинацией.

Заместительная победа. Пессимизм и оптимизм заразны. Где бы вы ни были, у вас есть возможность получить доступ к сообществам, которые просто излучают позитив. Посетите 5–10 таких объединений, чтобы присоединиться к лучшему из них. Пусть вам сперва помогут поверить в победу, а потом вы добьётесь своего.

Также можно расширить границы оптимизма, просматривая вдохновляющие фильмы, читая воодушевляющие биографии или слушая мотивирующие лекции.

Мысленное сравнение. Многие популярные книги по саморазвитию предлагают использовать творческую визуализацию, практику регулярного и живого представления того, чего вы хотите добиться: машины, карьеры, достижений. К удивлению, исследования показывают, что такой метод может уничтожить вашу мотивацию.

А чтобы этого не произошло, используйте приём мысленного сравнения. После того как представили себе, чего хотите добиться, мысленно противопоставьте это тому, что у вас есть сейчас. Представьте себе свою старую, жуткую машину и свой маленький счёт в банке. Это поможет относиться к текущему положению дел как к помехе, которую следует устранить, чтобы осуществить свои мечты, даст резкий старт планированию и выполнению.

Нужно заметить, что избыток оптимизма тоже может быть проблемой, хотя и менее распространённой. Определите, почему вы откладываете дела на потом, составьте запасной план на случай неудачи и используйте методы, описанные в этой статье, чтобы преуспеть в борьбе с прокрастинацией.

Повышай стоимость

Сложно быть мотивированным на дело, не имеющее для вас никакой ценности, или, что хуже, вовсе неприятное. Хорошая новость: ценность в какой-то мере относительна и может быть сконструирована. Пластичность ценности — это хорошо изученная область, которой занимается психофизика. Исследователи дают несколько советов, как нам добавить ценности в задачи.

Поток. Если задача, выполнения которой вы избегаете, скучна, постарайтесь сделать её более сложной, чтобы её уровень соответствовал вашим умениям. Это поможет вам войти в состояние потока. Так делали герои фильма «Суперполицейские» — выдумывали странные игры и задачи, чтобы заставить себя сделать свою скучную работу. [Миртл Янг](#) (Myrtle Young), например, придумала, как сделать свою работу на фабрике по производству картофельных чипсов более увлекательной: она ищет в клубнях черты сходства со знаменитостями перед тем, как отправить их на конвейерную ленту.

Значение. Поиск значения помогает удостовериться, что задачи, стоящие перед вами, связаны с тем делом, которое вы любите просто так, даже если связь опосредованная. Например, представьте такую цепочку: вы прочитали книгу, значит, сдадите тест, значит, отлично закончите учёбу, получите работу и построите карьеру своей мечты.

Энергия. Очевидно, что задачи выполнять сложнее, если вам не хватает энергии. Принимайтесь за дело, когда вы в полной боевой готовности. Запасы энергии зависят от ваших суточных биоритмов, но большинство людей находятся на пике активности через несколько часов после пробуждения. Длится продуктивный период около четырёх часов. Конечно, для этого нужно достаточно спать и регулярно заниматься спортом.

Также работают и такие лайфхаки:

- пейте [больше воды](#);
- употребляйте меньше мучного;
- используйте фармацевтические препараты (строго по назначению врача);
- раз в неделю устраивайте короткую интенсивную тренировку;
- если чувствуете усталость, умойтесь холодной водой, примите душ, сделайте серию прыжков или отправляйтесь на пробежку;
- слушайте музыку, которая поднимает настроение;
- наведите порядок в своей жизни, потому что любой бардак истощает ваш мозг, мешает ему функционировать на протяжении всего дня.

Награды

Очевидный способ добавить ценности в задачу — наградить себя за её выполнение. Горькие лекарства нужно употреблять с сахаром. Соедините долгосрочную выгоду с краткосрочным удовольствием. Найдите себе партнёра по работе, с которым вам нравится общаться. Приготовьте вкусный кофе, который будете пить, решая задачу. Например, когда мне нужно сделать что-то неприятное, я подкупаю себя с помощью мороженого.

Страсть

Конечно, наиболее действенный способ увеличить ценность задачи — сфокусироваться на деле, которое вы действительно любите. Мне не нужно искать дополнительную мотивацию, когда я исследую изменения в этических системах или делаю обзоры научных публикаций о работе над собой, потому что мне это нравится. Некоторые люди любят играть в видеоигры и строят в этой сфере карьеру. Чтобы вычислить, в какой профессии придётся решать любимые задачи, пройдите тесты на профессиональное ориентирование. В США, например, есть [сервис](#), который поможет найти востребованную работу, соответствующую вашему характеру.

Держим под контролем импульсивность

Обычно импульсивность — самая большая величина в уравнении прокрастинации. Стил предлагает два метода, чтобы разобраться с этой проблемой.

Самоограничение. Одиссей не смог бы проплыть мимо сладкоголосых сирен, если бы полагался на свою силу воли. Зная свою слабость, он заранее позаботился о том, как противостоять искушению: он буквально привязал себя к мачте. Несколько способов предварительного самоограничения хорошо помогают справиться с импульсивностью.

Первый метод можно назвать «выброси ключ»: заблокируйте все отвлекающие факторы. Многие люди отмечают рост продуктивности, если не позволяют включать телевизор у себя дома. У меня уже много лет его нет. Но сейчас телешоу и не только они доступны в интернете. Чтобы уменьшить его влияние, возможно, вам понадобятся специальные приложения. Или просто придётся отключить роутер на время работы.

Второй метод — сделать неудачу действительно болезненной. Например, с помощью [этого](#) ресурса вы можете откладывать деньги, которые потеряете, если не достигнете цели, а оценку деятельности должен давать сторонний наблюдатель. Чтобы поднять ставку, укажите в настройках, что ваши деньги в случае неудачи отправятся на счёт организации, которую вы ненавидите. И попросите вашего контролёра рассказать об этом в Facebook, если всё же провалите здание.

Постановка целей. Сотни книг продвигают постановку целей по системе SMART. Цели должны быть конкретными (Specific), измеримыми (Measurable), достижимыми (Attainable), реалистичными (Realistic), ограниченными во времени (Time-Anchored). Подтверждены ли эти рекомендации качественными исследованиями? Не совсем. Во-первых, в этой системе «достижимые» цели дублируют «реалистичные», а «ограниченные во времени» и «измеримые» входят в «конкретные». Во-вторых, в этой схеме упущены важные концепты. Выше мы говорили о важности целей, которые бросают вызов и помогают войти в [состояние потока](#), а также много значат для вас, то есть связаны с вещами, которые вы любите сами по себе.

Также важно разделить одну большую цель на несколько маленьких. Небольших результатов легче добиться по очереди, дедлайны для маленьких целей намного короче. Как правило, если составить план ежедневных целей, то это поможет преодолеть стартовую черту, то есть выполнить важнейшую цель — начать. Первой целью может быть письмо, второй — задача на сегодняшний день. Когда вы выполнили первое пятиминутное задание, вы уже оказались на пути к достижению сегодняшней цели, причём неважно, сколько времени она займёт: 30 минут или несколько часов.

И ещё: ответьте на вопрос, ваша цель измеряется процессом или результатом? Сравните две цели: потратить 30 минут на дело и создать некий продукт. Ставьте цели разными способами для разных задач и выбирайте вариант, который работает на вас.

Поскольку мы все зависим от своих привычек, часто превращение цели в рутину помогает добиться результата. Например, делать упражнения в одно и то же время каждый день.

Заключение

Итак, чтобы победить прокрастинацию, нужно увеличить мотивацию для решения каждой задачи, которую хочется отложить. Для этого можно:

- зарядиться оптимизмом и поверить в успех;
- сделать задание более приятным;
- предпринять шаги по управлению импульсивностью.

Для каждого шага используйте методы, описанные выше (ставьте цели, блокируйте отвлекающие факторы, используйте спираль успеха).

Внимание! Не старайтесь быть совершенными. Не пытайтесь полностью избавиться от прокрастинации. Будьте реалистами. Излишний самоконтроль может сделать вас несчастными, поэтому важно соблюдать баланс.

Теперь у вас есть все инструменты для победы над прокрастинацией. Определите, какая часть уравнения требует от вас приложения усилий, выделите методы, которые больше всего подходят вам. Станьте быстрее, лучше, сильнее!