

Похожая ситуация наблюдается в IT-индустрии, рекламе и маркетинге, юриспруденции и во многих других сферах деятельности. Высшее образование оторвано от реалий рынка труда и существует будто само по себе. Встает закономерный вопрос: а должно ли оно в принципе подстраиваться под рынок? Если должно, почему этого не делает? Кто виноват и как это исправить? А если не должно, в чем смысл высшего образования, раз самостоятельно и на курсах можно научиться гораздо большему и в сжатые сроки?

Я затронул эту проблему, чтобы еще раз подчеркнуть простой, но для многих неприятный тезис: неразумно перекладывать ответственность за свою квалификацию на формальные институты. Так можно поступать лишь тем, кому нужна бумажка об окончании вуза. Если же вы осознанно выбрали ту или иную профессию и видите себя в ней в обозримой перспективе, должны заниматься самообразованием. В противном случае вы будете как полные ресентимента и отчаяния выпускники университетов, которые захлебываясь от рыданий, причитают, что их ничему не научили.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Поначалу я хотел написать, что прокрастинация — главный враг эффективного самообразования, но это не совсем так. Да, чтобы чему-то научиться, нужно взять себя в руки и заниматься, преодолевая скуку, лень и рутину, — иначе говоря, надо быть дисциплинированным. О прокрастинации написано множество популярно-психологических статей, снят не один десяток видео от профессиональных психологов и разношерстных инфлюенсеров; о ней говорят в Инстаграме и на бизнес-тренингах; с ней активно сражаются на сеансах у психотерапевтов. По статистике, на регулярной основе прокрастинируют около 70 % студентов колледжей¹, что говорит о чрезвычайной распространенности проблемы. К сожалению, академических работ по этой теме не так много, и на самом деле не очень понятно, насколько она опасна.

¹ *Klingsieck K. B. et al. Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach // Journal of College Student Development. — 2013. — N 54 (4). — P. 397–412. doi:10.1353/csd.2013.0060.*

Феномен прокрастинации

Прокрастинация — наукообразное слово для обозначения иррационального желания отложить дела на потом независимо от причины. Возможно, вы устали и у вас нет никакого желания чем-то заниматься — хочется просто лежать и ничего не делать. Вероятно, вы находитесь в ступоре перфекционизма, боясь сделать что-то не так, и вместо того, чтобы начать работу хоть как-то, ждете подходящего момента, когда сможете выполнить ее безупречно. Другой вариант: вас тошнит от поставленной задачи, вы ненавидите ее до глубины души и откладываете неприятный опыт на неопределенно долгий срок, как ребенок сначала съедает курицу, а потом скрепя сердце жуёт безвкусную брокколи. В целом под определение прокрастинации попадают все ситуации, когда вы откладываете задачу по «неуважительным причинам»: усталость, лень, скука, разморенность, упадок сил и прочее. Если вы чисто физически не могли успеть сделать задание (опоздали, заболели), это не расценивается как прокрастинация.

В основе феномена прокрастинации лежит несколько элементов:

- ▶ Стойкое нежелание усугублять и без того подавленное эмоциональное состояние (реакция избегания).
- ▶ Боязнь совершить ошибку из-за страха наказания, критики и отвержения (перфекционизм).
- ▶ Отсутствие четкого понимания, как приступить к выполнению задачи, страх чистого листа («творческий блок»).
- ▶ Инфантильная система ценностей, в которой приятные и радостные события нормальны и привлекательны, а скучных и неприятных нужно избегать любой ценой.

Прокрастинация имеет и чисто психологические предпосылки. К ней более склонны лица с импульсивными поведенческими реакциями, быстро загорающиеся и так же быстро затухающие, с ригидной системой ценностей, преследующие высокий уровень личной эффективности и солидарные с философией достигаторства¹. Прокрастинация сильно ассоциирована с обесцениванием своих чувств, мыслей

¹ Gröpel P., Steel P. A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination // *Personality and Individual Differences*. — 2008. — N 45. — P. 406–11. doi: 10.1016/j.paid.2008.05.015.

и достижений и низкой толерантностью к фрустрации¹. Некоторые люди систематически откладывают дела на потом независимо от обстоятельств (хронические прокрастинаторы), тогда как у других прокрастинация служит компонентом обсессивно-компульсивного расстройства, генерализованного тревожного расстройства и других психоэмоциональных нарушений.

Негативные последствия прокрастинации для самообразования очевидны. Во-первых, она бесосновательно увеличивает сроки обучения. Мы долго составляли учебный план, прорабатывали его до малейших деталей, составляли расписание, и все для чего? Чтобы через одну-две недели выяснилось, что не можем выдержать такой график? Мы корректируем расписание, переставляем дедлайны, но через несколько дней история повторяется, и так может продолжаться до бесконечности. Во-вторых, из-за прокрастинации мы с меньшей эффективностью выполняем ежедневные практики и тренировки, если выполняем вообще. Из-за усталости, отсутствия жесткого внешнего контроля в лице преподавателя и невозможности увидеть сиюминутные результаты появляется искушение пропустить занятие: «Один раз не страшно. Я устал, завтра потренируюсь подольше». В результате грубо нарушается механика освоения навыка, регулярность сбивается, проблема нарастет как снежный ком и все можно начинать с начала.

Прокрастинация и стратегическая задержка

В 2007 году в попытке создать фундаментальную теорию академической прокрастинации американские психологи проанализировали, как откладывание учебных задач сказывается на результатах обучения². Они выяснили, что кроме недостатков у прокрастинации есть плюсы: она помогает студентам более эффективно распределять время, бороться со скукой и в целом работать продуктивнее. Исследователи предположили, что некоторые студенты откладывают учебные задачи, чтобы поднять

¹ *Mccown B., Blake I., Keiser R. Content Analyses of the Beliefs of Academic Procrastinators // Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. — 2012. — N 30. P. 213–22. doi: 10.1007/s10942-012-0148-6.*

² *Schraw G., Wadkins T., Olafson L. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination // Journal of Educational Psychology. — 2007. — N 99. — P. 12–25. doi: 10.1037/0022-0663.99.1.12.*

уровень рабочего стресса, необходимого для достижения максимальной производительности.

Другие психологи не признают положительные аспекты прокрастинации, расценивая ее исключительно как негативную черту характера, никоим образом не способствующую академическим успехам^{1,2}. Сознательное откладывание дел на потом следует квалифицировать как стратегическую задержку, а не как проявление прокрастинации. Исследования показывают, что подобная стратегическая задержка ассоциирована с высоким уровнем мотивации и самодисциплины, а у прокрастинирующих студентов наблюдается низкий уровень саморегуляции³.

Есть ли выход?

Бороться с прокрастинацией бессмысленно: сам факт, что все мы — живые люди со своими переживаниями и жизненными обстоятельствами, подразумевает нашу склонность избегать болезненных событий и откладывать неприятные задачи на потом. Конечно, можно обратиться за помощью к психологу, но он не сделает из вас бездушного робота, способного работать без усталости сутки напролет.

Еще на этапе составления куррикулума смиритесь с тем, что рано или поздно учеба надоест. Искьякнет первоначальный энтузиазм, занятия превратятся в рутину, а ежедневные практики станут скучными и унылыми. *Это не значит*, что вы двигаетесь в неверном направлении или занимаетесь ерундой: нет, это абсолютно нормальная ситуация, которую надо просто перетерпеть. Чтобы пройти через данный период с наименьшими эмоциональными потерями, соблюдайте следующие рекомендации:

¹ *Corkin D., Yu Sh., Lindt S.* Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective // *Learning and Individual Differences*. — 2011. — N 21. — P. 602–606. doi: 10.1016/j.lindif.2011.07.005.

² *Klingsieck K. B.* Procrastination: When good things don't come to those who wait // *European Psychologist*. — 2013. — N 18 (1). — P. 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>

³ *Lindblom-Ylänne S. et al.* Academic procrastination, strategic delay and something betwixt and between: an interview study // *Frontline Learning Research*. — 2015. — N 3. — P. 27–42.

- ▶ Не расписывайте занятия и практики на недели и месяцы вперед. Составляйте расписание по выходным на следующую неделю, не более.
- ▶ Сделайте учебный график более свободным: запланируйте не шесть занятий в неделю, а три с возможностью переноса по ситуации.
- ▶ Составляйте расписание в специальных программах-планировщиках, где можно быстро сделать масштабные изменения всего плана. Осознание того, что придется несколько часов переписывать все расписание ради переноса занятия на день-другой, убивает всякое желание заниматься самообразованием.
- ▶ Разбивайте крупные задачи на маленькие подпункты. Это особенно актуально для задач, к которым вы не знаете, как подступиться (презентации, рефераты, курсовые работы, статьи).
- ▶ Поставьте смехотворно маленькую планку для ежедневных практик: например, рисовать хотя бы 10 минут или писать хотя бы 100 слов в день. Вряд ли вы провалите это задание, скорее наоборот — всякий раз будете преодолевать минимальный порог.
- ▶ Учась в медвузе, я часто заставлял себя ехать на занятия рано утром, поскольку дал себе обещание: «Как только вернусь, сразу лягу спать». Чем более невыносимой кажется задача, тем щедрее вы должны себя вознаградить за ее выполнение.
- ▶ Если ничего не помогает, вы хотите лежать и деградировать вместо учебы, не грызьте себя и не воспринимайте это как тяжкое преступление перед богом саморазвития. Просто отдохните, а лучше поспите — станет полегче.

Пожалуй, главный совет по преодолению прокрастинации, который я могу вам дать, звучит так: **пересмотрите свои жизненные приоритеты**. Современный человек очень плохо переживает скуку, серость и однообразие. Это связано как с повсеместно встречающейся затянувшейся незрелостью, так и с гротескным воздействием массмедиа (не надо недооценивать силу СМИ и социальных сетей). Ваша жизнь в корне изменится, если вы откажетесь от погони за видимым успехом, неповторимостью и привлекательностью для окружающих.

Прокрастинация и социальные сети

Логично, что чем меньше человек сидит в соцсетях, тем больше времени, которое можно отвести под самообразование. Это будут мучительные

минуты и часы, потому что человек зависим от соцсетей: он страдает от невыносимого внутреннего зуда, смешанного с тревогой. Ему будет казаться, что он отрезан от внешнего мира, что именно сейчас происходят невероятные события, которые нужно засвидетельствовать, и разворачиваются судьбоносные дискуссии в комментариях, где обязательно надо поучаствовать. Человек искусственно отрезает себя от пуповины, пропускающей гигабайты информационного шума, испытывая голод и, что самое страшное, скуку. Да, на него со всей тяжестью наваливаются скука и однообразие, рутина повседневной жизни, единственное спасение от которых — непрекращающийся инстаграмный спектакль. Просто ограничив время в соцсетях, вы себе не поможете; сорветесь и не вылечитесь от зависимости — неадекватного представления о себе, своем месте в обществе и окружающем мире в целом.

Revenge bedtime procrastination

Если вы не работаете на трех работах, успевая дома лишь поспать пару часов, то у вас обязательно найдется свободное время на обучение. Но не все так просто: даже если вы возвращаетесь с учебы или работы в шесть часов вечера и успеваете разобраться со всеми домашними хлопотами за полтора часа, это не значит, что оставшееся время вы проведете с пользой. Вы весь день принадлежали кому-то другому — начальнику, учителю, коллегам, клиентам, — а дома от вас чего-то хотят родственники, сожители или домашние животные. Весь день вы провели под маской общественно полезного человека, который добросовестно (или не очень) выполняет работу. Поэтому, когда остается пару часов свободного времени, мы хотим принадлежать только себе. Снять социально приемлемую маску и просто расслабиться, то есть не быть никому *должными*. Прочные дневные оковы рвутся после заката, обнажая нашу истинную сущность. Самообразование — такое же обязательство, как и работа, но мы даем его себе и потому легко нарушаем.

Мы жаждем этого свободного вечернего времени и хотим, чтобы его было как можно больше. Вместо того чтобы лечь спать и проснуться выспавшимися, продолжаем бодрствовать далеко за полночь, пытаемся увеличить окно личной свободы. Этот феномен хорошо известен в Китае, где распространен график работы 996: с 9 утра до 9 вечера 6 дней

в неделю¹; на русский язык его можно перевести как «прокрастинация полуночного возмездия» (revenge bedtime procrastination, 報復性熬夜). Маленькие дети отказываются от дневного сна, чтобы было больше времени на игры; по тому же принципу взрослые дети не хотят ложиться спать вовремя, стремясь подольше оставаться «свободными».

Западные блогеры и инфлюенсеры очень любят концепцию revenge bedtime procrastination, называя ее чуть ли не главной причиной всех «срывов» стремящегося к личностному росту человека. Без всякого сомнения, каждому из нас нужно время, когда можно ничего не делать, — минуты полной разрядки и своеобразной психической нейтрализации. Человек приходит домой опустошенным и уставшим, будто из него высосали все соки, даже если весь день не требовалось особых физических или интеллектуальных усилий. Целый день он был в обществе людей, разделяющих правила пустой и нездоровой конкуренции за уникальность, оригинальность, интересность и инаковость, и сам участвовал в этой крысиной возне. Он сплетничал о недостатках коллег и мерился с ними размерами премии. Даже в ненавязчивом обсуждении, кто и где проведет отпуск, прослеживается состязание за уникальность: если отдыхать, то на Бали, потому что у меня есть деньги; или на даче, потому что я хочу по-простому, свободен от ваших капиталистических предрассудков. Вроде хочется вырваться из этой клетки, но нельзя. Ведь окружающие сочтут тебя скучным, и тогда — конец.

Что происходит дальше? Человек возвращается домой без сил, в состоянии серьезного психоэмоционального истощения. Едва переодевшись в домашнюю одежду, он продолжает дневную игру в особенность и неповторимость в интернете, но теперь это переносится легче, потому что он выступает от лица виртуальной персоны. Никакой эмоциональной разрядки и восстановления психических ресурсов не происходит — он потакает своей зависимости от массмедийной глупости. Почти круглосуточно вертится в колесе деструктивной конкуренции, пытаясь доказать то, что доказать нельзя, и быть тем, кем быть невозможно, пока жизнь проходит мимо.

¹ The psychology behind 'revenge bedtime procrastination' // BBC. <https://www.bbc.com/worklife/article/20201123-the-psychology-behind-revenge-bedtime-procrastination> (дата обращения: 14.01.21).

О revenge bedtime procrastination можно говорить только в случае, когда у вас объективно нет свободного времени. Не будем лукавить: среди нас не так много людей, работающих сутки напролет. У большинства есть парочка свободных часов по вечерам, но мы тратим их не на то, что хотелось бы, по описанным выше причинам. Настойчиво сражаемся со скукой и однообразием, поголовно сидя на диване с телефонами в руках. Выход из этого капкана один: основательно пересмотреть свои ценности и понять, в какую конкурентную борьбу ввязались именно вы.