

УДК 123.2

**ФИЛОСОФСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРЕОДОЛЕНИЮ
ПРОКРАСТИНАЦИИ**

Феоктистов Д.Е., студент гр. ПО_АЯРЯИ-41-22, IV курс

Научный руководитель: Абдрахманова Ф.Р., старший преподаватель

Башкирский государственный педагогический университет им.

М.Акмуллы

г. Уфа

Почти все студенты и действующие специалисты сталкиваются в своей повседневной жизни с проблемой, касающейся их эффективности – прокрастинацией. Прокрастинация как психологическое явление имеет сходство с другим психологическим состоянием человека – ленью. Рассмотрим разницу между этими явлениями.

Прокрастинация – явление сложное и многогранное. Это добровольный выбор человека откладывать запланированные важные дела, несмотря на то, что он осознает негативные последствия такого выбора [2]. Лень же, в свою очередь, это отсутствие у человека желания прикладывать какие-либо усилия для выполнения его задач.

Термины «прокрастинация» и «лень» кажутся похожими на первый взгляд, хотя имеют одно важное отличие: при прокрастинации человек испытывает дискомфорт, переживает внутренний конфликт, в отличие от лени. Лень подразумевает, что человеку комфортно в его текущем состоянии, или же потенциальная выгода от каких-либо его действий не кажется стоящей его усилий.

Получается, что прокрастинация – недостаток у человека воли к действию. Для того, чтобы понять, как работать с прокрастинацией, рассмотрим философское понимание «воли». Обратимся к двум направлениям философии, которые непосредственно затрагивают эту тему – стоицизму и экзистенциализму.

Для начала, сформулируем определение. Воля – это способность человека владеть собой, то есть, сознательно контролировать свое поведение, управлять своими действиями, принимать решения [1].

В философии стоицизма воля имеет ключевое значение. Для стоиков воля – это способность разума быть над внешними обстоятельствами. Человек

не властен над внешними обстоятельствами его жизни, но, в свою очередь, может влиять на свое отношение к ним. Мудрый человек, по версии стоиков, направляет свою волю на те аспекты жизни, которые от него зависят [3]. Важное место в стоической философии является идея о ложном суждении – человек неправильно понимает благо и откладывает важную долгосрочную цель, сосредотачиваясь на чем-то менее важном. Эта идея также применима к нашей теме – прокрастинации. В данном случае благо – это достижение цели и душевное спокойствие после ее выполнения, а зло – внутренний конфликт, потеря времени и упущенная возможность.

Рассмотрим волю в философии экзистенциализма. Экзистенциализм предлагает совершенно иной взгляд на волю. Воля – это способность человека совершать свободный выбор, принимать решения, несмотря на неопределенность и внутреннюю тревогу. В данном случае воля – это, скорее, бремя, чем привилегия. У человека нет никаких гарантий на то, что его выбор приведет к положительному результату. Несмотря на это, какой-либо возможности уклониться от выбора нет. Не выбирать – это тоже выбор. Эта идея связана с нашей темой. Когда человек прокрастинирует, он совершает выбор, но отказывается признавать это, ссылаясь на различные внешние обстоятельства. Он избегает «тяжести» своей свободы.

Рассмотрев волю в рамках философских школ стоицизма и экзистенциализма, сделаем небольшой вывод. В философии стоицизма прокрастинация – это неправильное суждение человека о благе и зле, неправильная расстановка приоритетов. В философии экзистенциализма, в свою очередь, прокрастинация – это осознанный выбор человека не выполнять намеченные им долгосрочные цели, а также отрицание признавать этот выбор.

Теперь перейдем к вопросу, как человек может работать со своей прокрастинацией, чтобы уменьшить ее влияние на свою жизнь.

Можно выделить несколько «советов» по преодолению прокрастинации, основанных на философии стоицизма.

1. Проверять свои суждения. Часто прокрастинация возникает из-за ложной оценки – цели и задачи, требующие от человека усилий, могут казаться «злом», а второстепенные, не требующие усилий дела – «благом». Чтобы попытаться преодолеть ложное суждение, можно задать себе вопрос: «Что на самом деле является злом – дискомфорт от работы или душевная тревога от невыполненной цели?» и переосмыслить свой взгляд на организацию своего времени.

2. Тренировать волю. Воля требует упражнений, поэтому ее нужно постоянно тренировать. Чем больше человек делает того, что хочется отложить, тем меньше волевых усилий у него на это потребуется в другой раз. Таким образом укрепляется волевая способность.

3. Использовать визуализацию негативных последствий. Можно представить не успех, а последствия бездействия – упущенные

возможности могут стать более сильным мотиватором, чем абстрактная необходимость.

Далее рассмотрим «советы», как преодолевать прокрастинацию с точки зрения философии экзистенциализма.

1. Признать бездействие своим выбором. Как только человек признает прокрастинацию собственным выбором, он осознает, что у него есть и другой выбор, осознает свою свободу выбирать.

2. Отказаться от оправданий. Оправдания прокрастинации внешними обстоятельствами – это формы самообмана. Нет внешних причин – есть выбор действовать или бездействовать.

3. Сосредоточиться на процессе выполнения цели. Экзистенциализм учит, что никто не обещает человеку, что результат работы будет успешным. Ценность не в результате, а в процессе действия. Таким образом человек борется с абсурдом.

Итак, прокрастинация является одной из ключевых проблем в повседневной жизни человека. Это осознанный выбор человека бездействовать, он непосредственно связан с волей.

Рассмотрев прокрастинацию с точки зрения философских школ стоицизма и экзистенциализма, мы можем сказать, что для стоицизма прокрастинация связана с ложными суждениями о «благости» и «зле», а для школы экзистенциализма – отказ признавать прокрастинацию своим выбором, бегство от выбора.

Также можно выделить стратегии, как преодолеть прокрастинацию. Школа стоицизма дает человеку инструменты для дисциплины и правильной оценки целей, а экзистенциализм дает инструменты для принятия ответственности за свой выбор.

Мы убедились, что философия дает ценностные ориентиры для преодоления прокрастинации. Философский анализ не заменяет психологические методы борьбы с прокрастинацией, а позволяет глубже понять ее природу, причины возникновения, а также дополняет эти методы ценностной, смысловой составляющей.

В совокупности эти методы могут стать надежной основой для тренировки воли, формировании компетенций, которые необходимы как студентам, так и действующим специалистам.

Проведенный в этой работе анализ дает возможность рассмотреть ряд направлений для дальнейшего изучения данной проблемы. Например, интеграция философских и психологических подходов к преодолению прокрастинации, изучение воли в других философских учениях и составление стратегий по преодолению прокрастинации на их основе, изучение

возрастного аспекта – как восприятие воли и прокрастинации различаются в зависимости от возраста.

Список литературы:

1. Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С. А. Кузнецов ; РАН, Ин-т лингвист. исслед. – Санкт-Петербург : Норинт, 1998, 2000. – 1535 с. – ISBN 5-7711-0015-3.
2. Мычко В. Н. Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека / В. Н. Мычко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 25 (129). — С. 651-654. — URL: <https://moluch.ru/archive/129/35866>.
3. Энхиридион [Текст] : краткое руководство к нравственной жизни / Эпиктет. Комментарий на "Энхиридион" Эпиктета / Симпликий ; пер. с греч.: А. Я. Тыжов. - Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2012. - 398, [1] с.; 17 см.; ISBN 978-5-93615-117-0