

УДК 159.96

DOI: 10.26140/anip-2020-0902-0089

КОМПЛЕКС СИЗИФА: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

© 2020

AuthorID: 736254

SPIN: 9502-6593

ResearcherID: V-1952-2018

ORCID: 0000-0002-7273-1852

Мальцева Светлана Михайловна, кандидат философских наук, доцент кафедры философии и теологии

AuthorID: 438630

SPIN: 6841-2205

Смирнова Жанна Венедиктовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры технологий сервиса и технологического образования

Видяйкина Полина Михайловна, студент

Сидоров Андрей Николаевич, студент

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: sidorovan@std.mininuniver.ru)*

Аннотация. Данная статья основывается на мифе о Сизифе и связанном с ним понятии «Сизифов труд», представляя собой анализ возникновения у человека комплекса Сизифа. Возникновение данного комплекса напрямую связано с психологическими особенностями личности, из-за которых человек не может добиться результата в поставленной перед собой задаче. Анализируемая проблема также связана с трудностями целеполагания, свойственными современному человеку и феноменом прокрастинации. Описаны некоторые причины возникновения комплекса Сизифа (неразвитая сила воли, отсутствие цели, сроков достижения, чужие цели), выявлены его последствия. Также рассматривается такое понятие, как «сила воли». Кратко охарактеризованы основные волевые качества личности. Приведены данные опроса, с помощью которого установлена потенциальная склонность к возникновению данного комплекса у подавляющего большинства современных людей. Далее в работе классифицированы и описаны основные способы профилактики возникновения и преодоления данного состояния. Даны некоторые рекомендации. Новизной работы, на взгляд авторов, является систематизация материала по обозначенной теме, а также уточнение ключевого понятия «комплекс Сизифа».

Ключевые слова: миф о Сизифе, Сизифов труд, комплекс Сизифа, цель, целеполагание, сила воли, мотив, прокрастинация.

SISYPHUS COMPLEX: CAUSES, CONSEQUENCES, WAYS TO OVERCOME

© 2020

Maltseva Svetlana Mikhailovna, Candidate of Philosophy, Associate Professor
of the Department of Philosophy and Theology

Smirnova Zhanna Venediktovna, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
of the Department of service technologies and technological education

Vidyaikina Polina Mikhailovna, student

Sidorov Andrey Nikolaevich, student

*Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: z.v.smirnova@mininuniver.ru)*

Abstract. This article is based on the myth of Sisyphus and the related concept of “Sisyphean labor”, which is an analysis of the occurrence of the Sisyphean complex in humans. The emergence of this complex is directly related to the psychological characteristics of the individual, because of which a person can not achieve results in the task set for him. The analyzed problem is also related to the goal-setting difficulties inherent in modern man and the phenomenon of procrastination. Some causes of the Sisyphus complex (undeveloped willpower, lack of goals, deadlines, and other people's goals) are described, and its consequences are revealed. The concept of “willpower” is also considered. The main strong-willed qualities of a person are briefly described. The data of the survey, which established the potential propensity for the emergence of this complex in the vast majority of modern people, are presented. Further, the paper classifies and describes the main methods of preventing the occurrence and overcoming of this condition. Some recommendations are given. The novelty of the work, in the opinion of the authors, is the systematization of the material on the designated topic, as well as the clarification of the key concept of “Sisyphus complex”.

Keywords: myth of Sisyphus, Sisyphean labor, Sisyphus complex, goal, goal setting, willpower, motive, procrastination.

ВВЕДЕНИЕ

Постановка проблемы. В настоящее время проблема достижения человеком цели является очень актуальной, так как затрагивает не только саму личность, но и всё общество в целом. В информационную эпоху с ее неуклонно растущим жизненным темпом, обилием соблазнов и обостренной потребностью в самоутверждении способность совершить осознанный выбор и понести за него полную ответственность, не пожалеть о нем становится особенно востребованной. Человек, который не способен выполнить и добиться, поставленной перед собой цели, не сможет принести вклад в развитии общества [1, 2, 3]. Даже в процессе трудовой деятельности перед человеком стоит цель, при выполнении которой он создаёт необходимые для себя и для общества блага.

Многие люди, долго и усердно двигаясь к реализации своего замысла, в какой-то момент опускают руки, бросают начатое, так и не достигнув желаемого результата. Данное обстоятельство, как правило, повторяется с ними снова и снова. В результате человек меняется не в лучшую сторону и чувствует себя несчастным. Данное явление называют «комплексом Сизифа», и оно касается очень многих. Каждый человек, хоть раз в своей жизни сталкивался с данной проблемой. Человек не всегда может найти выход из сложившейся ситуации, поэтому способы преодоления данного комплекса являются необходимыми для большинства членов общества.

Целью работы стал анализ появления комплекса Сизифа у человека, а также классификация способов его преодоления в случае возникновения.

Каждый из нас знаком с древнегреческим мифом о Сизифе. Данный древнегреческий герой из-за собственного обмана, хитрости и коварства получил жестокое наказание от Богов. Наказание заключалось в том, что Сизифу приходилось вкатывать на высокую обрывистую гору тяжёлый камень. Как только Сизиф доходил до самой вершины, камень срывался вниз, и все приходилось начинать снова. Данное действие повторялось Сизифом из раза в раз, бесполезность данного действия было самым страшным в этом наказании. Вследствие данного мифа появилось такое понятие, как «Сизифов труд», а затем и «комплекс Сизифа».

Сизифов труд - это тяжёлая, бесполезная и постоянно повторяющаяся работа, не приносящая абсолютно никакого результата. Комплекс Сизифа – неуверенность, связанная с боязнью недостижения человеком результата в какой-либо поставленной цели, задаче, действии [4, 5].

Причин возникновения комплекса Сизифа существует множество. Данный комплекс, как правило, начинает развиваться в детстве, потому что именно детство выступает важнейшим этапом развития и становления личности [6, С.720]. В данный период человек учится преодолевать трудности, контролировать выполнение своих действий, оценивать свои результаты и проявлять силу воли. Если родители и образовательные учреждения не смогут заметить проблемы в волевой сфере и привить ребёнку качества, помогающие преодолеть препятствия, то вполне может развиться комплекс Сизифа.

Основными причинами появления данного комплекса являются:

1. Слабо развитая сила воли или её отсутствие.

Сила воли является одним из важнейших качеств личности человека. Благодаря волевым качествам человек достигает тех благ о которых, когда-либо мечтал и хотел заполучить [7, С.149]. Если сила воли отсутствует, то добиться чего-либо, практически невозможно. Люди, имеющие силу воли, являются более целеустремлёнными и, как правило, мотивированы на успех. Молодое поколение современности, показывают многие ученые, зачастую испорчено излишней опекой, доступностью многих благ. Оно не привыкло ждать, прилагать усилия, чтобы добиваться целей [8, 9].

2. Отсутствие определённой цели.

Размытая цель не имеет точных критериев, с помощью которых можно достичь желаемого результата. Обобщённая цель не даст человеку понять, к чему ему нужно стремиться и чего в конечном итоге он хочет добиться. Цель из разряда «хочу, чтобы все было хорошо» не дает представления о том, из чего должно сложиться это «хорошо» [10].

3. Достижение не своих целей.

Зачастую люди сравнивают себя с другими. Попадая под власть социальных стереотипов, они ставят перед собой цели большинства, а не свои личные. Например, после школы нужно обязательно получить высшее образование, плюс представление о престижности и оплачиваемости некоторых профессий. Видя у одних определённый результат, человек хочет достичь того же. Но не всегда достигнутая чужая цель является такой же значимой, как и для другого человека.

Цели могут быть навязаны с помощью общества, родственников или СМИ. Под этими целями, подразумеваются некие убеждения, предусмотренные обществом. Но следование по данному пути не делает человека счастливым, а лишь подчиняет его неким устоявшимся «законам» общества.

Также, во многих семьях, родители, не учитывая мнение самого ребёнка, с самого детства пытаются воплотить в нём свои, когда-то несбывшиеся мечты и стремления. Против воли ребёнка навязать той или иной вид занятий. Вследствие этого ребёнок теряет свою индивидуальность и в будущем не имеет собственного мнения, влекущее за собой отсутствие собственных желаний. Другие же родители, наоборот, дают сделать

ребёнку выбор самостоятельно, но при этом забывают о воспитании в нём волевой культуры [11]. В результате данного воспитания ребёнок постоянно меняет вид деятельности, так и не находя для себя истинное занятие.

4. Неумение определять рамки достижения цели.

Нерациональный путь к достижению цели и отсутствие временных установок. Например, цель когда-нибудь потом родить ребенка, при возможности научиться танцевать и т.п. ведет к тому, что может вообще не реализоваться. Данное обстоятельство не говорит о том, что нужно определять конкретную дату, но хотя бы жизненный этап, ближайшие пять или десять лет.

5. Нежелание двигаться вперед.

При достижении цели многие не хотят саморазвиваться и узнавать что-то новое, несмотря на то, что это является одним из важнейших факторов, влияющих на результат. Чтобы стать на ступень выше, нужно быть готовым меняться и выйти за предел своих обычных возможностей.

В процессе исследования в декабре 2019 года с помощью прямого анкетирования нами был проведен опрос на тему «Ваши жизненные цели». Удалось опросить 85 респондентов. В результате выявлено, что при достижении цели около 90% ответивших часто сталкивались с трудностями, а у 10% трудности возникали всегда. То есть люди признают наличие проблем, связанных с достижением целей. 40% опрошенных не всегда верят в то, что смогут добиться поставленной цели и только 10% живёт по правилу «не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня». При возникновении трудностей 60% людей составляют новый план по достижению цели, 40% откладывают всё на неопределённое время. Привычка откладывать всё на потом отрицательно влияет на человека, потому что многих людей она делает несостоятельными в жизни. Тенденция откладывать или уклоняться от выполнения задачи, которую предстоит сделать, ведёт к тому, что человек концентрируется на других задачах, менее важных и более приятных для самого себя. Человек, который привык откладывать свои дела на потом, не использует все свои возможности и потому ничего не достигает в жизни. Также только 1/5 опрошенных записывают свои цели на бумаге, 4/5 не имеют список чётких целей на год. По мнению большинства, отсутствие силы воли является основной причиной того, почему люди сворачивают на середине пути, так и не достигнув желаемого.

Исходя из данных опроса, можно сделать вывод о том, что предпосылки к появлению комплекса Сизифа существуют у множества людей. Существуют некоторые способы, с помощью которых можно его предотвратить или преодолеть:

1. Развитие волевых качеств личности. Формирование этих качеств является одним из самых эффективных и важных способов успешного достижения цели.

К волевым качествам относятся:

1) Выдержка – способность человека сдерживать собственную эмоциональность, подавляя при этом желание совершать малообдуманные действия.

2) Настойчивость – постоянное стремление двигаться в направлении к осуществлению цели, не взирая на препятствия.

3) Инициативность – способность быть активным, умение находить и придумывать новые способы решения задач.

4) Организованность – умение правильно распределять и упорядочивать свои действия.

5) Самостоятельность – способность действовать, двигаться вперед без помощи других людей.

6) Решительность – способность самостоятельно и своевременно принимать важные решения, готовность пойти на трудности, ради результата.

7) Самостимуляция – умение направить себя на выполнение действия с помощью самоприказа.

8) Самообладание – возможность держать себя под

контролем и оставаться спокойным даже в самых сложных ситуациях.

9) Смелость – готовность идти на выполнение действий даже если это влечёт за собой некие риски.

10) Терпеливость – способность человека преодолевать длительное движение к цели, не давать себе прекратить работу, бездействовать [12, С.285].

Люди, имеющие сильный характер, зачастую называют людьми, обладающие силой воли. Такие люди являются более целеустремлёнными и, не смотря ни на что готовы преодолевать проблемы и преграды ради достижения цели. Исходя из многих исследований, большую роль в развитии силы воли оказывает ближайшее окружение, а точнее агенты первичной социализации: семья, родственники, друзья, преподаватели [13-19]. Для развития силы воли на начальном этапе необходимо принудительно включать в свою жизнь полезные привычки. Человек постепенно будет привыкать к действию, тем самым принося себе положительный результат.

2. Чёткое понимание значения цели, создание плана её достижения.

Составление определённого плана так же играет немаловажную роль в целеполагании. Можно составить собственный план или же воспользоваться уже существующими методиками. Одной из наиболее популярных, является система Франклина. Она включает в себя не только технику управлением временем, но и постановку целей, их достижение. Данную систему ещё называют пирамидой Франклина. Франклин был необычайно целеустремленным человеком, он умел правильно распоряжаться своим временем, при этом избавляясь от ненужного, при этом концентрируясь на необходимом и действительно важном.

Для рационального использования времени Франклином была разработана система планирования, как долгосрочных, так и краткосрочных целей.

Одной из главных задач данной методики является целостное представление о пути к своей мечте. То есть полное представление о плане достижения своей мечты, а не постановка и выполнение целей, установленных для выполнения в краткосрочный период. Данная система является глобальным подходом к планированию, с помощью неё человек начинает лучше понимать себя, свои истинные желания, цели и стремления.

Пирамида Бенджамина Франклина заключается в разбивании глобальной задачи на более мелкие. Сами задачи делятся на подзадачи.

Структура пирамиды Франклина

- Жизненные ценности;
- Глобальные желания и цели;
- Генеральный план – ориентирующие цели на 5-10 лет;
- Долгосрочный план – ориентирующие цели от 1 года до 5-ти лет;
- Краткосрочный план – цели от 1 месяца до 1 года;
- цели на день.

Пирамида Бенджамина Франклина схожа с методикой «Дерево целей». Данную методику часто используют в тайм-менеджменте [20, С.59]. Она отличается от методики Франклина тем, что включает в себя более глубокий анализ желаний человека, его стремлений, при этом меньше заостряется внимание на мелких шагах.

3. Публичное обещание сделать какое-либо дело

Прокрастинация – понятие в психологии, которое означает постоянную склонность к «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел. Данное понятие было введено П. Рингенбахом в 1977 году. В настоящий момент около 60% людей страдают прокрастинацией. Она закладывается чаще всего в детстве и существенно влияет на работоспособность взрослого человека, также она негативно влияет на формирование личности, её развитие и процесс образовательной деятельности [21, С.1380]. Прокрастинация затронула практически все сферы жизнедеятельности человека и иногда только обе-

щания могут нас с подвигнуть на реализацию собственных желаний. Причем это касается обещаний другим людям, а не самому себе. Публичность является ключевым понятием, потому что взять на себя ответственность перед другим человеком иногда означает сделать поддела. Публичные обещания можно использовать как способ к мотивации [22,23].

5. Наличие собственного мнения

В выборе цели должна присутствовать индивидуальность, каждый человек может самостоятельно выбрать для себя цель и стремиться к ней. Следует прислушиваться к чужому мнению, но не стоит следовать всем указаниям общества.

6. Умение получать удовольствие от самого процесса достижения цели

Достижения цели является непродолжительным отрезком времени, сам же процесс достижения цели занимает большую часть потраченного времени. Важно, чтобы не только результат цели приносил удовольствие, но и процесс движения к ней. Чтобы добиться удовольствия от процесса, нужно идти своим путём и быть на своём месте, принося пользу не только себе, но и другим людям. Если человек идёт своим путём, то этот путь является интересным и увлекательным, появляется мотивация стараться и находить лучший вариант в совершаемых действиях. Осознанность и внимательность по отношению к смыслу своей деятельности, понимание ценности своих действий для других людей и стремление сделать больше всё это приносит ощущение удовольствия от процесса [24,25].

7. Всегда доводить начатое до конца.

Нужно всегда доводить начатое до конца, даже самое малое дело. Основную цель нужно разбивать на небольшие подцели.

8. Записывать свои желания и стремления.

Все свои цели нужно научиться записывать. Визуализируя, человек лучше будет понимать то, к чему ему нужно стремиться. Календарь желаний будет оказывать стимулирующий эффект на работоспособность.

Таким образом, комплекс Сизифа является одной из важнейших проблем современного общества. Причины возникновения данного комплекса могут быть абсолютно разными. Создание методов преодоления комплекса Сизифа является одной из главных задач человечества. Целеустремленный и мотивированный, готовый узнавать что-то новое человек будет полезным не только для себя, но и для всего общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Петровский А.М., Смирнова Ж.В. Формирование профессиональных компетенций студентов в условиях проектной деятельности // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 69-72.
2. Грязнова Е.В., Мальцева С.М., Азолова Ю.В., Ларичкина Т.В. Современные трактовки понятия «воспитание»: семья, патриотизм и социализация // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 30-32.
3. Воронкова А.А., Мальцева С.М., Никанорова В.С. К вопросу о методах психологического воздействия рекламы на потребителя // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2019. № 1 (35). С. 28-33.
4. Сморкалова Т.Л., Повалкович Т.Г. Связь уровня выраженности прокрастинации и смысловых ориентаций у юношей и девушек // Человеческий капитал. 2017. №7 (103). С. 97-99.
5. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить: монография. М.: Литтагент МИФ без БК, 2019. 320с.
6. Лонэвская Н.А. Взаимодействие дошкольной образовательной организации и семьи как средство повышения ответственности и детей старшего дошкольного возраста // Воспитание и обучение младшего возраста. 2016. №5. С. 720-722.
7. Гайнутдинова А.М., Ихсанова А.И. Сила воли и ее значение в достижении целей // Актуальные вопросы современной науки (18 сентября 2017 г.). Уфа.: Общество с ограниченной ответственностью Дендра, 2017. С.148-151.
8. Балашова Е.С., Богачева А.В., Кочеганова П.П. К вопросу о гендерной самоидентификации студентов в контексте современного правового дискурса в Российской Федерации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 339-342.
9. Грязнова Е.В., Треушников И.А., Мальцева С.М. Тревожные тенденции в системе российского образования: анализ мнений ученых и педагогов // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 47-57.

10. Мальцева С.М., Максимова К.А., Морозкина В.А. Взгляды И. Канта и Г. Гегеля на субъективизацию когнитивного процесса // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 289-291.
11. Кирейчев А.В. Анализ современных научных подходов к проблеме формирования развития волевых качеств у молодежи // Управление в условиях глобальных мировых трансформаций: экономика, политика, право (25-28 апреля 2019 г.). Севастополь: Рибест, 2019. С.478-480.
12. Глазунов Ю.Т., Сидоров К. О волевых качествах человека и основаниях их выделения // Вестник Удмуртского университета. Серия философия. Психология. Педагогика. 2016. №2. С.64-72.
13. Грязнова Е.В., Гончарук А.Г. Теология как научная специальность магистратуры: проблемы и перспективы их решения // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, №3. С. 1. DOI: 10.26795/2307-1281-2019-7-3-1.
14. Мякина Е.В. Диагностика качества образования в вузе // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 3 (28). С. 4.
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди: монография. М.: Эксмо, 2011. 251 с.
16. Парменов А.А. Социальная активность личности как системообразующий фактор формирования образа жизни // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2015. Т. 2. № 1 (23). С. 42-50.
17. Коров А.Г., Базрова Л.Р. Зависимость умственной работоспособности студентов от уровня их физической подготовленности // Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 27-30.
18. Бузов А.С. Формирование волевой сферы студентов средствами физической культуры // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 163-166.
19. Мухина Ю.Р., Яковенко И.В. Личностные особенности подростков, характеризующихся разной степенью проявления комплекса неполноценности // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 54-57.
20. Борисова М.М., Губжиков З.Б. Технологии тайм-менеджмента // Подготовка менеджеров для системы столичного образования: опыт и перспективы (02-16 апреля 2016 г.). М.: Издательство «Перо», 2016. С. 59-72.
21. Кузнецова М.Н., Королькова А.В. Роль прокрастинации в процессе обучения // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. №7. С. 1380.
22. Рожина И.Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2017. №4-7 (72). С. 23-28.
23. Мальцева С.М., Воронкова А.А., Бушуева А.А. Формирование научного мировоззрения студентов в процессе преподавания социогуманитарных дисциплин // Современные исследования социальных проблем. 2019. Т. 11. № 2-2. С. 121-125.
24. Смирнова Ж.В., Ваганова О.И., Трутанова А.В. Перспективы использования облачных технологий в образовательном процессе вуза // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 284-286.
25. Мальцева С.М. Образ как симулятивное «произведение» бытия в культуре постмодерна // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2011. № 3 (23). С. 76-79.

Статья поступила в редакцию 04.02.2020

Статья принята к публикации 27.05.2020