

УДК 796:159.9

СПОРТ КАК ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ БОРЬБЫ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ**¹Э.В. Губанов, ²Е.В. Панов, ³Ю.А. Саранкина, ⁴С.А. Сашенков**¹ Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, Орел, email: ed.guban@bk.ru² Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск³ Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, Симферополь⁴ Воронежский институт МВД России, Воронеж

Аннотация. Данная статья направлена на изучение наиболее распространённого явления среди современной молодёжи, именуемого в науке психология, как «прокрастинация». Основную теоретическую базу составляют биологические свойства данного феномена. В рамках исследования акцент делается на том, что прокрастинация выступает разрушающим явлением, способствующим торможению процесса формирования личности. В связи с этим в качестве цели исследования выступает поиск наиболее эффективного способа борьбы с данным явлением. Авторы обращаются к теоретическим основам «синдрома отложенной жизни» и прибегают к практическому методу, основанному на производстве опроса, участниками которого стали курсанты Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. По результатам данного исследования авторам удалось достичь поставленной цели. В качестве наиболее эффективного способа в борьбе с прокрастинацией авторы выделяют спорт. Привычки, которые спортсмен усваивает в процессе занятия спортивной деятельностью, способствуют предотвращению развития «синдрома отложенной жизни». В данном исследовании за основополагающую привычку берётся дисциплинированность. Данное качество, по мнению авторов, формирует в человеке способность к осуществлению действий в настоящий момент времени. Спорт напрямую связан с процессом постановки цели и стремлением к достижению поставленного результата. Это является основополагающим звеном, способным повлиять на искоренение прокрастинации в жизни молодых людей.

Ключевые слова: прокрастинация, спорт, синдром «отложенной жизни», мотивация, дисциплина, цель.

SPORTS AS ONE OF THE EFFECTIVE WAYS TO COMBAT PROCRASTINATION**¹E.V. Gubanov, ²E.V. Panov, ³Y.A. Sarankina, ⁴S.A. Sashenkov**¹ Oryol Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel, email: ed.guban@bk.ru² Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk³ Crimean branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Russian Federation, Simferopol⁴ Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh

Abstract. This article aims to study the most common phenomenon among modern youth, known in psychology as “procrastination.” The main theoretical framework is based on the biological properties of this phenomenon. The study emphasizes that procrastination is a destructive force that hinders the development of personality. Therefore, the goal of this research is to find the most effective way to combat this phenomenon. In the course of their research, the authors refer to the theoretical foundations of the “delayed life syndrome” and use a practical method based on a survey conducted among cadets of the V. V. Lukyanov Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Based on the results of this study, the authors were able to achieve their goal. The authors highlight sports as the most effective way to combat procrastination. The habits that an athlete learns during their sports activities help prevent the development of the “delayed life syndrome.” In this study, the fundamental habit is discipline. According to the authors, this quality helps individuals to take action in the present moment. Sports are directly related to setting goals and striving to achieve them. This is a crucial factor in eliminating procrastination in young people’s lives.

Keywords: procrastination, sports, delayed life syndrome, motivation, discipline, purpose.

Дата поступления статьи в редакцию: 13.09.2025

Дата принятия статьи в печать: 17.10.2025

Введение

В последние годы психологический термин «прокрастинация» находит всё большее отражение в работах различных психологов и специалистов. Буквальный перевод данного термина интерпретируется как «откладывание на завтра». Зачастую в своей формулировке данный феномен подразумевает обширное толкование и употребляется в контексте состояния «непрожитой жизни», при котором человек, сам того не подозревая, забывается в повседневной рутине и перестаёт думать о своих мечтах и стремлениях. Наряду с этим, процесс «прокрастинации» также трактуется как эпизодичное состояние, перерастающее в привычный образ жизни, при котором всё сводится к тому, что человек осознаёт необходимость осуществления определённых действий в самый последний момент, что создаёт определённую стрессовую ситуацию ввиду ограниченного времени. Удивительной особенностью является тот факт, что в настоящее время данное явление встречается в обиходе намного чаще, нежели ранее. Несмотря на это, ретроспектива развития данного феномена свидетельствует о том, что термин «прокрастинация» был введён в употребление ещё в прошлом столетии. Его основоположником принято считать П. Рингербаха, который в 1977 году выпустил книгу под названием «Прокрастинация в жизни человека» [7]. На тот период времени данное произведение вызвало огромный резонанс, поскольку многие учёные считали явление прокрастинации тождественным «лени». Спустя годы исследований и ряда клинических наблюдений, учёным и специалистам всё же удалось прийти к выводу о том, что явление прокрастинации необходимо рассматривать дифференцировано по отношению к понятию «лень». Зачастую, прокрастинацию рассматривают, как временное отсутствие мотивации для совершения каких-либо значимых задач. Важным является то, что временной промежуток рассматриваемого явления как такового значения не имеет. В процессе прокрастинации человек испытывает глубокое душевное волнение, обусловленное «откладыванием дел на потом», что, в свою очередь, приводит к появлению жизненных трудностей, отягощающих повседневную рутину. Как следствие, человек начинает испытывать чувство стыда и полное неудовлетворение собственной жизнью. Значимым также является то, что данное психологическое состояние всё же понуждает человека в конечном итоге выполнить поставленные цели. «Лень» же, в свою очередь, подразумевает под собой полное отсутствие желания осуществления каких-либо действий. Нередко, термин «лень» рассматривается как психологическая установка, стимулирующая человека отказаться от совершения значимых задач. При этом, человек не испытывает никаких переживаний, что прямо указывает на дифференцированное толкование рассматриваемых терминов. В подтверждение этому также выступает факт того, что «лень», зачастую, сопровождается различными «оправданиями», притупляющими чувство стыда за своё бездействие [1].

Говоря о прокрастинации, важно уточнить, что в большинстве случаев, она характерна для молодого поколения. На наш взгляд, это обусловлено модернизацией современного общества. В настоящее время данный механизм является как никогда актуальным. Стоит обратить внимание, что дата выпуска книги П. Рингенбарха приходится на вторую половину XX столетия. Данный период вошёл в историю, как переход от индустриального общества к постиндустриальному, что, в свою очередь, привело к огромному прогрессу в сфере информационных технологий. Современную жизнь молодых людей невозможно представить без использования различных технических устройств. С их помощью они коммуницируют друг с другом и ведут, так называемую, «виртуальную жизнь», находя общение в различных социальных сетях, при этом полностью игнорируя живое общение. Таким образом, развитие различных технологий, в некоторой мере, спровоцировало процесс массовой деградации современного общества. В настоящие дни это переросло в реальную проблему, поскольку молодое поколение, пользуясь возможностями Всемирной информационной компьютерной сети Интернет перестали стремиться к познавательному процессу, ссылаясь на доступность готовой информации на определённых образовательных платформах. Примером этому может служить использование школьниками сайта с готовыми домашними заданиями, направленными на отчуждение самостоятельности при решении тех или иных задач. Наряду с этим, немалую угрозу также представляют различные социальные сети. Они, в свою очередь, служат неким отвлекающим фактором, направленным на расфокус человеческого внимания. В данном случае прокрастинация представляет собой расслабленную форму, подразумевающую под собой игнорирование значимых задач ввиду увлечённости в «виртуальную жизнь». Общение в социальных сетях, просмотр фильмов или короткометражных видеороликов является для молодых людей приятным времяпрепровождением, занимающим большую часть их свободного времени [10]. В современных условиях вовлечённость молодых людей в расслабленную форму прокрастинации неразрывно связана с учебной деятельностью. В большинстве случаев это объясняется неудовлетворённостью образовательной программой, имеющей определённую специфику.

Также стоит отметить, что наряду с расслабленной формой прокрастинации, существует и напряжённая [1]. Она возникает в случае, когда человек находится в состоянии сильного душевного волнения, вызванного различными когнитивными нарушениями, связанными с неправильной оценкой времени, которое необходимо для осуществления тех или иных задач. «Откладывание на потом» несёт за собой нарастающее количество дел, которые человек физически не сможет совершить в оставшийся период заданного времени. Это оказывает огромное влияние на психологическое состояние человека. В большинстве случаев, данная форма прокрастинации перетекает в выгорание, при котором человек не видит смысла в дальнейшем стремлении к достижению каких-либо целей. Это является обесцениванием себя и своих собственных достижений.

Прокрастинация является разрушающим явлением во всех формах своего проявления. Она мешает развитию человеческого потенциала, так как постоянное «откладывание дел на потом» не способно привести к какому-либо положительному результату [2]. Также в процессе данного явления страдает психологическое состояние человека, поскольку оно сопровождается различным спектром негативных ощущений, который человек проецирует на самого себя: злость, ненависть, потеря веры в себя, обесценивание себя и своих достижений и др.

Цель исследования

Наблюдая и обосновывая проблематику феномена прокрастинации в современном обществе, представляется возможным сделать вывод о том, что в качестве цели данного исследования необходимо рассматривать отыскание наиболее благоприятного способа борьбы с рассматриваемым явлением.

Материал и методы исследования

В процессе рассмотрения данной проблемы, удаётся прийти к выводу о том, что для наиболее эффективного исследования необходимо прибегнуть к рассмотрению 2 методов:

1 метод – теоретический. В ходе исследования осуществляется знакомство с различными теоретическими источниками, способными отразить наиболее эффективный способ борьбы с прокрастинацией. Также особое внимание уделяется клиническим исследованиям, позволяющим выявить физиологические особенности данного явления.

2 метод – практический. Он подразумевает под собой проведение опроса, направленного на получение объективных данных об актуализации процесса прокрастинации среди современной молодёжи. Опрос проводился в 2 этапа. В первом этапе были задействованы курсанты 4 курса Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. Второй этап имел более узкую направленность. В нём приняли участие курсанты, занимающиеся спортом на постоянной основе и входящие в сборную команду института по рукопашному бою.

Результаты исследования

В процессе исследования удалось прийти к выводу о том, что прокрастинация является сложным многоплановым процессом. Для изучения основ психологических особенностей данного явления, необходимо обратиться к биологическим механизмам. Ключевым в данном моменте является факт того, что за принятие решений об «откладывании дел на потом», отвечает баланс дофамина и других нейротрансмиттеров в системе наград мозга. Дофамин представляет собой нейромедиатор, который отвечает за мотивацию и удовольствие в человеческом организме. Снижение дофамина увеличивает возможность развития прокрастинации и апатичного состояния [5, 9]. Для того, чтобы предотвратить данные последствия, необходимо проанализировать, какой вид деятельности в большей мере связан с мотивацией и желанием добиться успеха. Анализ был основан на результатах опроса, проводимого среди курсантов 4 курса Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, в составе 24 человек. В ходе осуществления опроса курсантам были заданы следующие вопросы:

1. Знаком(а) ли ты с таким термином, как «прокрастинация»?
2. Считаешь ли ты себя прокрастинатором? Почему?
3. Как ты борешься с «синдромом отложенной жизни»?

По результатам 1 вопроса было выявлено следующее:

- 18 респондентов из 24 человек знакомы с сущностью термина «прокрастинация»; 4 человека признались, что когда-то слышали его в обиходе; 2 человека никогда не слышали о данном понятии,

После подведения итогов первого вопроса, более подробно было рассказано курсантам о данном явлении и поставлена задача проанализировать, сталкиваются ли они с «синдромом отложенной жизни» в повседневной рутине.

Результаты 2 вопроса дали понять следующее:

- Каждый из 24 опрошенных респондентов признался в том, что каждый день они сталкиваются с временным отсутствием мотивации для реализации значимых задач. В большинстве случаев это проявляется в учебной и бытовой деятельности. Подавляющее большинство объяснили это тем, что у них существует проблема с рациональным распределением времени. Они неправильно оценивают свои возможности и сложные дела оставляют напоследок. В большей мере их привлекают второстепенные занятия, которые не требуют особой усидчивости и внимания (например, просто переписать лекцию и выделить время для прочтения учебного материала является менее энергозатратным, нежели написать курсовую работу). Также курсанты рассказали о том, что некоторая информация, которую они получают в процессе обучения, является для них сложной в плане понимания. Это является отталкивающим звеном и способствует снижению мотивации для её усваивания. Тем не менее, в конечном итоге им всё равно приходится самостоятельно углубляться в проблемные моменты, так как от них это требует учебный процесс. Возвращаясь к тому, что написание курсовой работы является достаточно энергозатратным процессом, необходимо пояснить следующее: курсанты отметили, что данная деятельность является для них достаточно серьёзным этапом, поскольку данная работа позволяет преподавателю оценить уровень подготовки курсанта и степень усваивания им учебного материала. Данная работа подлежит итоговой оценке, которая впоследствии заносится в диплом. Понимание значимости данной работы требует от курсантов особой концентрации в данного рода деятельности. Курсанты признались, что на этапе подготовки у них проявляются завышенные представления о результатах работы и включается «синдром перфекциониста», что является поводом для того, чтобы отложить данное занятие на другой день.

Проанализировав данные высказывания, авторы статьи поинтересовались у респондентов способами борьбы с прокрастинацией. Результаты 3 вопроса показали следующее:

- 16 человек сказали о том, что побороть себя и заставить делать определённые действия в настоящий момент времени им помогает заложенная дисциплина. Уточняющий вопрос о том, как они привили к себе данное качество, позволило сделать вывод о том, что каждый из 16 человек занимался в раннем возрасте каким-либо видом спорта; оставшиеся респонденты в количестве 8 человек пояснили, что им тяжело даётся борьба с «синдромом отложенной жизни» и они не могут заставить себя совершать действия сразу, а не откладывать их на «потом».

Используя данные о том, что дисциплина является решающим моментом в процессе борьбы с прокрастинацией, мы посчитали необходимым обратиться с тем же опросом к спортсменам, представляющим ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова на различных соревнованиях. В опросе было задействовано 10 спортсменов, входящих в сборную института по рукопашному бою. Каждый из них занимается боевым искусством на постоянной основе с раннего возраста. По результатам опроса среди данных молодых людей, нам удалось прийти к следующему выводу:

Стоит начать с того, что в данном случае важно учитывать факт того, что занятие спортом является для них основным занятием, так как результатом, к которому они стремятся в процессе осуществления данного вида деятельности является получение награды [6]. Для того, чтобы они смогли реализовать себя в данном виде деятельности, им предоставляется достаточно времени для того, чтобы усовершенствовать свои навыки и постоянно тренироваться. Задав им вопрос о том, сталкиваются ли они с прокрастинацией в процессе жизнедеятельности, они также указали на то, что «синдром отложенной жизни» проявляется в учебной и бытовой деятельности. Для уточнения мы поинтересовались, проявляется ли схожая ситуация в процессе занятия спортом? Результаты данного вопроса говорят о том, что дисциплина, которая выработана ими в процессе занятия спортом, не позволяет им откладывать тренировки на «потом». Они понимают, что каждая тренировка имеет значение на пути к достижению поставленной цели. Ежедневное повторение и усовершенствование своих навыков формирует у них самодисциплину. Самодисциплина позволяет концентрировать внимание на поставленной цели и формирует в человеке такие качества, как умение контролировать себя и избегать краткосрочных источников удовлетворения. Опираясь на результаты данного вопроса, можно заметить, что мотивация получить награду, стремление к данной цели и самодисциплина не позволяет спортсменам сформировать «синдром отложенной жизни» в своей основной деятельности.

Выводы

Исходя из теоретических знаний, приобретённых в процессе исследования данной проблемы и опираясь на результаты опроса, проведённого в процессе изучения способов борьбы с прокрастина-



цией, представляется возможным сформулировать вывод о том, что спорт является наиболее эффективным способом для борьбы с указанным явлением. Данный вид деятельности содержит в себе такие важные составляющие, как мотивация и дисциплина [3, 5]. Он позволяет установить необходимый баланс дофамина и других нейротрансмиттеров в системе наград мозга, чтобы избежать временную потерю мотивации для осуществления значимых задач. Спорт формирует дисциплину, которая очень важна в процессе реализации личности. Правильная постановка цели, к осуществлению которой стремится человек, позволяет понимать важность каждого дня, так как от результатов совершённых действий зависит его будущее. Цель помогает человеку сосредоточиться на важном. В борьбе с прокрастинацией это является основополагающим фактором, поскольку, как было указано ранее, прокрастинация проявляется в концентрации внимания на отвлекающих факторах, мешающих человеку в полной мере реализовать его потенциал. Визуализация полученного результата побуждает в человеке мотивацию к действиям, что заставляет его работать усерднее и продуктивнее. Спорт является наиболее доступным видом деятельности, в процессе которого появляется видимый результат. Как правило, человек начинает заниматься различными видами спорта, преследуя определённой цели (например, улучшение физического состояния, получение спортивного разряда, усовершенствование своих навыков и возможность проявить себя в соревновательном аспекте и др.). Совершая ежедневные шаги к поставленной цели, человек в скором времени начинает видеть значительный скачок в его развитии. Это побуждает его не останавливаться на достигнутом и продолжать работать над собой [8]. В учебной и бытовой деятельности дисциплина также является необходимым звеном. Она, в свою очередь, помогает человеку управлять своим временем и энергией. Привычка не откладывать на «потом» способствует повышению продуктивности и производительности в ходе решения каких-либо поставленных задач (согласитесь, если человек будет каждый день тратить своё время на то, чтобы изучать что-либо, то это приведёт к тому, что у него увеличится кругозор и он сможет реализовать себя в своей профессиональной деятельности, как высококвалифицированный сотрудник).

В бытовой деятельности это также немаловажно. Дисциплина помогает человеку выработать план, который способствует совершению определённых действий для достижения поставленной цели. В данном контексте это может найти своё выражение в составлении плана ежедневных занятий, составлении плана питания и др. В повседневной жизни, также, как и в спорте, необходимо иметь структурированное представление о том, что необходимо сделать, чтобы достичь цели. Человеку очень важно осознать, что маленькие действия лежат в основе успеха. Для того, чтобы достичь чего-то, необходимо просто начать что-то делать. В процессе действия рождается энергия, которая необходима для того, чтобы побороть прокрастинацию.

Таким образом, предложенный пакет диагностических методик отвечает цели исследования. В качестве наиболее эффективного способа борьбы с прокрастинацией выступает спорт. Дисциплина, выработанная в процессе осуществления спортивной деятельности, способствует осознанию значимости каждого дня в процессе реализации человека, как личности. Это, в свою очередь, влечёт за собой увеличение производительности труда, что непосредственно влияет на все сферы человеческой жизни. Помимо этого человек начинает осознавать свою самооценку и чувствовать собственную полезность от реализованных действий.

Литература

1. Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий // ПЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2019. № 1. С. 128-136.
2. Мычко В.Н. Прокрастинация как феномен и образ жизни современного человека // Молодой ученый. 2016. № 25 (129). С. 651-654.
3. Максачук Е.П. Дисциплинированность юных спортсменов как основа формирования морально-волевых качеств // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 8 (114). С. 121-124.
4. Слободянюк М.С., Чабаненко С.В. Феномен прокрастинации: теоретическое обоснование, анализ, исследований и влияние на человека. // Научные известия. 2022. № 26. С. 124-126.
5. Суловицкая Ю.Ю., Мадимухаметов М.Н. Понятие о мотивации в психологии // НИР/S&R. 2023. № 1 (13). С. 36-40.
6. Золотухин Д.В., Вилков А.П. Формирование мотивации в спортивной деятельности // StudNet. 2020. № 11.
7. Чернышева Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник ПГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 1. С. 17-26.

8. Шиляева И.Ф., Леонтьева Е.Ю. Мотивация достижения успеха как фактор развития личности // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2023. № S11 (68). С. 196-200.
9. Яновский А.С. Биологические причины прокрастинации. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/470044/> (дата обращения 29.08.2025).
10. Веденеева Е.В., Забелина Е.В., Трушина И.А., Честюнина Ю.В. Особенности психологического времени личности студентов, склонных к прокрастинации // АНИ: педагогика и психология. 2017. № 4 (21). С. 289-292.