

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

На правах рукописи

ЧЕВРЕНИДИ АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОКРАСТИНАЦИИ У  
СОТРУДНИКОВ РАЗНОГО ДОЛЖНОСТНОГО СТАТУСА**

Резюме диссертации  
на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук НИУ ВШЭ (PhD HSE)

Научный руководитель:  
доктор психологических наук, профессор  
Болотова Алла Константиновна

Москва 2019

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность диссертационного исследования.** В настоящее время все большее значение приобретают исследования, посвященные изучению факторов, способствующих профессиональным достижениям личности. Особое внимание уделяется таким факторам, как личностный потенциал и целеполагание, выступающие основой успешной деятельности. К особым условиям деятельности личности можно отнести и такой феномен, как прокрастинация, т. е. «откладывание на потом». В основном, прокрастинация рассматривалась как характеристика, негативно влияющая на успешность академической и учебной деятельности человека. В последнее время этой проблеме уделяется особое внимание со стороны отечественной и зарубежной психологии. В зарубежной психологической литературе на это указывают работы М.К. Akinsola, A. Tella (2007), A. Ellis, W.J. Knaus (1977), С.Н. Lay (1997) и др. В отечественной психологии этому посвящены работы В.В. Барабанщиковой (2015), Я.И. Варваричевой (2010), А.В. Дородейко (2013), Е.П. Ильина (2011), В.С. Ковылина (2013), Н. Шуховой (1996) и др.

Вместе с тем можно предположить, что феномен прокрастинации может быть взаимосвязан с достижениями в профессиональной деятельности. Поэтому умение намечать в работе временные перспективы, направленные на рациональное распределение и делегирование менее важных дел, может отражаться и в прокрастинации. Таким образом, прокрастинация может выступать как черта личности, рефлексии, а также как ситуативная характеристика организации деятельности человека, проявляющаяся конструктивно, способствуя достижению более высоких целей в деятельности, и деструктивно, препятствуя этому успеху (А. Н. С. Chu & J. N. Choi, J. N. Choi & S. V. Moran, В.В. Барабанщикова, Г.И. Марусанова; Е.П. Ильин; А.В. Карпов). В нашем исследовании прокрастинация выступает как особый временной модус, который можно рассматривать как способ организации деятельности и рациональной рефлексии, способствующий или препятствующий профессиональным достижениям сотрудников разного должностного статуса. При этом под «конструктивной» прокрастинацией понимается способ организации деятельности, основанный на сознательном,

целенаправленном откладывании реализации определенного круга функций, что позволяет, в конечном счете, достичь успеха. Противоположное по смысловой нагрузке явление – «деструктивная» прокрастинация, предполагающая непреднамеренное, импульсивное откладывание всевозможных дел ввиду неспособности своевременно принимать организационные решения. Поскольку в психологической литературе таких исследований все еще недостаточно, мы предполагаем изучить уровень выраженности прокрастинации, ее взаимосвязь с временной перспективой в профессиональной деятельности личности.

**Степень разработанности темы исследования.** В профессиональной деятельности особую значимость имеет способность к организации времени собственной жизни и деятельности. Профессиональная деятельность является процессом, протяженным во времени, где время — важный и невозполнимый ресурс. Умение рационального распределения времени обеспечивает стратегии жизни в ситуациях неопределенности и детерминирует расстановку временных приоритетов в профессиональной самореализации (К.А. Абульханова, А.К. Болотова, О.В. Митина, Т.А. Нестик, Е.А. Орел, Е.Н. Осин, А. Сырцова, Н.Н. Толстых). Время остается одним из важных, но крайне малоиспользуемых резервов психической организации личности. В условиях интенсификации развития общества, ускорения темпов и временных лимитов деятельности в ситуациях цейтнота, проблема прокрастинации приобретает прикладное значение. Возникает необходимость работать в условиях дефицита времени, намеренно откладывать выполнение задач, перераспределять временные приоритеты и временные лимиты в ситуациях профессиональной коммуникации [Абульханова-Славская, Березина, 2001; Болотова, 2007]. Рациональное использование времени жизни, ориентация на временную перспективу будущего [Зимбардо, Бойд, 2010], расширение горизонтов профессионального и личностного роста способствуют успешной деятельности личности. Сегодня изучение личностного потенциала и успешности личности предполагает исследование временных перспектив и стратегий деятельности, которые зачастую определяют профессиональную самореализацию [Болотова,

Пурецкий, 2015]. Однако, таких исследований все еще недостаточно в современной психологической науке.

**Целью** нашего исследования является изучение взаимосвязи прокрастинации и временной перспективы личности у сотрудников разного должностного статуса.

**Объект исследования** – прокрастинация в организации деятельности, а **предмет** – взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса. В качестве **гипотез** исследования выдвинуты следующие предположения:

1. Взаимосвязь временной перспективы, конструктивной прокрастинации, рефлексии и готовности к целеполаганию качественно различается в деятельности сотрудников разного должностного.
2. Прокрастинация представляет собой способ организации деятельности и рациональной рефлексии, способствующий профессиональным достижениям.

В соответствии с целью и гипотезами исследования в работе решаются следующие **задачи**:

1. Исследовать состояние проблемы прокрастинации в психологической литературе.
2. Провести анализ основных подходов к изучению времени и временной перспективы в психологии.
3. Изучить проблему временной организации деятельности личности.
4. Обосновать содержательные характеристики прокрастинации в организации деятельности сотрудников разного должностного статуса.
5. Раскрыть содержательную структуру и компоненты личностного потенциала во взаимосвязи с прокрастинацией, обеспечивающие успешную деятельность студентов, топ и мидл-менеджеров.

6. Разработать комплекс методик для диагностики, отбора кадрового резерва и прогнозирования успешной деятельности у сотрудников разного должностного статуса.

**Эмпирическая база исследования.** В исследовании приняли участие 180 человек. Эмпирическая база исследования представлена тремя группами респондентов:

1. Группа студентов и магистров старших курсов (60 человек, из них 34 мужчины и 26 женщин). Средний возраст данной группы составил 25,6 лет. Стаж работы от 1 до 3 лет, либо отсутствует вовсе.

2. Группа молодых специалистов, представители кадрового резерва, а также менеджеры среднего звена (60 человек, из которых 27 мужчин и 33 женщины). Средний возраст – 26,7 лет. Стаж работы в должности – от 5 до 10 лет.

3. Руководители высшего звена, руководители различных государственных и корпоративных предприятий (60 человек, из них 29 мужчин и 31 женщина). Средний возраст составил 42,57 года. Стаж работы на руководящей должности – от 10 лет до 21 года. Все испытуемые занимают руководящие должности, как в государственных, так и в частных организациях, представленных в различных сферах деятельности.

У всех респондентов имеется высшее образование, некоторые из респондентов имеют ученые степени кандидата или доктора наук.

**Теоретико-методологическим основанием** в нашем исследовании выступают культурно-исторический подход в развитии личности (Л.С. Выготский, В.П. Зинченко); положения субъектно-деятельностного подхода (К.А. Абульханова – Славская, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков); концепция жизненного потенциала и временной перспективы (Ф. Зимбардо, К. Левин, Д. А. Леонтьев и Ж. Нюттен); теория временной организации деятельности личности (К.А. Абульханова-Славская, А.К. Болотова).

**Методический инструментарий включает ряд методик:**

1. Опросник «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика [Crumbaugh, Maholick, Purpose – in – Life Test, 1981] в адаптации Д.А. Леонтьева (2000);
2. Методика А. Гонзалеза и Ф. Зимбардо [Gonzalez, Zimbardo, 1985] на выявление временной перспективы личности в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой и О. В. Митиной (2008);
3. Опросник А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи» [МУН, 2004];
4. Шкала прокрастинации С. Н. Lay (1986) в адаптации О.С. Виндекер и М.В. Останиной (2014);
5. Опросник рефлексивности А.В. Карпова (2003);
6. Шкала общей самооценки Р. Шварцера и М. Ерусалема [Jerusalem, Schwarzer, 1986], в адаптации В. Ромека (1996).

**Методы обработки данных:**

Сравнения двух групп по количественной шкале проводилась на основе непараметрического критерия Манна-Уитни, при сравнении трех групп использовался критерий Краскелла-Уоллиса. Для описания количественных показателей использовались среднее значение и стандартное отклонение в формате « $M \pm S$ ». Корреляционный анализ проводился на основе непараметрической ранговой корреляции по Спирмену. При построении моделей регрессионных зависимостей использовались методы шаговой регрессии, оценивание параметров моделей проводилось по методу наименьших квадратов, статистическая значимость регрессоров определялась по критерию Стьюдента, а статистическая значимость всей модели по критерию Фишера. Выявление латентных факторов, оказывающих влияние на формирование рассматриваемых в исследовании показателей, проводилось методами факторного анализа, по методике главных компонент, с использованием алгоритмов варимакс-вращения. Анализ взаимосвязи выделенных показателей у сотрудников разного должностного статуса проводился с использованием однофакторного дисперсионного анализа ANOVA и апостериорного анализа. Для оценки вероятности продвижения до должности топ-

менеджера смоделировано дерево решений [Левитин, 2006]. Для оценки достоверности результатов построенного дерева регрессий применялся ROC-анализ.

Уровень статистической значимости зафиксирован на уровне вероятности ошибки 0.05. Статистическая обработка данных выполнена с использованием пакетов прикладных программ Statistica 10, SAS JMP 11, лицензионного профессионального статистического пакета «SPSS Statistics 22.0» и JASP.

**Надежность и достоверность результатов** обеспечивается тем, что эмпирический материал исследования получен посредством валидных, надежных, апробированных психодиагностических методик. На этапе обобщения и анализа эмпирических данных объективность результатов обеспечивалась выбором процедур статистического анализа, адекватных характеру эмпирических данных, в том числе: корреляционный анализ, регрессионный анализ, факторный анализ, однофакторный дисперсионный анализ, апостериорный анализ, построение таблиц сопряженности и дерева решений. Также достоверность результатов обеспечивалась составом выборки, включающей респондентов разного должностного статуса.

#### **Процедура и этапы организации исследования.**

Исследование проводилось в период с 2015 по 2018 год и включало несколько этапов:

1 этап (2015-2016 г.) - произведен теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме прокрастинации, временных перспектив, развития рефлексии, исследований личностного потенциала, а также подбор методик и проведение пилотажного исследования.

2 этап (2016-2017 г.) - проведение психодиагностических методик для изучения временных перспектив, смысложизненных ориентаций, рефлексии и прокрастинации.

3 этап (2018 г.) - обработка и интерпретация полученных данных.

### **Научная новизна диссертационного исследования:**

- В диссертационной работе разработан новый аспект изучения прокрастинации, которая представлена как особый способ рациональной организации деятельности.
- Прокрастинация во взаимосвязи с рефлексией впервые выступает как конструктивный или деструктивный компонент деятельности.
- Исследование взаимосвязи временной перспективы, конструктивной прокрастинации и рефлексии впервые представлено как основа успешной организации деятельности.
- Впервые проанализированы и обоснованы отличительные особенности и свойства прокрастинации как особого временного модуса организации деятельности.
- Выявлены и обобщены характеристики различных типов и видов прокрастинации, как деструктивного или конструктивного способа организации деятельности.
- Доказана взаимосвязь временной перспективы, прокрастинации и различных уровней рефлексивности как рациональных способов организации деятельности у сотрудников разного должностного статуса.

### **Теоретическая значимость исследования:**

- Впервые проведено исследование в исторической ретроспективе видов и типов прокрастинации в управленческой деятельности.
- Представлен сравнительный анализ различных подходов к исследованию феномена прокрастинации в современной психологической науке.
- Выявлена определенная совокупность временной перспективы, рефлексии и прокрастинации в структуре личностного потенциала, степень выраженности которых рассматривается как условие успешной деятельности.

### **Практическая значимость результатов исследования.**



Получены новые данные об особенностях временной организации деятельности, включая ситуации конструктивной и деструктивной прокрастинации, что отражается в управленческом потенциале: умениях планирования и расстановки значимых приоритетов в делегировании полномочий.

Апробированный в работе комплекс методик по рациональной организации деятельности реализован в практике психологического консультирования и организации работы с кадровым резервом в ассесмент-центрах.

Диссертационная работа имеет определенную прикладную направленность, поскольку позволяет составить прогноз профессиональной пригодности и управления кадровым резервом в государственных и корпоративных организациях.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Взаимосвязь и степень выраженности временной перспективы будущего, конструктивной прокрастинации, высокого уровня смысложизненных ориентаций выступают основным условием успешной профессиональной деятельности сотрудников разного должностного статуса.

2. Успешность профессиональной деятельности топ-менеджеров определяется ориентацией на временную перспективу будущего и низким уровнем деструктивной прокрастинации. Чем ниже уровень деструктивной прокрастинации, тем выше готовность к самореализации личности в деятельности. Топ-менеджеров отличает также ориентация на позитивное прошлое и высокие показатели смысложизненных ориентаций.

3. Мидл-менеджеров отличает высокий уровень деструктивной прокрастинации, направленность на временные перспективы негативного прошлого и гедонистического настоящего, а также отсутствие выраженной временной перспективы будущего. Существенным барьером в деятельности мидл-менеджеров выступает низкий уровень развития рефлексии, самоэффективности и мотивации на достижение успеха.

4. Студентов характеризует высокий уровень деструктивной прокрастинации, низкий уровень развития рефлексии и направленность на временную перспективу гедонистического настоящего.

**Апробация результатов исследования.** Результаты диссертационной работы обсуждались на методологических семинарах кафедры общей и экспериментальной психологии НИУ «Высшая школа экономики». Основные результаты представлены в докладах на конференциях: XIV Международной научно-практической конференции «Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения» (г. Санкт-Петербург, 21-22 апреля 2016), Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологического здоровья: теория и практика» (г. Псков, 14-16 апреля 2016), конференции «Конструирование будущего в психологии и педагогике» (г. Москва, 2 декабря 2016), VI Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии (Москва, 4-6 мая 2016), Международной конференции «Актуальные проблемы развития современной науки» (г. Москва, 30 апреля 2016), «Ананьевские чтения- 2016. Психология вчера, сегодня, завтра» (г. Санкт-Петербург, 25-29 октября 2016), IV Международной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие» (г. Кострома, 24 сентября 2016), VIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы науки 21 века» (Москва, 31 марта 2016), Ломоносов – 2017 (г. Москва, 10-14 апреля 2017), Ломоносов – 2018 (г. Москва, 9-13 апреля 2018).

**Структура диссертации** отражает общую логику исследования и состоит из введения, трех глав, списка литературы, включающего 240 источников, из них 87 на иностранном языке. Основной текст диссертации изложен на 164 страницах. Результаты теоретического и эмпирического анализа представлены в 79 таблицах, 41 рисунке и 2 Приложениях. Общий объем диссертации составляет 196 страниц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во введении обосновывается актуальность диссертационного исследования, раскрывается его научная новизна, а также теоретическая и практическая значимость. Определены цели, задачи, гипотезы, предмет и объект исследования.

Описана теоретико-методологическая основа и эмпирическая база проведенного исследования. Описывается методологический инструментарий, этапы проведенного исследования и апробация его результатов. Приведены основные положения, выносимые на защиту. Предоставлена краткая характеристика структуры работы.

В первой главе **«Изучение времени и временной перспективы в психологической науке»**, в первом параграфе **«Исследование времени и временной перспективы в психологической науке»** представлен анализ существующих исследований времени и временной перспективы в исторической ретроспективе. Рассматриваются понятия, природа и виды временных ориентаций с позиции как зарубежных (L.K. Frank, T. Gjesme, K. Lewin, J. Nuttin, P.G. Zimbardo и др.), так и отечественных (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Т.А. Березина, А.К. Болотова, Е.И. Головаха, Б.В. Зейгарник, А.Н. Леонтьев, М.К. Мамардашвили, Т.А. Нестик, С.Л. Рубинштейн и др.) психологов. Подвергаются анализу основные теоретические подходы к пониманию данных феноменов.

Второй параграф **«Временная перспектива и личностный потенциал в профессиональной деятельности»** посвящен раскрытию содержания понятия личностного потенциала. Произведен всесторонний анализ исследований потенциального в личности в исторической ретроспективе. Рассматриваются различные подходы к пониманию содержания личностного потенциала с позиции отечественной (К.А. Абульханова; Б.Г. Ананьев, Т.Ю. Базаров, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, А.А. Деркач, Г.М. Зараковский, Л.А. Корыстылева, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, В.Н. Марков, Е.Н. Осин, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков и др.) и зарубежной (И. Боннивел, К. Гольдштейн, С. Мади, А. Маслоу; К. Петерсон, К. Риф, К. Роджерс, М. Селигман и др.) психологии. Выделяются отдельные свойства личностного потенциала, выступающие как позитивный ресурс личности в реализации профессиональных достижений. Рассматриваются различные компоненты личностного потенциала.

Вторая глава – **«Прокрастинация и ее психологическое содержание»**.

Первый параграф **«Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе»** посвящен обзору существующих исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе. Рассматривается понятие, природа и компоненты прокрастинации с позиции как зарубежных, так и отечественных психологов. Подвергаются анализу основные теоретические подходы к пониманию данного феномена (А. Ellis & W.J. Knaus, С.Н. Lay, N.A. Milgram & G. Batory, N.N. Milgram & R. Tenne, E. D. Rothblum & L. J. Solomon, P. Steel, В.В. Барабанщикова, Я.И. Варваричева, Е.П. Ильин, В.С. Ковылин и др.).

Во втором параграфе **«Временной модус прокрастинации: виды, предикторы, последствия»** рассматривается новая область изучения психологии времени сквозь призму крайне актуальной, но до сих пор малоизученной проблемы: прокрастинации как откладывания дел или деятельностей во времени. Представлена хронология исследований феномена прокрастинации в ретроспективе в зарубежной и отечественной психологии. Даны различные определения феномена прокрастинации, раскрываются природа и содержание нового временного модуса с позиции поведенческого, когнитивного, психодинамического подхода и интегративной теории временной мотивации. Приводятся основные классификации типов прокрастинации и прокрастинаторов, ее виды и компоненты, а также предикторы и последствия. На основании существующих исследований выделяются границы прокрастинации и ее отличие от феномена лени и перфекционизма. Намечена дальнейшая перспектива исследований феномена прокрастинации, направленная на выявление последствий прокрастинации, как в негативном ее влиянии на деятельность, так и ее позитивные последствия, отражающие самоэффективность и самореализацию субъекта в конкурентной среде.

Третий параграф **«Прокрастинация и рефлексия»** посвящен раскрытию содержания понятия «рефлексия», как предмета научно-психологического исследования. В нашей работе мы полагаем, что существует взаимосвязь рефлексии и прокрастинации, как особого способа организации деятельности, как деструктивного или конструктивного компонента деятельности. Рассматриваются

различные взгляды на природу рефлексии, ее типы, уровни, модусы и роль в деятельности. Поднимается проблема амбивалентности рефлексивных процессов и приводятся способы разрешения данного противоречия.

В третьей главе «**Эмпирическое исследование взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса**», в первом параграфе определены цели работы, задачи, гипотезы, объект, предмет и методы исследования. В работе представлены и подробно описаны процедура исследования, исследовательский инструментарий, а также содержание каждого из проведенных этапов исследования.

Во втором параграфе «**Корреляционный анализ взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса**» представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей количественных показателей временной перспективы, рефлексии и СЖО с показателем «Уровень прокрастинации» отдельно внутри каждой группы респондентов (таблица 1). Анализ проводился с использованием парного коэффициента Спирмена.

**Таблица 1. Коэффициенты корреляции количественных показателей временной перспективы, рефлексии и СЖО с показателем «Уровень прокрастинации»**

Показатель	Уровень прокрастинации		
	Студенты	Мидл	Топ
Негативное прошлое	0,23	<b>0,78**</b>	0,08
Гедонистическое настоящее	<b>0,78**</b>	<b>0,76**</b>	0,23
Позитивное прошлое	<b>- 0,42**</b>	0,02	<b>- 0,40**</b>
Фаталистическое настоящее	0,08	- 0,11	0,23
Будущее	- 0,23	<b>- 0,46**</b>	<b>- 0,77**</b>
МУН	- 0,13	- 0,17	<b>- 0,51**</b>
Уровень рефлексии (сырые баллы)	<b>- 0,34**</b>	- 0,19	<b>- 0,38**</b>
Уровень рефлексии (Стены)	<b>- 0,35**</b>	<b>- 0,29*</b>	<b>- 0,46**</b>
Цели в жизни	- 0,15	<b>- 0,26*</b>	<b>- 0,57**</b>
Процесс жизни	- 0,16	- 0,23	<b>- 0,80**</b>
Результативность жизни	- 0,13	- 0,08	<b>- 0,75**</b>

Локус контроля – Я	0,11	- 0,28*	- 0,79**
Локус контроля – жизнь	- 0,11	- 0,43**	- 0,70**
Осмысленность жизни	0,15	- 0,19	- 0,52**
Шкала самооэффективности	- 0,35**	- 0,37**	- 0,79**

**Примечание.** «\*» -  $p \leq 0.05$ ; «\*\*»  $p \leq 0.01$

Анализируя результаты данной таблицы, можно сделать вывод, что внутри группы студентов статистически значимая положительная взаимосвязь с показателем «Уровень прокрастинации» наблюдается у показателя «Гедонистическое настоящее» (**0,78\*\***), которое является основным условием возникновения прокрастинации в данной группе. Статистически значимые отрицательные взаимосвязи с показателем «Уровень прокрастинации» соотносятся с показателями «Позитивное прошлое» (**-0,42\*\***), «Уровень рефлексии (сырые баллы)» (**-0,34\*\***) и «Уровень рефлексии (стены)» (**-0,35\*\***), «Шкала самооэффективности» (**-0,35\*\***), что свидетельствует: чем сильнее будут выражены данные показатели, тем в меньшей степени у респондентов будет проявляться прокрастинация в организации деятельности.

Внутри группы «Мидл» статистически значимые положительные взаимосвязи с показателем «Уровень прокрастинации» наблюдается у показателей «Негативное прошлое» (**0,78\*\***), «Гедонистическое настоящее» (**0,76\*\***), а статистически значимые отрицательные взаимосвязи с прокрастинацией наблюдаются у показателей «Будущее» (**-0,46\*\***), «Уровень рефлексии (стены)» (**-0,29\***), «Цели в жизни» (**-0,26\***), «Локус контроля - Я» (**-0,28\***), «Локус контроля-жизнь» (**-0,43\*\***), «Шкала самооэффективности» (**-0,37\*\***), что отрицательным образом повлияло на успешность профессиональной деятельности в группе мидл-менеджеров.

Внутри группы «Топ» статистически значимых положительных взаимосвязей с прокрастинацией не выявлено.

Статистически значимые отрицательные взаимосвязи с прокрастинацией наблюдаются у показателей «Позитивное прошлое» (**-0,40\*\***), «Будущее» (**-0,77\*\***), «МУН» (**-0,51\*\***), «Уровень рефлексии (сырые баллы)» (**-0,38\*\***), «Уровень

рефлексии (стены)» (-0,46\*\*), «Цели в жизни» (-0,57\*\*), «Процесс жизни» (-0,80\*\*), «Результативность жизни» (-0,75\*\*), «Локус контроля - Я» (-0,79\*\*), «Локус контроля - жизнь» (-0,70\*\*), «Осмысленность жизни» (-0,52\*\*), «Шкала самооффективности» (-0,79\*\*), влияющие на снижение выраженности прокрастинации в группе топ-менеджеров, и это послужило причиной их успешной управленческой деятельности. В сравнении с группой мидл-менеджеров, у топ-менеджеров наблюдаются более сильные взаимосвязи с прокрастинацией и все они отрицательные, а значит, направлены на снижение откладывания на потом выполнения каких-либо дел в профессиональной деятельности. Наиболее сильные отрицательные взаимосвязи с прокрастинацией, снижающими ее проявление, в группе топ-менеджеров наблюдается у показателей «Позитивное прошлое», «Будущее», «МУН», «Уровень рефлексии», «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля-Я», «Локус контроля-жизнь», и «Осмысленность в жизни».

Третий параграф **«Анализ взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса»**. Для целевого показателя «Уровень прокрастинации» методами регрессионного анализа для каждой группы испытуемых построены модели, описывающие его изменения в зависимости от множества входных факторов. В качестве входных факторов использовались количественные показатели временной перспективы, рефлексии и СЖО. Построение моделей проводилось методами шаговой регрессии, с использованием алгоритма включения. Статистическая значимость параметров регрессионной модели определялась по критерию Стьюдента. Статистическая значимость всей модели определялась по критерию Фишера.

В таблице 2 для группы студентов приведены показатели, включенные в итоговую модель показателя «Уровень прокрастинации», оценки параметров и их Р-значения.

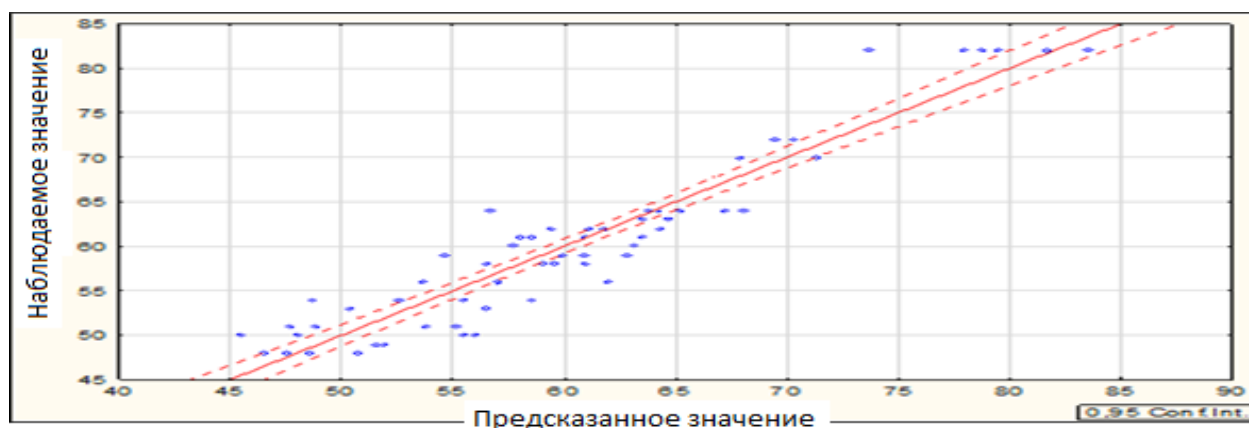
**Таблица 2. Результаты регрессионного анализа для группы студентов**

Регрессор	Стандартизированный коэффициент	Коэффициент регрессии	t-статистика Стьюдента	Уровень Р
Константа		64,87	8,9990	<0,0001
Гедонистическое настоящее	0,43	0,51	<b>7,6408</b>	<0,0001
Фаталистическое настоящее	0,11	0,23	2,4482	0,0176

В группе студентов в итоговую модель в качестве регрессоров включены «Гедонистическое настоящее» и «Фаталистическое настоящее». Все регрессоры оказались статистически значимыми. Вся модель в совокупности описывает более 89% вариации исходного признака.

Наибольшее влияние на целевой показатель «Уровень прокрастинации» оказывает регрессор «Гедонистическое настоящее», далее по силе воздействия на отклик идет «Фаталистическое настоящее».

На рисунке 1 представлена взаимосвязь наблюдаемых значений отклика от предсказанных, с доверительным интервалом регрессионной линии.

**Рисунок 1. Линия регрессии в группе студентов**

Анализ графика позволяет сделать вывод о том, что в исходных данных нет существенных отклонений (выбросов).

В таблице 3 для группы мидл-менеджеров приведены показатели, включенные в итоговую модель показателя «Уровень прокрастинации», оценки параметров и их Р-значения.



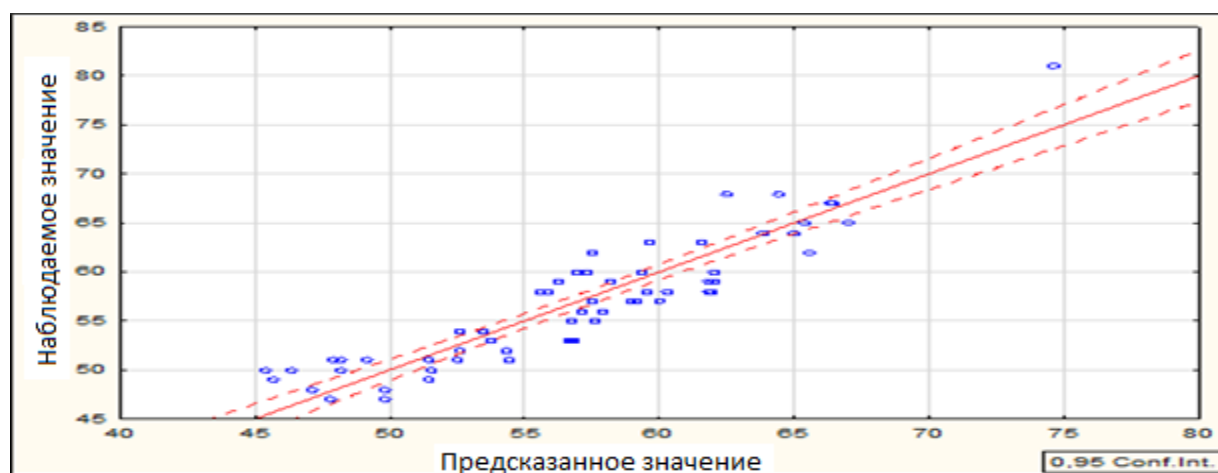
**Таблица 3. Результаты регрессионного анализа для группы мидл-менеджеров**

Регрессор	Стандартизированный коэффициент	Коэффициент регрессии	t-статистика Стьюдента	Уровень Р
Константа		67,46	15,5104	<0,0001
Негативное прошлое	0,48	0,63	<b>7,4726</b>	<0,0001
Гедонистическое настоящее	0,32	2,04	<b>5,1376</b>	<0,0001

В группе мидл-менеджеров в итоговую модель в качестве регрессоров включены «Гедонистическое настоящее» и «Негативное прошлое». Все регрессоры оказались статистически значимыми. Вся модель в совокупности описывает более 84% вариации исходного признака.

Наибольшее влияние на целевой показатель «Уровень прокрастинации» оказывает регрессор «Негативное прошлое», далее по силе воздействия на отклик - «Гедонистическое настоящее».

На рисунке 2 представлена взаимосвязь наблюдаемых значений отклика от предсказанных, с доверительным интервалом регрессионной линии.



**Рисунок 2. Линия регрессии для группы мидл-менеджеров**

Анализ графика позволяет сделать вывод о том, что в исходных данных нет существенных отклонений (выбросов).

В таблице 4 для группы топ-менеджеров приведены показатели, включенные в итоговую модель показателя «Уровень прокрастинации», оценки параметров и их Р-значения.

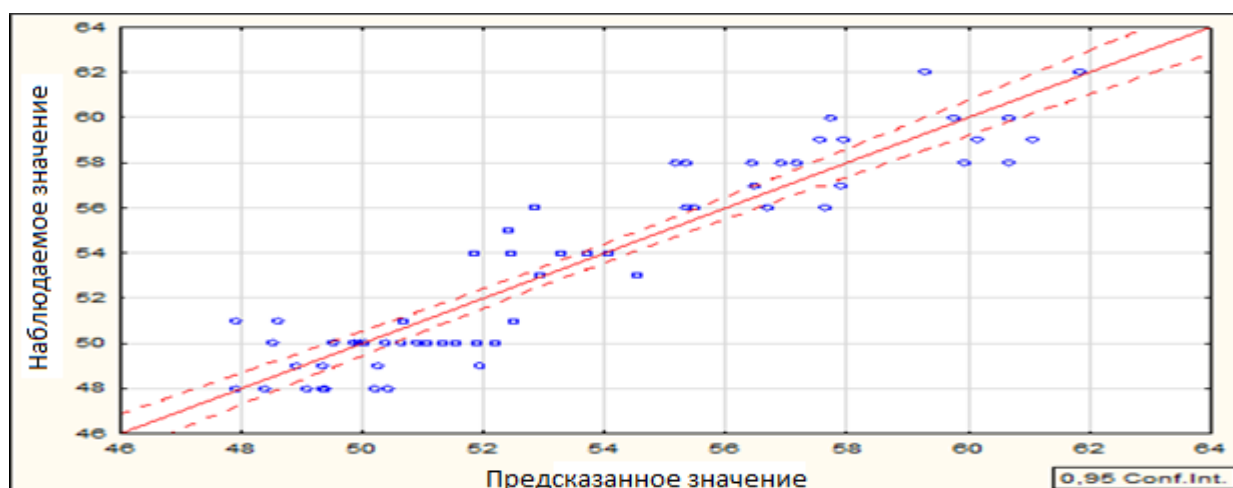
**Таблица 4. Результаты регрессионного анализа для группы топ-менеджеров**

Регрессор	Стандартизированный коэффициент	Коэффициент регрессии	t-статистика Стьюдента	Уровень Р
Константа		103,08	38,9580	<0,0001
Цели в жизни	-0,46	-0,61	<b>-6,5735</b>	<0,0001
Процесс жизни	-0,34	-0,46	-4,9861	<0,0001
Локус контроля – Я	-0,18	-0,28	-2,4707	0,0166

Как видно из таблицы 4, в группе топ-менеджеров в итоговую модель в качестве регрессоров включены «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля - Я», что определяет ориентацию руководителей высшего звена на карьерные достижения. Все регрессоры оказались статистически значимыми. Вся модель в совокупности описывает более 86% вариации исходного признака.

Наибольшее влияние на целевой показатель «Уровень прокрастинации» оказывает регрессор «Цели в жизни», далее по силе воздействия на отклик идут «Процесс жизни» и «Локус контроля - Я».

На рисунке 3 представлена взаимосвязь наблюдаемых значений отклика от предсказанных, с доверительным интервалом регрессионной линии.



### **Рисунок 3. Линия регрессии в группе топ-менеджеров**

Анализ графика позволяет сделать вывод о том, что в исходных данных нет существенных отклонений (выбросов).

В исследовании проанализирована взаимосвязь временной перспективы, прокрастинации, рефлексии и СЖО с различными статусными группами при помощи построения таблиц сопряжения и расчета коэффициента ранговой корреляции Кендалла. В нашем исследовании мы рассматриваем статус, как порядковую переменную, поскольку он отражает развитие карьеры наемного сотрудника, и как показатель успешности. В результате проведенного анализа взаимосвязи удалось установить:

1. Обнаружены сильные положительные связи самооффективности, мотивации на достижение успеха, рефлексии, целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля-Я, локуса контроля-жизнь, общего показателя осмысленности жизни и ориентации на временную перспективу будущего со статусом. Из этого можно сделать вывод, что повышение статуса будет взаимосвязано с повышением данных показателей.

2. Выявлена сильная отрицательная связь фаталистического и гедонистического настоящего со статусом, что свидетельствует о том, что понижение этих показателей неукоснительно ведет к повышению статуса.

3. Выявлены слабая отрицательная связь прокрастинации и слабая положительная связь ориентации на временную перспективу негативного прошлого со статусом, что может свидетельствовать о том, что данные показатели имеют низкое влияние на изменение статусной принадлежности.

В четвертом параграфе «**Статистический анализ различий временной перспективы, прокрастинации и смысложизненных ориентаций у сотрудников разного должностного статуса**» представлены результаты статистического анализа различий между респондентами из групп с разным должностным статусом. Проверка различий между группами по количественным показателям временной перспективы, прокрастинации, рефлексии и СЖО проводилась с использованием критерия Краскелла-Уоллиса (таблица 5).

**Таблица 5. Анализ статистической значимости различий количественных показателей временной перспективы, прокрастинации, рефлексии и СЖО для всех групп респондентов**

Показатель СЖО	M ± S	M ± S	M ± S	Уровень P (df=2)
	Студенты (N=60)	Мидл (N=60)	Топ (N=60)	
Уровень прокрастинации	<b>60,1 ± 9,6</b>	57,2 ± 7,2	<b>53,4 ± 4,3</b>	<0,0001
МУН	<b>11,2 ± 2,0</b>	13,3 ± 1,7	<b>18,2 ± 1,4</b>	<0,0001
Шкала самооффективности	26,4 ± 1,5	30,1 ± 2,1	<b>37,4 ± 1,6</b>	<0,0001
Негативное прошлое	16,9 ± 4,2	<b>20,2 ± 5,0</b>	19,5 ± 3,2	0,0001
Гедонистическое настоящее	<b>58,0 ± 8,0</b>	<b>40,7 ± 8,7</b>	<b>23,6 ± 6,8</b>	<0,0001
Позитивное прошлое	<b>36,5 ± 10,0</b>	21,5 ± 5,2	<b>36,0 ± 8,5</b>	<0,0001
Фаталистическое настоящее	30,8 ± 4,6	25,6 ± 5,5	22,6 ± 4,1	<0,0001
Будущее	31,4 ± 8,4	21,9 ± 5,8	<b>59,2 ± 11,0</b>	<0,0001
Сырые баллы рефлексии	<b>110,4 ± 2,8</b>	123,9 ± 5,5	<b>161,5 ± 7,5</b>	<0,0001
Стены рефлексии	<b>3,0 ± 0,6</b>	4,9 ± 0,7	<b>8,8 ± 0,7</b>	<0,0001
Цели в жизни	<b>29,3 ± 2,5</b>	30,0 ± 2,1	<b>35,3 ± 3,2</b>	<0,0001
Процесс жизни	<b>26,8 ± 2,7</b>	27,7 ± 2,3	<b>34,4 ± 3,2</b>	<0,0001
Результативность жизни	23,1 ± 2,8	24,1 ± 3,6	<b>28,4 ± 3,3</b>	<0,0001
Локус контроля – Я	20,6 ± 4,3	21,2 ± 4,0	<b>24,6 ± 2,7</b>	<0,0001
Локус контроля – жизнь	27,0 ± 2,2	29,3 ± 2,2	<b>32,7 ± 2,0</b>	<0,0001
Осмысленность жизни	<b>126,2 ± 6,0</b>	131,8 ± 6,7	<b>155,2 ± 5,6</b>	<0,0001

Результаты статистического анализа различий между респондентами из групп с разным должностным статусом показали, что статистически значимые различия наблюдаются по всем выделенным нами показателям. В группе топ-менеджеров выявлен самый низкий уровень выраженности прокрастинации (**53,4**) и самые высокие уровень мотивации на достижение успеха (**18,2**), самооффективности (**37,4**), рефлексии (**161,5**), осмысленности жизни (**155,2**), целей в жизни (**35,3**), процесса жизни (**34,4**), результативности жизни (**28,4**), локуса

контроли - Я (24,6) и локуса контроля-жизнь (32,7), а также ориентации на временную перспективу будущего (59,2).

В группе менеджеров среднего звена обнаружена высокая ориентация на временные перспективы «Негативного прошлого» (20,2) и «Гедонистического настоящего» (40,7). При этом, «Негативное прошлое» в группе мидл-менеджеров выражено сильнее, чем в группе топ-менеджеров и студентов, что может объяснить отставание и стагнацию в данной группе, став существенным барьером успешной профессиональной деятельности.

Пятый параграф **«Однофакторный дисперсионный анализ различий ANOVA и апостериорный анализ временной перспективы, прокрастинации, СЖО и рефлексии у сотрудников разного должностного статуса»**. Данный анализ произведен с целью показать, насколько отличаются сотрудники разного должностного статуса по выделенным показателям.

В результате однофакторного дисперсионного анализа нам удалось убедиться в том, что студенты, мидл-менеджеры и топ-менеджеры статистически значимо отличаются по всем выделенным нами показателям. Проведенный апостериорный анализ, позволил уточнить это различие, выявив какие именно группы значимо отличаются друг от друга. В результате нам удалось установить, что топ-менеджеры статистически значимо отличаются от группы студентов и мидл-менеджеров по таким показателям, как «Прокрастинация», «Гедонистическое» и «Фаталистическое настоящее», «Будущее», «Мотивация на достижение успеха», «Рефлексия», «Самоэффективность» и по всем шкалам опросника СЖО.

Шестой параграф **«Факторный и кластерный анализ взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса»**. Представлен факторный анализ, который позволяет обобщить результаты измерений и выделить независимые составляющие (компоненты) временной перспективы. Процедура факторного анализа проводилась по алгоритму метода главных компонент с последующим вращением выделенных факторов по алгоритму Варимакс. Выделялись факторы, которым

соответствовали собственные значения не менее 1,0; при этом отслеживалось, чтобы процент объясненной общей дисперсии был около 60%. Для анализа использованы только шкалы методик, общий балл СЖО не учитывался. Факторный анализ проводился внутри каждой статусной группы.

В результате анализа в каждом случае выделено по четыре латентных фактора (четыре составляющих временной перспективы). В таблице 6 представлена матрица факторных нагрузок для группы студентов после процедуры вращения.

**Таблица 6. Факторные нагрузки в группе студентов**

Показатель	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Негативное прошлое	0,15	<b>-0,71</b>	0,13	0,06
Гедонистическое настоящее	0,07	-0,24	<b>-0,54</b>	-0,41
Позитивное прошлое	0,21	-0,19	0,11	<b>0,78</b>
Фаталистическое настоящее	-0,11	<b>-0,36</b>	<b>-0,42</b>	0,13
Будущее	-0,06	<b>0,46</b>	0,05	0,37
МУН	0,13	0,05	<b>0,45</b>	-0,07
Рефлексия	-0,16	0,28	-0,22	<b>0,72</b>
Цели в жизни	<b>0,40</b>	<b>0,63</b>	0,22	0,13
Процесс жизни	0,32	<b>0,52</b>	0,05	-0,01
Результативность жизни	<b>0,42</b>	0,07	<b>0,50</b>	0,22
Локус контроля – Я	<b>0,91</b>	0,04	-0,05	0,10
Локус контроля – жизнь	-0,07	-0,06	0,84	-0,09
Осмысленность жизни	<b>0,93</b>	0,02	0,03	-0,07
Процент объясненной дисперсии	0,17	0,13	0,13	0,12

Результаты факторного анализа (таблица 6) свидетельствуют о том, что четыре выделенные фактора позволяют объяснить 55% общей дисперсии, следовательно, можно заключить, что анализ прошел успешно. В фактор 1 вошли только шкалы методики СЖО: «Цели в жизни» (**0,40**), «Результативность жизни» (**0,42**), «Локус контроля – Я» (**0,91**) и «Осмысленность жизни» (**0,93**), что позволяет нам определить этот фактор как фактор СЖО (фактор смысложизненных ориентаций).

Фактор 2 определяется «Негативным прошлым» (-0,71), «Фаталистическим настоящим» (-0,36), «Будущим» (0,46), «Целями в жизни» (0,63) и «Процессом жизни» (0,52). Респонденты с высокими значениями по этому фактору позитивно оценивают свое прошлое и будущее, считают себя творцами настоящего, воспринимают процесс жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, при этом имеют четкие цели в жизни. Этот фактор также характеризует сильная направленность на настоящее.

Фактор 3 определяется «Гедонистическим настоящим» (-0,54), «Фаталистическим настоящим» (-0,42), «МУН» (0,45) и «Результативностью жизни» (0,50). Респонденты с высокими значениями по данному фактору стоят на эвдемонистической позиции, оценивают свое настоящее как итог своих собственных усилий, считают прошлое продуктивным и осмысленным, направлены на достижение успеха. Таким образом, данный фактор можно назвать фактором достижения целей в будущем.

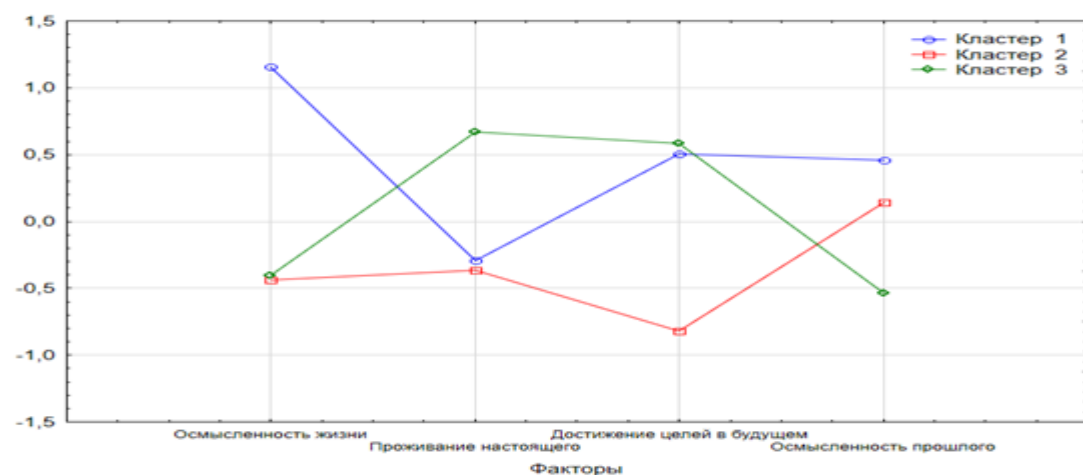
Фактор 4 определяется «Позитивным прошлым» (0,78) и «Рефлексией» (0,72). Респонденты с высокими значениями по данному фактору положительно оценивают свое прошлое и, прежде чем действовать, внутренне просматривают все гипотезы, отбрасывая те из них, которые кажутся им маловероятными, принимают решения обдуманно, взвешенно, учитывая различные варианты решения поставленной задачи. Таким образом, этот фактор можно охарактеризовать как направленность на осмысленность прошлого.

Полученные факторы могут дать представление о составляющих временной перспективы студентов, но не позволяют выделить небольшое количество различных типов респондентов, поэтому для выделения типов студентов по восприятию временной перспективы применен кластерный анализ по методу  $k$ -средних. Результаты анализа приведены в таблице 7 и на рисунке 4.

**Таблица 7. Средние значения факторов по кластерам для группы студентов**

	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Фактор 1	1,16	-0,44	-0,40

Фактор 2	-0,29	-0,37	0,67
Фактор 3	0,50	-0,82	0,58
Фактор 4	0,46	0,14	-0,54
Количество	16	24	20



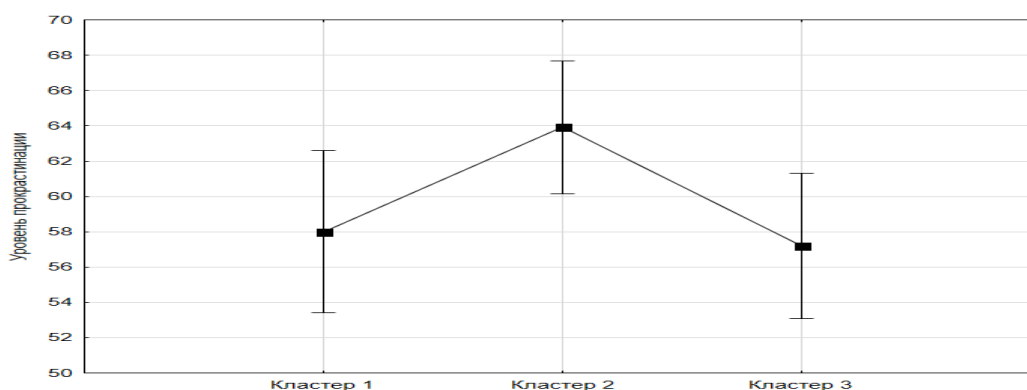
**Рисунок 4. Кластерный анализ в группе студентов**

Результаты кластерного анализа в группе студентов свидетельствуют о том, что в первый кластер вошли студенты, имеющие высокую осмысленность жизни в целом, направленные на будущее, имеющие и достигающие поставленные цели, но при этом не интересующиеся настоящим, рассматривающие настоящее как промежуточный этап, который надо преодолеть на пути к будущему. Такой тип можно назвать устремленным в будущее. Можно также предположить, что респонденты данного типа не будут отличаться высоким уровнем прокрастинации. Респонденты из кластера 3 не обращают внимание на прошлое, не склонны к рефлексии, они живут здесь и сейчас, не задумываясь и стараясь получить от жизни все, но при этом имеют планы на будущее и ожидают от будущего достижения своих целей. Так как эти респонденты полноценно живут в настоящем, то, скорее всего, им будет свойственна прокрастинация. Респонденты из кластера 2 характеризуются самой низкой осмысленностью жизни вообще, не живут настоящим и не имеют целей в будущем; они направлены на избегание неудач, цепляются за прошлое. Можно предположить, что отсутствие мотивации



достижений и отстраненность от настоящего могут способствовать более выраженной прокрастинации.

Для проверки гипотезы о связи типов восприятия временной перспективы с уровнем прокрастинации проведен однофакторный дисперсионный анализ, результаты которого показывают, что респонденты с разными типами восприятия временной перспективы различаются по выраженности прокрастинации ( $F(2, 57)=3,49$ ;  $p=0,0372$ ; рисунок 5). Апостериорный критерий Дункана показал, что только кластер 2 статистически значимо отличается от кластера 1 ( $p=0,0492$ ) и от кластера 3 ( $p=0,0339$ ). Кластеры 1 и 3 не различаются по уровню прокрастинации ( $p=0,7869$ ).



**Рисунок 5. Сравнение разных типов восприятия временной перспективы по уровню прокрастинации в группе студентов**

Таким образом, гипотеза о связи временной перспективы и уровня прокрастинации подтвердилась. Среди студентов к прокрастинации в большей степени склонны представители такого типа восприятия временной перспективы, который характеризуется низкой осмысленностью жизни, отсутствием целей в будущем, направленностью на избегание неудач и заикленностью на прошлом.

Перейдем теперь к анализу группы мидл-менеджеров. В таблице 8 представлена матрица факторных нагрузок для группы менеджеров среднего звена после процедуры вращения. Выделенные латентные факторы в совокупности определяют более 60% вариации исходного множества показателей. Анализ результатов показывает, что составляющие временной перспективы в группе мидл-менеджеров отличаются от тех, что выделены в группе студентов.

**Таблица 8. Факторные нагрузки для группы мидл-менеджеров**

Показатель	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Негативное прошлое	-0,20	0,01	<b>-0,85</b>	0,08
Гедонистическое настоящее	0,12	-0,05	-0,22	<b>0,74</b>
Позитивное прошлое	-0,23	<b>-0,65</b>	0,07	0,29
Фаталистическое настоящее	-0,22	-0,35	<b>-0,80</b>	0,01
Будущее	0,02	0,13	0,52	<b>0,63</b>
МУН	0,01	0,33	<b>0,42</b>	<b>-0,44</b>
Рефлексия	0,14	-0,17	<b>0,64</b>	0,04
Цели в жизни	0,35	<b>0,71</b>	0,16	-0,10
Процесс жизни	<b>0,66</b>	-0,28	-0,07	-0,14
Результативность жизни	<b>0,73</b>	0,22	0,11	-0,12
Локус контроля – Я	<b>0,76</b>	0,08	0,27	0,20
Локус контроля – жизнь	-0,20	<b>0,80</b>	0,13	0,20
Осмысленность жизни	<b>0,82</b>	0,06	0,26	0,10
Процент объясненной дисперсии	0,20	0,15	0,19	0,10

В фактор 1, как и в группе студентов, вошли только шкалы СЖО: «Процесс жизни» (**0,66**), «Результативность жизни» (**0,73**), «Локус контроля – Я» (**0,76**) и «Осмысленность жизни» (**0,82**), что позволяет нам определить этот фактор как фактор СЖО (фактор смысложизненных ориентаций).

Фактор 2 определяется «Позитивным прошлым» (**-0,65**), «Целями в жизни» (**0,71**) и «Локусом контроля – жизнь» (**0,80**). Респонденты с высокими значениями по этому фактору негативно оценивают свое прошлое, но при этом убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, они имеют четкие цели в жизни, что характеризует этот фактор как фактор ухода от прошлого.

Фактор 3 определяется «Негативным прошлым» (**-0,85**), «Фаталистическим настоящим» (**-0,80**), «МУН» (**0,42**) и «Рефлексией» (**0,64**). Респонденты с высокими значениями по данному фактору считают прошлое полным трудностей, но при

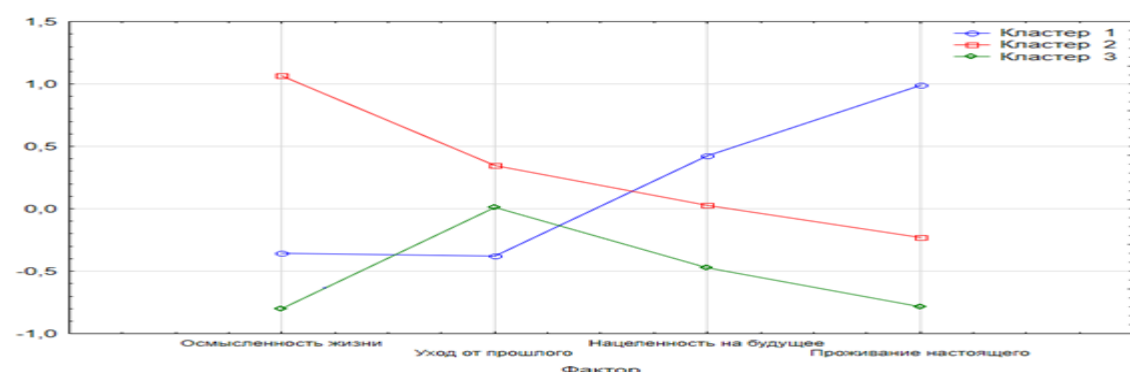
этом продуктивным и осмысленным, оценивают свое настоящее как итог своих собственных усилий, направлены на достижение успеха и склонны к рефлексии. Таким образом, данный фактор можно назвать фактором нацеленности на будущее.

Фактор 4 определяется «Гедонистическим настоящим» (0,64), «Будущим» (0,63) и «МУН» (-0,44). Респонденты с высокими значениями по данному фактору воспринимают процесс жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, стоят на гедонистической позиции, стремясь получить от жизни как можно больше удовольствия, с оптимизмом смотрят в будущее, но склонны к избеганию неудач. Таким образом, этот фактор можно охарактеризовать как проживание настоящего.

Аналогично анализу предыдущей группы, выделим типы респондентов из группы «Мидл» по составляющим временной перспективы с помощью кластерного анализа по методу *k*-средних. Результаты анализа приведены в таблице 9 и на рисунке 6.

**Таблица 9. Средние значения факторов по кластерам для группы мидл-менеджеров**

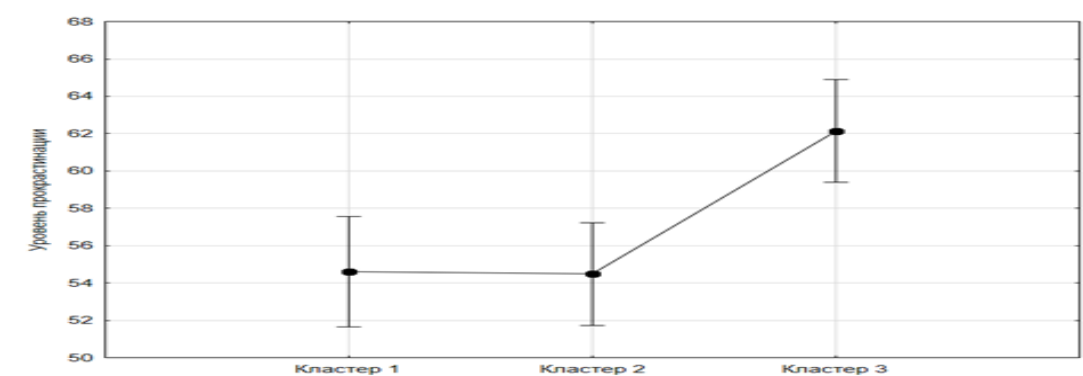
	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Фактор 1	-0,36	1,07	-0,80
Фактор 2	-0,38	0,35	0,01
Фактор 3	0,42	0,03	-0,47
Фактор 4	0,99	-0,23	-0,79
Количество	20	21	19



**Рисунок 6. Кластерный анализ в группе мидл-менеджеров**

Как видно на рисунке 6, респонденты из кластера 1 не обращают внимание на прошлое, не склонны к рефлексии, они живут здесь и сейчас, не задумываясь и стараясь получить от жизни все, но при этом имеют планы на будущее. Этот тип похож на тип кластера 3 из группы студентов. Так как эти респонденты полноценно живут в настоящем, то, скорее всего, им также будет свойственен высокий уровень прокрастинации. Во второй кластер вошли респонденты, имеющие высокую осмысленность жизни в целом, старающиеся уйти от своего прошлого и имеющие среднюю нацеленность на будущее. Такой тип можно назвать имеющим смысл жизни. Респонденты из кластера 3 характеризуются самой низкой осмысленностью жизни, не живут настоящим и не имеют целей в будущем; при этом самой ярко выраженной составляющей их временной перспективы является уход от прошлого. Можно предположить, что отсутствие мотивации достижений и отстраненность от настоящего могут способствовать деструктивной прокрастинации именно у респондентов кластера 3 и затруднить их профессиональный успех.

Для проверки гипотезы о связи типов восприятия временной перспективы с уровнем прокрастинации также проведен однофакторный дисперсионный анализ, результаты которого показывают, что респонденты с разными типами восприятия временной перспективы различаются по выраженности прокрастинации ( $F(2, 57)=11,11, p<0,0001$ ; рисунок 7). Апостериорный критерий Дункана показал, что только кластер 3 статистически значимо отличается от кластера 1 ( $p=0,0002$ ) и от кластера 2 ( $p=0,0002$ ). Кластеры 1 и 2 не различаются по уровню прокрастинации ( $p=0,9087$ ).



**Рисунок 7. Сравнение разных типов восприятия временной перспективы по уровню прокрастинации в группе мидл-менеджеров**

Таким образом, гипотеза о связи временной перспективы и уровня прокрастинации подтвердилась и в группе мидл-менеджеров. Среди представителей этой группы к прокрастинации в большей степени склонны представители такого типа восприятия временной перспективы, который характеризуется низкой осмысленностью жизни, отсутствием целей в будущем и недовольством своим прошлым.

Перейдем теперь к анализу группы топ-менеджеров. В таблице 10 представлена матрица факторных нагрузок для группы топ-менеджеров после процедуры вращения. Выделенные латентные факторы в совокупности определяют более 70% вариации исходного множества показателей, что говорит о том, что с возрастом структура временной перспективы упрощается и, в принципе, можно было бы ограничиться выделением только 3 факторов. Анализ результатов показывает, что составляющие временной перспективы в группе топ-менеджеров отличаются от тех, что выделены в группе студентов и в группе мидл-менеджеров.

**Таблица 10. Факторные нагрузки для группы топ-менеджеров**

Показатель	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Негативное прошлое	-0,02	<b>-0,79</b>	-0,04	0,18
Гедонистическое настоящее	-0,05	-0,19	<b>-0,79</b>	0,01
Позитивное прошлое	0,30	<b>0,73</b>	0,13	0,25
Фаталистическое настоящее	-0,20	0,01	-0,06	<b>0,86</b>
Будущее	<b>0,84</b>	0,25	0,09	0,02

МУН	<b>0,52</b>	-0,17	<b>0,49</b>	-0,18
Рефлексия	<b>0,40</b>	-0,30	0,28	<b>0,38</b>
Цели в жизни	<b>0,91</b>	0,13	0,25	-0,10
Процесс жизни	<b>0,76</b>	0,07	-0,34	0,18
Результативность жизни	<b>0,91</b>	0,06	0,16	-0,07
Локус контроля – Я	<b>0,81</b>	-0,04	-0,17	-0,19
Локус контроля – жизнь	<b>0,71</b>	0,00	0,33	0,01
Осмысленность жизни	<b>0,88</b>	-0,02	0,03	-0,09
Процент объясненной дисперсии	0,42	0,11	0,10	0,09

В фактор 1 вошли все шкалы методики СЖО, а также рефлексия (0,40), направленность на достижение успеха (0,52) и позитивная оценка будущего (0,84), что позволяет нам определить этот фактор как фактор направленности в будущее. Очевидно, что смысловые ориентации взаимосвязаны у представителей группы топ-менеджеров и с рефлексией, и с направленностью на достижение успеха, и с восприятием будущего, чего не наблюдалось в предыдущих двух группах, что послужило основой их успешной профессиональной деятельности.

Фактор 2 определяется «Негативным прошлым» (-0,79) и «Позитивным прошлым» (0,73), что характеризует его как фактор направленности в прошлое.

Фактор 3 определяется «Гедонистическим настоящим» (-0,79) и «МУН» (0,49). Респонденты с высокими значениями по данному фактору направлены на достижение успеха и склонны к эвдемонистическому восприятию настоящего. Таким образом, данный фактор можно назвать фактором осмысленности настоящего.

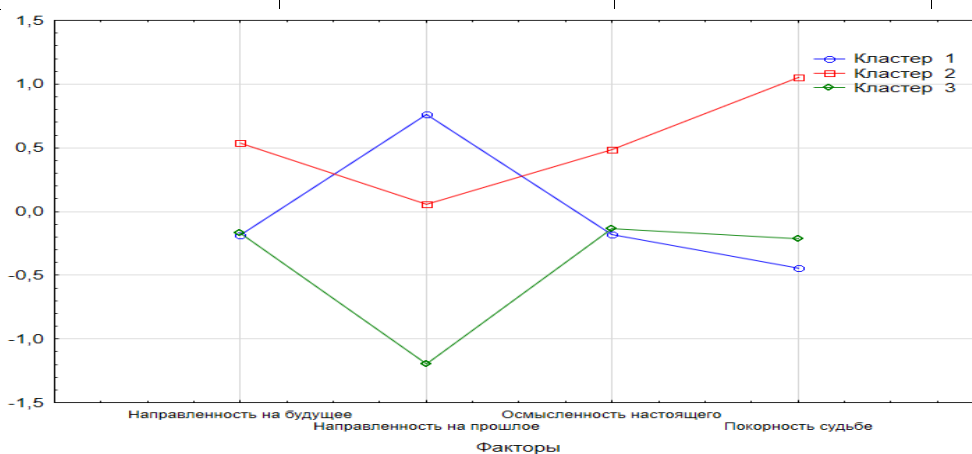
Фактор 4 определяется «Фаталистическим настоящим» (0,64) и «Рефлексией» (0,38). Респонденты с высокими значениями по данному фактору склонны к фаталистическому восприятию настоящего и рефлексии, практикуя философский взгляд на мир. Таким образом, этот фактор можно охарактеризовать как фактор покорности судьбе.

Аналогично анализу предыдущих групп, выделим типы респондентов из группы «Топ» по составляющим временной перспективы с помощью кластерного

анализа по методу  $k$ -средних. Результаты анализа приведены в таблице 11 и на рисунке 8.

**Таблица 11. Средние значения факторов по кластерам для группы топ-менеджеров**

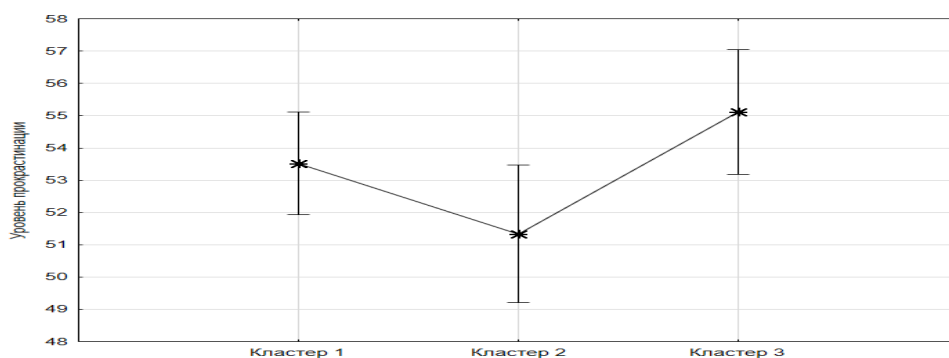
	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Фактор 1	-0,36	1,07	-0,80
Фактор 2	-0,38	0,35	0,01
Фактор 3	0,42	0,03	-0,47
Фактор 4	0,99	-0,23	-0,79
Количество	20	21	19



**Рисунок 8. Кластерный анализ в группе топ-менеджеров**

Как видно из рисунка 8, респонденты из кластера 1 характеризуются в основном направленностью на прошлое. Во второй кластер вошли респонденты, характеризующиеся фаталистическим взглядом на мир. Респонденты из кластера 3 направлены скорее на настоящее и будущее, прошлое их не интересует.

Для проверки гипотезы о связи типов восприятия временной перспективы с уровнем прокрастинации и в данном случае проведен однофакторный дисперсионный анализ, результаты которого показывают, что респонденты с разными типами восприятия временной перспективы различаются по выраженности прокрастинации ( $F(2, 57)=3,45$ ,  $p=0,0384$ ; рисунок 9). Апостериорный критерий Дункана показал, что статистически значимо различаются только кластеры 2 и 3 ( $p=0,0091$ ).



**Рисунок 9. Сравнение разных типов восприятия временной перспективы по уровню прокрастинации в группе топ-менеджеров**

Таким образом, гипотеза о связи временной перспективы и уровня прокрастинации подтвердилась и в группе топ-менеджеров. Среди представителей этой группы к прокрастинации в большей степени склонны представители такого типа восприятия временной перспективы, который характеризуется высокой покорностью судьбе.

Итак, анализ данных показал, что студенты, мидл и топ-менеджеры различаются по составляющим восприятия временной перспективы, причем в группе студентов структура восприятия временной перспективы самая сложная и неоднородная, а в группе топ-менеджеров – самая простая и интегральная. Подтвердилась гипотеза о связи временной перспективы и уровня прокрастинации, причем в разных группах к прокрастинации склонны разные типы людей. В группе студентов — это представители такого типа восприятия временной перспективы, который характеризуется низкой осмысленностью жизни, отсутствием целей в будущем, направленностью на избегание неудач и заикленностью на прошлом. В группе мидл-менеджеров – это представители такого типа восприятия временной перспективы, который характеризуется низкой осмысленностью жизни, отсутствием целей в будущем и недовольством своим прошлым. В группе топ-менеджеров – это представители такого типа восприятия временной перспективы, который характеризуется высокой покорностью судьбе.

В седьмом параграфе «**Моделирование успешной профессиональной деятельности**» для определения закономерностей, влияющих на вероятность



продвижения до должности топ-менеджера, построено дерево решений [Левитин, 2006. — С. 409–417], представленное на рисунке 10.



**Рисунок 10. Моделирование успешной профессиональной деятельности**

В результате проведенного анализа удалось установить, что на успешность управленческой деятельности и вероятность получения должности топ-менеджера в основном влияют «МУН», «Цели в жизни», «Будущее». Правила разбиения исходных данных на подгруппы согласно регрессионному дереву приведены в таблице 12.

**Таблица 12. Правила разбиения исходных данных на подгруппы согласно дереву решений**

Правило разбиения исходных данных	Объем группы	Вероятность статуса «Топ»	Вероятность статуса «Мидл»
МУН $\geq$ 16 & Цели в жизни $\geq$ 8	54	100,0%	0,0%
МУН $\geq$ 16 & Цели в жизни < 8	9	44,4%	55,6%
МУН < 16 & Будущее < 5	7	28,6%	71,4%
МУН < 16 & Будущее $\geq$ 5	50	0,0%	100,0%

Материал исследования показывает, что на вероятность получения должности топ-менеджера в основном влияют «МУН», «Цели в жизни» и «Будущее». Данные, полученные в результате построения дерева классификаций, позволяют дать прогноз, что на вероятность повышения уровня профессиональных

достижений, влияют высокие показатели мотивации на достижения успеха, целеполагания, а также ориентированность на временную перспективу будущего. Результаты дерева решений подтверждаются результатами, полученными в группе успешных топ-менеджеров. Из этого можем сделать вывод, что в этой группе данные показатели стали основными условиями успешной профессиональной деятельности.

Полученные в диссертационной работе результаты позволяют сделать следующие **выводы**:

- Основой успешной управленческой деятельности выступает взаимосвязь временной перспективы, осмысленности жизни (цели, процесс, результат), высокой мотивации на успех, самоэффективности, рефлексивности и готовности к целеполаганию в организации деятельности, что обнаружено в группе топ-менеджеров.

- Результаты диссертационной работы свидетельствуют, что прокрастинацию можно рассматривать как конструктивный или деструктивный способ организации деятельности, способствующий или препятствующий профессиональным и личностным достижениям.

- Условием успешной управленческой деятельности в группе топ-менеджеров выступает направленность временной перспективы на будущее, низкая ориентация на гедонистическое настоящее и негативное прошлое, а также низкий уровень выраженности прокрастинации, высоко развитая рефлексия и смысложизненные ориентации. Следовательно, временная перспектива будущего, высокий уровень развития рефлексии и СЖО, а также низкий уровень прокрастинации могут способствовать высоким достижениям личности и ее успешности.

- Некоторое отставание и стагнация в группе менеджеров среднего звена связана с высоким уровнем деструктивной прокрастинации, направленностью на временные перспективы негативного прошлого и гедонистического настоящего, а также с отсутствием выраженной временной перспективы будущего.

Существенным барьером в деятельности мидл-менеджеров является низкий уровень развития рефлексии, самооффективности и мотивации на достижение успеха.

В ходе проведенного статистического анализа данных рассматривались результаты опросов 180 человек, выбранных из трех профессиональных групп: студенты, мидл и топ-менеджеры.

Результаты статистического анализа различий между респондентами с разным должностным статусом показали, что статистически значимые различия наблюдаются в уровне выраженности прокрастинации и самооффективности, МУН, временной перспективы Негативного прошлого, Гедонистического настоящего, Позитивного прошлого, Фаталистического настоящего и Будущего, рефлексии, и таких составляющих смысложизненных ориентаций, как Цели в жизни, Процесс жизни, Результативность жизни, Локус контроля - Я, Локус контроля - жизнь, Осмысленность жизни.

Корреляционный анализ взаимосвязей количественных показателей с прокрастинацией отдельно внутри каждой профессиональной группы показал, что внутри группы студентов статистически значимая положительная взаимосвязь наблюдается у прокрастинации и Гедонистического настоящего, а статистически значимые отрицательные взаимосвязи прокрастинации выявлены с Позитивным прошлым, рефлексией, и самооффективностью.

Внутри группы мидл-менеджеров выявлены статистически значимые положительные взаимосвязи прокрастинации с временной перспективой Негативного прошлого и Гедонистического настоящего, а статистически значимые отрицательные взаимосвязи наблюдаются у прокрастинации с временной перспективой Будущего, рефлексией, Результативностью жизни, Локусом контроля – Я и Осмысленностью жизни.

Внутри группы топ-менеджеров статистически значимых положительных взаимосвязей с прокрастинацией не установлено. Выявлены статистически значимые отрицательные взаимосвязи прокрастинации с временной перспективой

Позитивного прошлого и Будущего, МУН, рефлексией, самооэффективностью и всеми шкалами СЖО.

Для целевого показателя «Уровень прокрастинации» методами регрессионного анализа для каждой группы построены модели, описывающие его изменения в зависимости от множества входных факторов.

Для группы студентов в итоговую модель в качестве регрессоров включены «Гедонистическое настоящее» и «Фаталистическое настоящее». Вся модель в совокупности описывает более 89% вариации исходного признака.

Для группы мидл-менеджеров в итоговую модель в качестве регрессоров включены «Негативное прошлое» и «Гедонистическое настоящее». Вся модель в совокупности описывает более 84% вариации исходного признака.

Для группы топ-менеджеров в итоговую модель в качестве регрессоров включены «Цели в жизни», «Процесс жизни», Локус контроля - Я». Вся модель в совокупности описывает более 86% вариации исходного признака.

Для анализа скрытых взаимосвязей между признаками проведен факторный анализ внутри каждой статусной группы по отдельности, а для выделения типов сотрудников по восприятию временной перспективы применен кластерный анализ по методу  $k$ -средних. В результате в каждом случае выделены по четыре латентных фактора (четыре составляющих временной перспективы). Результаты факторного анализа позволили установить, что сотрудники разного должностного статуса различаются по составляющим восприятия временной перспективы, причем в группе студентов структура восприятия временной перспективы самая сложная и неоднородная, а в группе руководителей высшего звена – самая простая и интегральная. Подтвердилась гипотеза о связи временной перспективы и уровня прокрастинации, причем в разных группах к прокрастинации склонны разные типы людей. Результаты кластерного анализа показали, что в группе студентов – это представители такого типа восприятия временной перспективы, который характеризуется низкой осмысленностью жизни, отсутствием целей в будущем, направленностью на избегание неудач и зацикленностью на прошлом. В группе менеджеров среднего звена – это представители такого типа восприятия временной

перспективы, который характеризуется низкой осмысленностью жизни, отсутствием целей в будущем и недовольством своим прошлым. В группе топ-менеджеров – это представители, которые отличаются присутствием фаталистической направленности в организации деятельности.

Полученные результаты исследования взаимосвязи временной перспективы, прокрастинации, СЖО, МУН, рефлексии и самооффективности с различными статусами с помощью построения таблиц сопряжения и расчета коэффициента ранговой корреляции Кендалла показали:

1. В нашем исследовании обнаружены сильные положительные связи самооффективности, мотивации на достижение успеха, рефлексии, целей в жизни, процесса жизни, результативности жизни, локуса контроля-Я, локуса контроля-жизнь, общего показателя осмысленности жизни и ориентации на временную перспективу будущего со статусом. Это свидетельствует о том, что повышение статуса будет связано с повышением данных показателей.

2. Выявлена сильная отрицательная связь фаталистического и гедонистического настоящего, а также позитивного прошлого со статусом, следовательно, понижение этих показателей неукоснительно ведет к повышению статуса.

3. Математически доказана слабая отрицательная связь прокрастинации и слабая положительная связь ориентации на временную перспективу негативного прошлого со статусом, что может свидетельствовать о том, что данные показатели имеют низкое влияние на изменение статусной принадлежности.

В диссертационной работе представлены результаты однофакторного дисперсионного анализа различий ANOVA и апостериорного анализа параметров временной перспективы, прокрастинации, смысложизненных ориентаций, мотивации на достижение успеха, самооффективности и рефлексии у сотрудников разного должностного статуса. Данный анализ продемонстрировал насколько

отличаются сотрудники разного должностного статуса по выделенным показателям.

В результате однофакторного дисперсионного анализа нам удалось убедиться в том, что студенты, мидл-менеджеры и топ-менеджеры статистически значимо отличаются по всем выделенным нами показателям. Проведенный апостериорный анализ, позволил уточнить это различие, выявив какие именно группы значимо отличаются друг от друга. В результате нам удалось установить, что топ-менеджеры статистически значимо отличаются от группы студентов и мидл-менеджеров по степени выраженности «Прокрастинации», «Гедонистического» и «Фаталистического настоящего», «Будущего», «Мотивации на достижение успеха», «Рефлексии», «Целей в жизни», «Процесса жизни», «Результативности жизни», «Локуса контроля-Я», «Локуса контроля-жизнь», «Осмысленности жизни» и «Самозффективности».

Для определения закономерностей, влияющих на вероятность повышения до должности топ-менеджера смоделировано дерево решений. Данный анализ установил, что на вероятность продвижения до должности «Топ» в основном влияют «МУН», «Цели в жизни» и «Будущее». Сформулированы правила разбиения исходных данных на подгруппы согласно построенному дереву регрессий.

### **Заключение**

1. Изучение временной перспективы и прокрастинации, позволяет предположить, что одним из важных резервов организации человеческой деятельности выступает время. Овладение временными представлениями и ориентация в своей деятельности на временную перспективу будущего и позитивного прошлого в совокупности с высокой мотивацией на достижение успеха, рефлексивностью, самоэффективностью и смысложизненными ориентациями являются необходимым компонентом успешной организации деятельности и профессионального самосовершенствования личности.

2. Наше исследование продемонстрировало, что прокрастинация и направленность временной перспективы взаимосвязаны. От конструктивной

прокрастинации, рациональной рефлексии, смысложизненных ориентаций и временной перспективы личности зависит успешность организации профессиональной деятельности.

3. Результаты исследования обнаружили связь прокрастинации и временной перспективы личности, что может выступать способом организации деятельности. Способность к построению временной перспективы определяет успешность в профессиональной деятельности, что обнаружено нами при сравнении показателей временной перспективы и прокрастинации в группах топ и мидл-менеджеров. Успешность управленческой деятельности в группе топ-менеджеров обусловлена направленностью в будущее (59.2), высоким уровнем рефлексии (161.5) и смысложизненных ориентаций: цели в жизни (35.3), процесс жизни (34.4), результативность жизни (28.4), локус контроля - Я (24.6), локус контроля – жизнь (32.7) и осмысленность жизни в целом (155.2), а также низким уровнем прокрастинации (53.4).

4. В нашем исследовании среди успешных топ-менеджеров наблюдалось значительное увеличение случаев конструктивной прокрастинации по сравнению с мидл-менеджерами. Мы полагаем, что это может быть связано с опытом организационного руководства, когда наиболее значимые производственные задачи требовали незамедлительного решения, а все другие делегировались и уходили в сферу прокрастинации. Такой тип руководства соответствует рациональному тайм-менеджменту и принципу Паретто 20/80. Наше исследование позволяет предположить, что временная перспектива личности и ее временные ориентации взаимосвязаны с процессами прокрастинации и могут рассматриваться не только как негативные, но и как позитивные последствия.

5. В работе предложен комплекс методик для диагностики, отбора сотрудников и прогнозирования успешности деятельности. Успешность управленческой деятельности обусловлена направленностью в будущее, высоким уровнем рефлексии, самоэффективности и смысложизненных ориентаций, таких как, цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля - Я, локус контроля – жизнь и осмысленность жизни в целом, а также низким уровнем

деструктивной прокрастинации. Выявленные высокие показатели по данным критериям позволяют давать прогноз успешности профессиональной деятельности сотрудников.

б. Выявлена взаимосвязь рефлексии и прокрастинации как деструктивного или конструктивного компонента деятельности, и одновременно как особого способа организации деятельности.

Полученные результаты позволяют наметить некоторые перспективы дальнейшего исследования содержания и последствий прокрастинации в различных видах деятельности. Перспектива дальнейшего исследования заключается в изучении прокрастинации в связи со стилем деятельности, копинг-стратегиями и способами принятия решений

Также планируется дальнейшее изучение феномена прокрастинации, связанное с выявлением последствий прокрастинации, как в негативном ее влиянии на деятельность личности, равно как и позитивные ее последствия, если иметь ввиду исторические факты творчества Леонардо, когда ради новой будущей великой идеи гения, сложные дела и проекты откладывались во времени ради новых проектов и замыслов. Леонардо оставил во Флоренции незавершенный шедевр на тему поклонения волхвов. Неумение довести работу до завершения – распространенный «упрек» к Леонардо в том, что он оставлял после себя великие проекты и мало завершенного до конца. В этом «коде Да Винчи» и есть симбиоз негативных и позитивных последствий прокрастинации.

### **Список публикаций по теме диссертации**

1. Чеврениди А.А. (2017). Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня // Организационная психология. Т. 7. № 1. С. 83–96.
2. Болотова, А. К., Чеврениди, А. А. (2017). Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология. Т.13. № 4. С. 101-108.



3. Chevrenidi A.A., Bolotova A.K. (2018). Relationships between time perspectives and procrastination of employees with different job titles. Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2018. Vol. 15. N 3. P. 573-589. DOI: 10.17323/1813-8918-2018-3-573-589

**В других изданиях:**

1. Чеврениди А.А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе. Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. № 4, часть I, 2016, Санкт-Петербург, С. 16-25.
2. Чеврениди А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности. Вестник Южно-Уральского гос. Университета. Т., № 3, 2016. С. 104-113.
3. Чеврениди А.А. Исследование взаимосвязи уровня академической прокрастинации с особенностями личностной организации времени у студентов ВУЗа. Вектор науки ТГУ. № 4 (27) 2016. Серия Педагогика и психология. С. 48-52.
4. Псковский гос. Университет. Актуальные проблемы психологического здоровья: теория и практика (14-16 апреля 2016). «История психологических исследований феномена прокрастинации».
5. Московский педагогический государственный университет. Конструирование будущего в психологии и педагогике (2 декабря 2016). «Исследование временной перспективы и прокрастинации как предикторов карьерных достижений».
6. МГУ им. Ломоносова. 6 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии (Москва, 4-6 мая 2016). «Современные психологические исследования феномена прокрастинации».
7. Ананьевские чтения- 2016. Психология вчера, сегодня, завтра. А.К. Болотова, А.А. Чеврениди. «Временные перспективы и личностный потенциал как предикторы карьерных достижений» (25-29 октября 2016).

8. 4 Международная конференция Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. (Кострома, 24 сентября 2016). «Личностные свойства и временная перспектива будущего, как детерминанты карьерных достижений топ-менеджеров».
9. МГУ им. Ломоносова. Ломоносов-2017 (Москва, 10-14 апреля 2017). «Особенности организации времени и академическая прокрастинации в учебной деятельности студентов».
10. МГУ им. Ломоносова. Ломоносов – 2018 (Москва, 9-13 апреля 2018). «Взаимосвязь прокрастинации, временных перспектив и смысло-жизненных ориентаций у сотрудников разного должностного статуса».

**Список литературы:**

1. Абульханова-Славская К.А., Березина, Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алитея, 2001. 304 с.
2. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал. 2015. 4(20). С. 130–140. [Электронный ресурс] / URL: <https://docplayer.ru/54235291-Perspectives-for-research-of-the-procrastination-phenomenon-in-professional-work.html>.
3. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2007. 283 с. [Электронный ресурс] / URL: <http://textarchive.ru/c-2694800.html>.
4. Болотова А.К., Пурецкий М.М. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе // Культурно-историческая психология. 2015. № 11(3). С. 64–74. [Электронный ресурс] / URL: [http://psyjournals.ru/files/78177/kip\\_3\\_2015\\_bolotova.pdf](http://psyjournals.ru/files/78177/kip_3_2015_bolotova.pdf).
5. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131. [Электронный ресурс] / URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18931766>.
6. Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С.Н. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. 2014. № 1(30). С. 116–126.
7. Дородейко А.В. Связь уровня прокрастинации с успешностью профессионального самоопределения // Студенческое научное общество. СПб., 2013. 256 с. [Электронный ресурс] / URL: <http://sno.nekrasovspb.ru/publ.php?event=3&id=210>.
8. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с. [Электронный ресурс] / URL: <https://freedocs.xyz/pdf-458794908>.

9. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с. [Электронный ресурс] / URL: <https://book.org/book/2606767/ed9d77>.
10. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 5. С. 45–57. [Электронный ресурс] / URL: <http://textarchive.ru/c-1683704.html>.
11. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. № 2(2). С. 22–41. [Электронный ресурс] / URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20171803>.
12. Левитин А.В. Алгоритмы. Введение в разработку и анализ. М.: Вильямс, 2006. 576 с.
13. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М.: Смысл, 2000. 18 с. [Электронный ресурс] / URL: <https://docplayer.ru/27889736-D-a-leontev-test-smyslozhiznennyh-orientaciy-szho.html>.
14. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. 416 с. [Электронный ресурс] / URL: <https://unitlib.ru/38843-psihologiya-lichnosti-socializaciya-povedenie-obschenie-artur-rean.html>.
15. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. № 3(29). С. 101–109. [Электронный ресурс] / URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/1686283/>.
16. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 46–56.
17. Шухова Н. Организация времени старшеклассника. Спецкурс по психологии. Новосибирск. Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. 46 с. [Электронный ресурс] / URL: <http://www.improvement.ru/bibliot/shuhova/>.
18. Akinsola M.K., Tella A. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students // Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education. 2007. V. 3(4). P. 363–370. – URL:

- [https://www.researchgate.net/publication/26497883\\_Correlates\\_of\\_Academic\\_Procrastination\\_and\\_Mathematics\\_Achievement\\_of\\_University\\_Undergraduate\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/26497883_Correlates_of_Academic_Procrastination_and_Mathematics_Achievement_of_University_Undergraduate_Students).
19. Crumbaugh J.S., Maholick L.T. Manual of Instructions for the Purpose in Life Test. Munster: Indiana, 1981. 160 p.
  20. Ellis A., Knaus W.J. Overcoming procrastination. New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977. P. 152–167.
  21. Gonzalez A., Zimbardo P.G. Time in perspective: A psychology today survey report // Psychology Today. 1985. № 19(3). P. 21–26.
  22. Jerusalem M., Schwarzer R. Selbstwirksamkeit // Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit. Research Report. Berlin, Germany: Freie Universität, Institut für Psychologie, 1986. P. 15–28. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/277248508\\_Quality\\_of\\_Life\\_in\\_the\\_Third\\_Age\\_A\\_Research\\_on\\_Risk\\_and\\_Protective\\_Factors](https://www.researchgate.net/publication/277248508_Quality_of_Life_in_the_Third_Age_A_Research_on_Risk_and_Protective_Factors).
  23. Lay C.H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20. P. 474–495. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/222790503\\_At\\_last\\_My\\_research\\_article\\_on\\_procrastination](https://www.researchgate.net/publication/222790503_At_last_My_research_article_on_procrastination).
  24. Lay C.H. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma // European Journal of Personality. 1997. Vol. 11. P. 267–278.