

DOI: 10.24412/2470-1262-2022-3-90-97

УДК(UDC) 159.9.07

*Alla K. Bolotova,  
National Research University Higher School of Economics,  
Moscow, Russia*

*Anna K. Zakharova,  
National Research University Higher School of Economics,  
Moscow, Russia*

*Болотова Алла К.,  
Национальный исследовательский университет  
Высшая школа экономики (НИУ «ВШЭ»),  
Moscow, Russia  
Захарова Анна К.,  
Национальный исследовательский университет  
Высшая школа экономики (НИУ «ВШЭ»),  
Москва, Россия*

*For citation: Bolotova Alla K., Zakharova Anna K., (2022).  
The Time Perspectives and phenomenon Procrastination in professional activities.  
Cross-Cultural Studies: Education and Science,  
Vol. 7, Issue 3 (2022), pp. 90-97(in USA)*

*Manuscript received 05/10/2022*

*Accepted for publication: 20/11/2022*

*The author has read and approved the final manuscript.*

*CC BY 4.0*

## **ВРЕМЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **THE TIME PERSPECTIVES AND PHENOMENON PROCRASTINATION IN PROFESSIONAL ACTIVITIES**

### **Abstract:**

This paper describes the current state of the problem of time perspectives and the phenomenon of procrastination in professional activities. The paper is primarily focused on special aspects of time perspectives and procrastination of employees with different job titles. The paper contains an empirical study of the interrelation of time perspective and procrastination of employees with different job titles. The results show that top managers usually focus highly on future time perspectives and the positive past. Their level of procrastination is lower. Groups of middle managers show high procrastination; they focus on hedonist present and the negative past. Personal time perspective and its time orientation are interconnected with procrastination processes and can be considered both negative and positive consequences that aligns with the results of the latest research examining procrastination in professional activities.

**Keywords:** time perspective, procrastination, professional activities, middle management, time representation

**Аннотация:**

Освещается современное состояние проблемы временной перспективы и феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. В статье отражены результаты исследования особенностей временной перспективы и прокрастинации. Представлено эмпирическое исследование взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации в деятельности менеджеров разных должностных статусов. Результаты показали, что Топ-менеджерам свойственна высокая ориентация на временные перспективы будущего и позитивного прошлого, а уровень прокрастинации занижен. В группе Мидл- менеджеров выявлена высокий уровень прокрастинации, ориентация на временные перспективы гедонистического настоящего и негативного прошлого. В статье показано, что временная перспектива личности и ее временные ориентации взаимосвязаны с процессами прокрастинации и могут рассматриваться как ее негативные, но и позитивные последствия, что соотносится с результатами исследований прокрастинации в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** временная перспектива, прокрастинация, профессиональная деятельность, менеджмент, тайм-менеджмент, управленческий потенциал

**Введение**

Профессиональная деятельность является процессом, протяженным во времени, где время имеет ценностное значение как важнейший невозполнимый экономический ресурс оптимизации деятельности человека, его энергopotенциала. Умение рационального распределения времени обеспечивает стратегии жизни в ситуациях неопределенности и детерминирует расстановку временных приоритетов в профессиональной самореализации (К.А. Абульханова, А.К. Болотова, Т.Ю.Базаров). Время остается одним из важных, но крайне малоиспользуемых резервов психической организации личности. В условиях интенсификации и цифровизации развития общества, ускорения темпов и лимитов деятельности проблема прокрастинации приобретает прикладное значение. Возникает необходимость работать в условиях дефицита времени, намеренно откладывать выполнение задач, принятие сложных решений и делегировать выполнение менее важных дел, перераспределять временные приоритеты и временные лимиты в ситуациях межличностной и профессиональной коммуникации [1,2]. Сегодня изучение смысложизненных ориентаций и возможностей профессиональной самореализации предполагает исследование временных перспектив и стратегий деятельности, которые зачастую связаны с явлениями конструктивной прокрастинации [3,4]. Однако, таких исследований все еще недостаточно в современной психологической науке.

Особый интерес эта проблема вызывает в управленческой деятельности. Сотрудники организаций разного должностного статуса все чаще сталкиваются с явлением прокрастинации в профессиональной деятельности. Прокрастинация оказывает влияние на специфику и способы организации управленческой деятельности, как топ-менеджеров, так и управленцев среднего звена – мидл-менеджеров в их стремлении более целенаправленного использования времени [6]. В нашем исследовании мы декларируем, что конструктивная прокрастинация может стать рациональным способом организации деятельности руководителя. При этом субъективная ценность времени, как личностного ресурса, протяженность временной перспективы выступают регуляторами профессиональной деятельности и самореализации личности.

Известным канадским исследователем Дж.Р. Феррари [19] было предложено типологизировать проявления феномена прокрастинации в зависимости от личностных

особенностей индивида и его стратегий поведения. Согласно его классификации, существуют: «нерешительные», «избегающие» люди, и «искатели острых ощущений», которые соответствуют типу «активных прокрастинаторов» - им свойственно целенаправленное откладывание принятия важных решений, ощущения эмоционального подъема, что возникает при выполнении дел в последний момент.

Несмотря на актуальность проблемы прокрастинации в профессиональной деятельности, до сих пор нет единого представления о содержании производственной прокрастинации и четкого терминологического понимания данного феномена. Тем не менее, феномен прокрастинации на профессиональном поприще, остается до сих пор недостаточно изучен в современной психологической науке (Я.И. Варваричева, Е.П. Ильин). Это предопределило актуальность проблематики нашего исследования: изучение взаимосвязи временной перспективы и прокрастинации в профессиональной деятельности сотрудников разного должностного статуса.

### **Теория**

Впервые термин прокрастинации был введен П. Рингенбахом в 1977 году, который трактовался им как откладывание дел на потом. В данном контексте прокрастинацию, также изучали А. Эллис и В. Кнаус [18], П. Стил (P. Steel) [21]. Был проведен метаанализ всех исследований по данной проблеме и выделено единое определение: «факт прокрастинации представляет собой не просто откладывание, а также промедление и невыполнение». В качестве отличительных особенностей прокрастинации П. Стил (2010) выделил привязку к временному аспекту, указывая на то, что откладываются дела, привязанные к какому-либо сроку. Исследователь Дж. Чой [16] отмечает, что в психологии профессиональной деятельности отсутствуют данные об активной прокрастинации, т.е. сознательном откладывании дел на потом.

В отечественной психологии, проблема прокрастинации в профессиональной деятельности все еще недостаточно исследована. Я. И. Варваричевой выделяется отдельный вид прокрастинации – осознанная прокрастинация (2010). Многие авторы трактуют прокрастинацию с психологической точки зрения, как привычку откладывать дела, как одну из дезадаптивных стратегий совладания со стрессом, слабость волевой сферы личности. В работе Н.А. Чернышевой [15] произведен интегративный анализ особенностей прокрастинации и выделены следующие ее характеристики: осознанность, иррациональность, ощущение внутреннего дискомфорта и негативных эмоциональных переживаний (тревоги, вины) в связи с откладывание дел.

Последние исследования В.В. Барабанщиковой [2] показали, что прокрастинация может иметь как негативные, так и позитивные последствия для деятельности человека. При этом зачастую люди откладывают не только личные задачи, но и профессиональные. О.С. Виндекер и М.В. Останина указывают, что прокрастинация негативно влияет на успешность человека (2014) в управленческой деятельности.

Согласно ряду исследований, содержание прокрастинации включает откладывание дел на потом, причинами которой являются: выбор поведенческих стратегий (избегание), низкий уровень мотивационно-волевой сферы, а также эмоциональные компоненты (страх, тревога). Объяснение причин прокрастинации, мы находим и в работах Дж. Р. Ферррари [19], который, выделял следующие причины откладывания: поиск острых ощущений, нерешительность, избегание неудач, перфекционизм, неготовность к рискам. Негативные последствия прокрастинации проявляются в большей степени в профессиональной и академической деятельности, обесценивая личностные успехи и достижения.

В основном прокрастинаторами откладываются дела, которые связаны с временными сроками их выполнения. Исходя из этого, мы полагаем, что проявления прокрастинации могут быть связаны с особенностями формирования временной перспективы.

Понятие временной перспективы, тождественное с понятием временной направленности, впервые было предложено К. Левиным [9,12], который понимал его как видение своего будущего или прошлого в настоящем. Введение этой категории дополняло понятие «жизненного пространства» и «психологического поля», определяя изучение представлений о настоящем, будущем и прошлом. Л. Франк, вводя термин «временная перспектива» в 1939 году в научный оборот, охарактеризовал временную направленность, как взаимосвязь и взаимообусловленность прошлого, настоящего и будущего, что было представлено в пространственно-временной модели поведения человека.

Б.В. Зейгарник [9] отмечает, что прошлый опыт личности играет существенную роль в поисках жизненных перспектив, в определении временных вех в формировании умения объективно оценивать возникшую ситуацию, умения увидеть ее в актуальной сиюминутности и в развернутой временной перспективе, что является важным и крайне необходимым условием развития личности.

В нашем исследовании, мы опираемся преимущественно на определение временной перспективы, разработанное Ф. Зимбардо [14]. По определению автора, временная перспектива – это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это длительный процесс существования, который объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл» [9 с. 58]. Временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем. Временная перспектива по Ф. Зимбардо включает несколько временных измерений и ориентаций: будущее, позитивное и негативное прошлое, гедонистическое и фаталистическое настоящее. [14, с. 47-52].

Наше исследование посвящено изучению феномена временной перспективы и прокрастинации, в рамках профессиональной деятельности. Можно предположить, что ВП личности и ее временные измерения (будущее, позитивное или негативное прошлое, гедонистическое или фаталистическое настоящее) взаимосвязаны с процессами прокрастинации, что позволяет рационально структурировать деятельность личности в пространстве-времени жизни. Успех профессиональной деятельности во многом определяется также смысло-жизненными ориентациями личности [13], что получило отражение в нашем исследовании.

### **Методы**

В исследовании принимали участие представители управленческих профессий, топ-менеджеры и мидл-менеджеры. Исследование проводилось в форме интернет-опросника с помощью методики «Временной перспективы Ф. Зимбардо» (ZTPI), шкалы общей прокрастинации С. Лэй (С.Н. Lay) и опросника «Смысло-жизненные ориентации» (СЖО). Обработка полученных результатов проводилась по программе SPSS Statistics V.22.

### **Результаты и обсуждение**

Результаты статистического анализа показывают различия в уровне прокрастинации и типе временной направленности у респондентов различного профессионального статуса. Проверка различий между группами по количественным показателям проводилась с использованием критерия Манна-Уитни.

Сравнение результатов двух профессиональных групп показывают статистически значимые различия уровня прокрастинации у Топ-менеджеров и менеджеров среднего звена. В нашем исследовании было выявлено, что прокрастинация в меньшей мере свойственна Топ-менеджерам, что может быть связано с их высокой степенью ответственности и направленностью на карьерные достижения. Эти результаты позволяют утверждать, что временные перспективы у Топ-менеджеров и Мидл-менеджеров действительно имеют свои отличительные особенности. Сравнительный анализ временных ориентаций двух групп респондентов выявил высокие показатели и преобладание временной перспективы

Будущего только в группе Топ-менеджеров. Им свойственен низкий уровень гедонистического настоящего, что может свидетельствовать о значимости целеполагания и ориентации на будущее с целью построения долгосрочных стратегий деятельности и направленности на достижения. Низкая ориентация на гедонистическое настоящее демонстрирует неготовность совмещать активную профессиональную деятельность с получением удовольствий от настоящего «здесь и теперь». Такие специалисты и профессионалы готовы жертвовать «настоящим», ради успеха и достижений в Будущем, постоянно намечая новые цели, стремясь к наивысшим достижениям в карьере (Зимбардо, 2010).

Согласно точке зрения Д.А. Леонтьева [13], временные перспективы связаны со смысложизненными ориентациями личности, оказывая влияние на успех в профессиональной деятельности. Результаты нашего исследования позволят нам раскрыть смысложизненные ориентации профессионалов разного должностного статуса, которые могут определять Временную Перспективу либо Будущего (целеполагание), либо Настоящего (процесс деятельности) или Прошлого (цели, результат) или же всех трех временных измерений.

Результаты статистического анализа, позволяют утверждать, что статистически значимые различия между Топ-менеджерами и Мидл-менеджерами проявляются в таких показателях, как «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Локус контроля - жизнь». Наиболее результативно полученные данные проявились в таких показателях Топ-менеджеров, как целенаправленность, локус контроля и осмысленность жизни. В группе Мидл-менеджеров эти показатели выражены значительно слабее. Полученные данные иллюстрируют наиболее значимые различия по ведущим, составляющим профессиональной активности в планировании и построении карьеры, выступая основой карьерных достижений (Леонтьев, 2004).

В нашем исследовании также отчетливо прослеживается взаимосвязь направленности временной перспективы и уровня прокрастинации в профессиональной деятельности представителей управленческого звена.

Результаты исследования отражают статистически значимые положительные взаимосвязи направленности Временной перспективы и Уровня прокрастинации. Так, показана высокая отрицательная корреляция прокрастинации с Временной ориентацией на Будущее. Аналогичные результаты были показаны в исследованиях Т.А. Ручыл [22], С.Н. Лау [23] et.al., которые базировались на предположении о предпочтении сиюминутного удовольствия наградам, отдаленным в Будущем времени. Исследования Дж. Феррари и М. Спектр [19] также показало высокую отрицательную корреляцию прокрастинации с ориентацией на будущее и положительную корреляцию с ориентацией на негативное прошлое.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что высокий уровень прокрастинации у Мидл-менеджеров обусловлен влиянием отношения к прошлому, они погружены в воспоминания о прошлом и уделяют недостаточно внимания ориентации на Будущее. Высокий уровень прокрастинации также связан с фаталистическим восприятием настоящего и низкой ориентацией на Будущие достижения.

Как мы полагаем, низкий уровень прокрастинации у Топ-менеджеров обусловлен ориентацией на позитивное прошлое, что свидетельствует о том, что полученные знания и опыт прошлого реализуются в практической деятельности. Также наблюдается высокая ориентация на Будущее, что отражает способность Топ-менеджеров к саморегуляции и целеполаганию в построении карьеры. С этими эмпирическими данными согласуется тактика целеполагания, как одно из «вершинных» личностных устремлений способность к планированию временных стратегий Прошлого, Настоящего и Будущего (Б.В.Зейгарник, Ф.Зимбардо).

### **Заключение**

В нашем исследовании показано, что Временные перспективы и прокрастинация взаимосвязаны в профессиональной деятельности. От уровня прокрастинации и временных отношений личности зависит успешность в профессиональной деятельности и карьере.

Эти результаты согласуются с результатами исследований В.В. Барабаншиковой и С.А. Ивановой [3], которые отражают тот факт, что испытуемые склонные к прокрастинации, в меньшей степени способны контролировать ситуацию вокруг себя, чаще затягивают время принятия решений. Имеющиеся исследовательские данные подтверждают результаты нашего исследования. Они показывают, что прокрастинация взаимосвязана с временной перспективой личности и может выступать способом организации времени с положительными эффектами. Способность к организации времени определяет успешность в профессиональной деятельности, что было обнаружено нами при сравнении показателей временной перспективы и прокрастинации в группах Топ-менеджеров, чей успех был обусловлен направленностью в Будущее, и низким уровнем прокрастинации.

Важно отметить тот факт, что в представленных исследованиях наблюдалось значительное увеличение случаев осознанной и рациональной прокрастинации у Топ-менеджером по сравнению с Мидл-менеджерами. Мы полагаем, что это может быть связано с опытом организационного руководства, когда наиболее значимые производственные задачи требовали незамедлительного принятия решения, а все другие делегировались и уходили в сферу прокрастинации. Такой тип руководства соответствует рациональному тайм-менеджменту и принципу Паретто 20/80. Эти работы также подтверждают исследования Chu A.H.C., Choi J.N. [16] и Е.П. Ильина [11]. Авторы рассматривают конструктивную прокрастинацию, как своеобразную копинг-стратегию и предиктор успешной деятельности. С их точки зрения, прокрастинация выступает, как осознанно выбранная стратегия, которая приводит не к негативным, а, наоборот, к позитивным результатам деятельности, позволяет сконцентрироваться, отложить менее важные дела взамен более значимых. Результаты нашего 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, что соотносится с результатами последних исследований прокрастинации в профессиональной деятельности. Полученные результаты позволяют наметить некоторые перспективы дальнейшего исследования содержания и последствий прокрастинации в различных видах деятельности.

### **References:**

1. Abulkhanova, K. A., Berezina, T. N. (2001). *Vremia lichnosti i vremia zhizni* [Time of the person and time of life]. Saint-Petersburg: Aletheia, 304 [in Russian].
1. 2.Bazarov, T.Yu., Eremin B.L. *Personnel management* – M.:YUNITY, 2005 [in Russian].
2. Barabanshchikova, V.V., Ivanova, S.A. (2016). *Vliyanie organizatsionno-lichnostnykh faktorov na uroven vyrazhennosti prokrastinatsii u sotrudnikov sovremennoi organizatsii* [Impact of organizational and personal factors on level of procrastination in employees of modern organization]. *Ekspperimentalnaia Psikhologiya – Experimental Psychology*, 9 (1), 95–111 [in Russian].
3. 4.Barabanshchikova, V.V., Marusanova, G. I. (2015) *Perspektivy issledovaniya fenomena prokrastinatsii v professionalnoi deyatelnosti* [Perspectives for research of the procrastination phenomenon in professional work]. *Natsionalnyi Psikhologichiy Zhurnal – National Psychological Journal*, 4 (20), 130–140 [in Russian].
4. Bolotova, A. K. (2007). *Chelovek i vremya v poznanii, deyatelnosti, obchenii* [Man and time in knowledge, activity, communication]. Moscow: GU-VShE, 283 [in Russian].
5. Bolotova, A. K., Chevrenidi, A. A. (2017). *Vremennoi modus prokrastinatsii v retrospective: vidy, prediktory i posledstviya* [Time modus of procrastination in retrospect: types, predictors and

- consequences]. – Kulturno-Istoricheskaya Psikhologiya – Cultural and Historical Psychology, 13 (4), 101–108 [in Russian].
6. Varvaricheva, J. I. (2010). Fenomen prokrastinatsii: problemy i perspektivy issledovaniya [The Phenomenon of procrastination: problems and prospects of research]. – Voprosy Psikhologii – Question of Psychology, (3), 121–131 [in Russian].
  7. Zakharova A.K. Time determinants of professional adaptation//Perspectives of Psychological Science, Moscow Publishing House of the Higher School of Economics,2012.C 231-237.
  8. Zeigarnik, B. V. (1982). Theories of personality in foreign psychology. Moscow: Publishing House of Moscow University, 128.
  9. Zimbardo F., Boyd Dzh. (2010). Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya
  10. vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn [The paradox of time is a new psychology of time, which will improve your life]. Saint-Petersburg: Speech, 350 [in Russian].
  11. Il'in, E. P. (2011). Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfektsionizm, len [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Saint-Petersburg: Peter, 224 [in Russian].
  12. Lewin, K. (2001). Dinamicheskaya psikhologiya. Izbrannye Trudy [Dynamic Psychology. Selected Papers]. Moscow: Meaning, 572 [in Russian].
  13. Leont'ev, D. A. (2000). Tests Smysloslozhivnyye orientatsii [Test Life Meaning Orientation]. Moscow: Meaning, 18 [in Russian].
  14. Zimbardo, P. G., Journal of Psychology T.29, № 3. 2008. P. 101-109
  15. Chernisheva, N. A. (2016). Prokrastinatsiya: aktuaknoe sostoyanie problem i perspektivy izucheniya [Procrastination: actual condition of the problem and prospect of studying]. – Psikhologicheskie i Pedagogicheskie Nauki – Psychological and Pedagogical Sciences, 1, 17–26 [in Russian].
  16. Burka, J. B., Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why You do it, What to do About it. Retrieved from: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>.
  17. Chu, A. H. C., Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology, 145 (3), 245–264.
  18. Ellis, A. & Knaus, W. J. Overcoming procrastination. – New York: Signet Books. 1977. Retrieved from: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>
  19. Ferrari, J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. - NY. 1990.
  20. Frank, L. K. Time perspectives. Journal of Social Philosophy. - №4. 1939. P. 293-312.
  21. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences. - № 48. 2010. - P. 926-934.
  22. Pychyl, T. A. et al. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination / T.A. Pychyl, J.M. Lee, R. Thibodeau, A. Blum // J. of Soc. Behav. And Personality. 2000. V. 15. N.5. P. 3-13.
  23. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination // J. of Research on Personality. 1986. V. 20. N 4. P. 474-495.

### Список литературы:

1. Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетея. – 304 с., 2001
2. Базаров Т.Ю., Еремин Б.Л. Управление персоналом.-М.:Изд. ЮНИТИ,2005
3. Барабанщикова В.В., Иванова С.А. Влияние организационно-личностных факторов на уровень выраженности прокрастинации у сотрудников современной организации // Экспериментальная психология. 2016. Т.9.№ 1. – С. 95-111
4. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности // Национальный психологический журнал №4 (20). 2015 – С. 130-140
5. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении. – М.: Изд. Дом НИУ ВШЭ. 2007– 283 с.
6. Болотова А.К., Чевренеди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культ.-истор. психология. Т.13. № 4. 2017. С. 101-108.

7. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии - №3. 2010. – С. 121-131.
8. Захарова А.К. Временные детерминанты профессиональной адаптации // Перспективные направления психологической науки, Москва, Издательский дом НИУ ВШЭ, 2012. С 231-237
9. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. М.: Изд-во Московского Университета. – 1982. 128 с.
10. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – М.: Речь. 2010 – 352 с.
11. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер – 2011. 224 С.
12. Левин К. Динамическая психология. Избранные труды. – М.: Смысл. 2001. – 572 с.
13. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл. – 2000. – 18 с.
14. Ф. Зимбардо. Психологический журнал. Т. 29, №3. 2008. С. 101-109.
15. Чернышова Н.А. Прокрастинация: актуальное состояние проблемы и перспективы изучения // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. 2016.
16. Burka, J. B. & Yuen, L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. – Reading, MA: Addison – Wesley. 2008. Retrieved from: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>
17. Chu, A. H. C. & Choi, J. N. Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance // Journal of Social Psychology. – №14. 2005. – P. 245–264.
18. Ellis, A. & Knaus, W. J. Overcoming procrastination. – New York: Signet Books. 1977. Retrieved from: <http://www.apa.org/pubs/index.aspx>
19. Ferrari, J. R. Self-handicapping by procrastinators: Effects of task importance and performance privacy: Doctoral dissertation, Adelphi University, Garden City. - NY. 1990.
20. Frank, L. K. Time perspectives. Journal of Social Philosophy. - №4. 1939. P. 293-312.
1. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences. - № 48. 2010. - P. 926-934.
2. Pychyl, T. A. et al. Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination / T.A. Pychyl, J.M. Lee, R. Thibodeau, A. Blum // J. of Soc. Behav. And Personality. 2000. V. 15. N.5. P. 3-13.
24. Lay, C. H. At last, my research article on procrastination // J. of Research on Personality. 1986. V. 20. N 4. P. 474-495.

### ***Information about the Authors:***

***Alla K.Bolotova (Moscow, Russia) - PhD in Psychology, Professor Department Psychology Higher School of economics. Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0061-2341> e-mail: bolotova@hse.ru***  
*Psychology of education; social communication; applied psychology; time management; procrastination. Author of 300 scientific publications. 6 monographs, 12 books and articles in foreign journals.*

***Zakharova A.K. (Moscow, Russia) - Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor Department of Psychology Higher School of economics. Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7275-0765> e-mail: akzakharova@mail.ru***  
*Psychology of education; social communication; applied psychology; time management; procrastination. Author of 10 scientific publications.*

***Acknowledgments:*** *The author would like to sincerely thank reviewer for her feedback and assistance on this paper.*

***Contribution of the Authors.*** *The authors contributed equally to the present research.*