

DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-493

УДК 159.9



Научная статья | Общая психология, психология личности, история психологии

## ВЛИЯНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВРЕМЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЭКОЛОГИИ

*Н.Н. Иноземцева*

**Обоснование.** *Личность – субъект своего времени, однако в условиях высокой информатизации она подвергается глобальным вызовам, которые требуют выработки навыков по контролю потребления информации. Бесконтрольное потребление информации приводит к «перегруженности», к неспособности эффективно организовывать время, к откладыванию фактической реализации поставленных задач. Цифровое потребление является внешним фактором воздействия на личность, оно оказывает влияние на выстраивание временных конструктов личности.*

**Цель.** *Анализ влияния потребления информации на экологию личности, на ее способность к самоорганизации, и формированию временных перспектив.*

**Материалы и методы.** *Исследовалась группа из 28 человек в возрасте от 18 до 35 лет. Использовалась методика выявления уровня прокрастинации Н. М. Клепиковой и И.Н. Кормачёва; методика по выявлению индекса погруженности в интернет-среду (Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская); проводился опрос временной перспективы Филипа Зимбардо.*

**Результаты и обсуждение.** *У участников, у которых выявлен низкий уровень прокрастинации и низкий в группе уровень цифрового потребления, прослеживаются высокие показатели по оценке будущего, и низкие показатели по фаталистическому настоящему. Так, рассматриваемая группа лиц позитивно оценивает свои пер-*

спективы в будущем, склонна к планированию и детальной организации времени, самоорганизации.

**Область применения результатов.** Результаты исследования могут быть применены в практической деятельности, в том числе применительно к вопросам самоорганизации личности, в организации профессиональной деятельности, а также при формировании подходов к тайм-менеджменту.

**Ключевые слова:** временные перспективы; внешние факторы; внутренние факторы; прокрастинация; цифровое потребление; цифровая гигиена

**Для цитирования.** Иноземцева Н.Н. Влияние потребления информации на формирование временных перспектив в контексте социальной экологии // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2024. Т. 15, № 2. С. 243-257. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-493

Original article | General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

## THE IMPACT OF INFORMATION CONSUMPTION ON THE FORMATION OF TEMPORAL PERSPECTIVES IN THE CONTEXT OF SOCIAL ECOLOGY

*N.N. Inozemceva*

**Background.** *The individual is the subject of their own time, however, in conditions of high informatization, they are subjected to global challenges that require the development of skills to control information consumption. Uncontrolled consumption of information leads to «overload», to the inability to effectively organize time, to the postponement of the actual implementation of set tasks. Digital consumption is an external factor influencing the individual, it affects the construction of the individual's temporal constructs.*

**Purpose.** *Analysis of the influence of information consumption on the ecology of the individual, on their ability to self-organize, and the formation of temporal perspectives.*

**Methodology.** *A group of 28 people aged 18 to 35 was studied. The method of revealing the level of procrastination by N.M. Klepikova and I.N. Kormachev was used; the method for identifying the index of immersion in the Internet environment (L.A. Regush, E.V. Alekseeva, O.R. Veretina, A.V. Orlova, Yu.S. Pezhemskaya); a survey of Philip Zimbardo's temporal perspective was conducted.*

**Results.** *Among the participants who have a low level of procrastination and a low level of digital consumption in the group, high indicators are traced in the assessment of the future, and low indicators in the fatalistic present. Thus, the group of individuals under consideration positively assesses their prospects for the future, is inclined to planning and detailed organization of time, self-organization.*

**Practical implications.** *The results of the study can be applied in practical activities, including in relation to issues of self-organization of the individual, in the organization of professional activities, as well as in the formation of approaches to time management.*

**Keywords:** *temporal perspectives; external factors; internal factors; procrastination; digital consumption; digital hygiene*

**For citation.** *Inozemceva N.N. The impact of information consumption on the formation of temporal perspectives in the context of social ecology. Russian Journal of Education and Psychology, 2024, vol. 15, no. 2, pp. 243-257. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-493*

## **Введение**

Наука об управлении временем (тайм-менеджмент) неразрывно связана с исследованием психологических и социальных факторов, влияющих на способность личности к организации личного и профессионального времени. Каждый человек, помимо того, что он является личностью и взаимодействуют в социуме, взаимодействует с природой, которая определила его физиологические особенности. Так, настоящее исследование направлено на анализ влияния потребления информации на экологию личности, на ее способность к самоорганизации, и формированию временных перспектив.

Гипотеза исследования заключается в том, что уровень цифрового потребления, как внешний фактор воздействия на личность, взаимосвязан с выстраиванием временных конструктов личности.

Методология исследования основана на сочетании теоретических и эмпирических методов. В частности, использовались такие общетеоретические методы, как анализ, системный метод, индукция, дедукция.

Эмпирическая часть исследования включает в себя использование следующих методик:

- опросник временной перспективы личности Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой, Е. Т. Соколовой, О. В. Митиной [13];
- методика определения индекса погруженности в интернет-среду в части измерения уровня цифрового потребления (Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С.) [11];
- методика измерения шкалы иррациональной прокрастинации по методике П. Стила в адаптации Н. М. Клепиковой и И. Н. Кормачевой [8].

### **Обзор литературы**

В последние годы возрастает интерес к социальной экологии, изучающей в широком смысле взаимосвязи со средой обитания [5, С.13], включая изучение особенностей адаптации людей в искусственной среде, созданной человеком, и непосредственно саму искусственную среду, ее взаимодействие с природой [2, С.121]. Справедливым является утверждение о том, что вопросы экологии касаются не только взаимодействия человека с природой, но и с жизнедеятельностью человека, его фенотипической адаптации. Так, и социальной, и биологической сущности человека свойственна цикличная природа. Это означает, что временные циклы сопровождают человека на протяжении всей его жизни. В каком-то смысле и сама жизнь человека является циклом, простирающемся от рождения до смерти. Также на протяжении жизни человека сопровождает протекание более коротких циклов, содержание которых обусловлено как биологическими особенностями, так и социальными.

В свою очередь, особенности строения мозга человека, наличие мышления и способности к творчеству, сопряженные с социальной сущностью человека, позволили ему не только проживать циклы по заложенной природой «программе», но и преобразовывать эти «программы», усложнять их. Все это помогло человеку стать субъектом времени своей жизни и деятельности. Именно деятельность человека стала тем двигателем и механизмом его развития и формирования всего имеющегося на сегодняшний день накопленного опыта предшествующих поколений.

Деятельность человека предполагает процессы ее планирования, организации, и непосредственной реализации поставленных задач. Однако имеющиеся знания о человеке, о его физиологии и психических особенностях позволяют также сделать вывод, что деятельность влияет на субъект. Таким образом, человек и реализуемая им деятельность - элементы одной системы, где структурные связи взаимно влияют друг на друга. Иными словами, не только человек своей деятельностью преобразует окружающую среду, но и осуществляемая им деятельность влияет на его развитие, на систему ценностей, поведение, мышление, и т.д. Так, можно говорить о взаимосвязи внутреннего и внешнего.

Относительно факторов, влияющих на активность деятельности человека, в науке, имеются различные подходы. Популярными являются субъективный, личностный и ситуационный подходы [9, С.22]. Еще С. Л. Рубинштейн ссылался на то, что активность деятельности субъекта связана с внутренними предпосылками [12]. Также авторы указывают, что на степень активности влияет отношение человека к деятельности, мотивация, наличие эмоциональной окраски деятельности, наличие интереса [14]. Таким образом, данный подход основан на том, что эффективность реализации деятельности человека во многом зависит от того, какой эмоциональный отклик и какие переживания человек индивидуально связывает с этой деятельностью. Невозможно обойти стороной исследования, доказывающие, что на эффективность деятельности человека влияют такие факторы, как затраченное количество времени на ее освоение. Классическим в данном случае является пример эксперимента Андерс Эриксона и

знаменитых 10 000 часах, которые необходимо потратить на деятельность, чтобы достигнуть в ней уровня высокого профессионала. Несомненно, имеются и противники данного подхода [7], а данные цифры были развенчаны самим автором [17]. Однако подход о потребности реализации долгой и усердной деятельности для достижения в ней существенных результатов сохраняется популярным в науке.

Таким образом, нельзя недооценивать влияние внешних факторов на деятельность человека, организацию и управление его временем, поскольку человек есть результат всего того, что его окружало в процессе формирования, включая время, место, особенности социальных связей, объем получаемых знаний и информации, и т.д.

При этом важно учитывать, что и внутренние, и внешние факторы, влияющие на психическую активность человека, оказывают влияние на его временную перспективу. Прежде всего, это отражается в формировании жизненного пути человека, в гармоничном сочетании его прошлого, настоящего и будущего, в формировании структурированного плана. Реализация внутреннего плана личности связана с постановкой и достижением цели. При этом, с точки зрения современной науки, цели, которые перед собой ставит личность, для эффективного их достижения должны обладать социально полезным эффектом, что объясняется социальным компонентом личности [6]. При этом данный подход используется в науке уже на протяжении долгого времени. К примеру, на это указывал Альфред Адлер в исследованиях комплекса неполноценности и комплекса превосходства [1]. Также, к примеру, если основываться на теории Тинбергена, исключительная направленность цели при реализации деятельности человека на себя, а не на общество, не принесёт ему удовлетворение базового иерархического инстинкта. В свою очередь, неправильная постановка цели ведет к формированию у человека когнитивных искажений, влияет на уровень мотивации, и позволяет любым внешним факторам беспрепятственно воздействовать на жизнедеятельность человека, в том числе, на организацию его внутреннего плана и формирование временных перспектив. Это означает, что в профессиональной деятельности

такая личность менее продуктивно реализует задачи, поскольку на заинтересована в результате.

Особое внимание в рамках настоящей работы следует уделить влиянию такого внешнего фактора, как информация. Невозможно не заметить темп развития информационных технологий. При этом данный процесс перешел в бесконтрольную фазу. В 2023 году группа экспертов сферы информационных технологий обратились с открытым письмом о необходимости приостановить разработки и обучение систем по развитию искусственного интеллекта. Так, общество само не успевает осмыслить, к чему ведут разработанные им информационные технологии. На современном этапе человек ежедневно получает огромное количество информации. При этом еще в 1990-х гг., авторами уже велись разработки теорий о необходимости ограничения потребления информации с целью сохранения психологического здоровья человека [3]. Бесконтрольное потребление информации в огромных количествах приводит к тому, что большую часть ресурсов человек тратит на потребление информации, а не на реализацию непосредственной деятельности, что опосредует невозможность человеком эффективно реализовывать личный тайм-менеджмент.

Нельзя не отметить, что тенденцией последних лет является такое массовое явление, как прокрастинация, условно означающее склонность человека к постоянному откладыванию этапа реализации задачи [4, С.4]. Можно отрицать рассмотрение данного явления, как болезни, однако сам факт данного явления отрицать трудно, а также то, что ежегодно это становится все большей проблемой для организации жизни и деятельности личности. В данном случае прокрастинация интересует нас с позиции тайм-менеджмента, т.е. применительно к организации человеком времени.

Статистические данные о прокрастинации различаются. Так, в 2021 году, по данным ВЦИОМ более 30% россиян признались в том, что им свойственно постоянное «откладывание дел» [15]. Однако данные о прокрастинации расходятся в разных исследованиях. Некоторые исследования, например, указывают, что среди студентов прокрастинируют от 75 % от опрошенных [14, С. 76].

По данным Росстата на 2020 г. больше 72% россиян используют интернет почти каждый день. Всего используют интернет 82,6%. При этом основное время занимают социальные сети (76,7 %) [16]. Так, некоторые исследования указывают на то, что данное явление тесно связано с развитием информационных технологий за последние десятилетия и количеством потребляемой человеком информации [10]. Данный вывод особенно интересен относительно формирования жизненного плана и организации времени. Как представляется, вопрос об ограничении потребления информации, то есть о цифровой гигиене, является особенно важным с точки зрения организации и управлением временем. В случае, если проблемы снижения мотивации и широкого распространения прокрастинации могут быть связаны с объемом потребляемой информации, то цифровая гигиена будет являться одним из факторов, ведущим не только к формированию, но и эффективной реализации краткосрочных и долгосрочных планов, а также, в целом, к более устойчивому ментальному здоровью.

### **Результаты исследования**

Для проверки гипотезы нами было проведено эмпирическое исследование о взаимосвязи уровня прокрастинации, цифрового потребления и формирования временных перспектив. В частности, использовалось анкетирование на выявление уровня прокрастинации на основе методики, представленной в работе Н. М. Клепиковой и И.Н. Кормачёва. Также был проведен опрос временной перспективы Филипа Зимбардо. Кроме того, использовалась методика по выявлению индекса погруженности в интернет-среду (Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская).

Генеральная совокупность, участвующих в исследовании лиц, составила 28 человек в возрасте от 18 до 35 лет, среди которых 14 человек - женщины, и 14 человек - мужчины. Сфера деятельности и форма реализации деятельности каждого из участвующих различается. В исследовании принимали участие, как наемные работники, так и предприниматели; лица, осуществляющие, руководящие должности и подчиненные, лица; осуществляющие деятельность на

рабочем месте и удаленно, а также безработные лица.

Результаты показали, что выраженная прокрастинация с высоким уровнем откладывания дел на неопределенный срок наблюдается у 10,7 % опрошенных. Большая часть опрошенных (67,8%) периодически откладывают дела, но в экстремальных условиях они способны к реализации задач. Низкий уровень прокрастинации присущ 21,4 % опрошенных (см. Рис. 1).



**Рис. 1.** Уровень прокрастинации

Результаты объема цифрового потребления показали парадоксальный уровень цифрового потребления среди опрошенных, который составлял у всех опрошенных выше среднего и максимальный (от 9 до 14 баллов, где  $\min = 4$ ,  $\max = 14$ ). Индекс цифрового потребления измеряется вопросами по частоте использования и проведенном времени в интернете, а также определяются когнитивные факторы, индикаторы цифровой зависимости. Результаты данного опроса по всем участникам отражены ниже на (см. Рис. 2).

Оценка временных перспектив по опроснику Ф. Зимбардо предполагала оценку негативного и позитивного прошлого, политического и экономического настоящего, а также степень ориентации на будущее. Большая часть опрошенных (75%) имеют показатели по перспективе будущего выше среднего (от 3.4 до 4.80 баллов), что означает, в целом, благоприятную тенденцию по оценке будущего, способность к планированию.



Рис. 2. Уровень цифрового потребления

Вместе с тем, значительное количество опрошенных (64.2%) имеют высокие показатели по фаталистическому настоящему (от 2.33 до 3.89 баллов), что отражает менее благоприятные тенденции. Высокие показатели фаталистического настоящего означают, что человек считает, что он не может повлиять на внешние обстоятельства, и будущее не зависит от него. Такие показатели также свидетельствуют о возможности высокой тревожности и склонности к депрессии, высокому уровню агрессии.

Также 85.71% от опрошенных имеют низкие показатели оценки гедонического настоящего (от 2.67 до 3.80 баллов), что характеризует, в целом, способность к контролю, наличие определенных целей и стремлений. Показатели позитивного прошлого выше среднего (от 4.22 до 4.11 баллов) можно проследить у 64.29% опрошенных, что свидетельствует о принятии прошлого, и наличии позитивных переживаний в прошлом. В то же время, 53.57% от опрошенных испытывали негативные переживания о прошлом, чувствовали боль и разочарование прошлым, на что указывают низкие показатели негативного прошлого (от 1,4 до 3 баллов).

В свою очередь, анализируя имеющиеся результаты, и прослеживая взаимосвязи выявленных показателей в ходе исследования, необходимо отметить следующее. Небольшая доля участников, у которых наблюдается низкий уровень прокрастинации, имеют самые низкие в исследуемой группе показатели среди цифрового потребления, за исключением одного участника, имеющего низкий из участвующих уровень цифрового потребления, но средний уровень прокрастина-

ции. Однако необходимо учитывать влияние других факторов. Повышенный уровень прокрастинации в данном случае может быть обусловлен сферой деятельности участника, поскольку он относится к категории самозанятых, и осуществляет творческую деятельность.

Данные выводы открывают перспективы для дальнейших исследований. Кроме того, рассматривая взаимосвязи полученных результатов, интерес вызывает то, что среди тех участников, у которых выявлен низкий уровень прокрастинации и низкий в группе уровень цифрового потребления, прослеживаются высокие показатели по оценке будущего, и низкие показатели по фаталистическому настоящему. Для наглядности ниже в Таблице 1 отражены данные по каждому из участников, имеющих самые низкие в группе показатели по уровню цифрового потребления (7 человек).

*Таблица 1.*

**Результаты исследования по участникам с наименьшим уровнем цифрового потребления в исследуемой группе**

	Прокрастинация	Цифровое потребление	Будущее	Гедоническое Настоящее	Фаталистическое Настоящее	Позитив. прошлое	Негатив. прошлое
1	низкий	9	4.15	2.67	2.22	4.11	1.4
2	низкий	9	4.15	2.67	2.22	4.11	3
3	низкий	9	3.85	2.67	2	3.67	3.4
4	низкий	9	3.85	2.67	1.67	3.67	2.6
5	низкий	9	4.15	2.67	1.89	3.33	2.1
6	низкий	9	4.15	2.67	1.67	4.11	3.4
7	средний	9	4.15	3.27	2	3.0	2.8

Таким образом, рассматриваемая группа лиц позитивно оценивает свои перспективы в будущем, склонна к планированию и детальной организации времени, самоорганизации. Также показатели свидетельствуют о том, что при планировании и реализации задач такие люди полагаются на собственные силы, считая, что будущее и настоящее есть результат их собственных усилий.

### **Вывод**

Осуществлена попытка проанализировать влияние цифровой гигиены на экологию личности, а также на возможность лично-

сти повысить эффективность в реализации своей деятельности, в достижении поставленных целей, в формировании позитивного представления о будущем. На наш взгляд, острая необходимость для благоприятной жизнедеятельности человека заключается в потребности учитывать внешние и внутренние факторы, которые влияют на него. Личность – субъект своего времени, однако в условиях высокой информатизации она подвергается глобальным вызовам, которые требуют выработки навыков по контролю потребления информации. Бесконтрольное потребление информации приводит к «перегруженности», к неспособности эффективно организовывать время, к откладыванию фактической реализации поставленных задач.

Выдвинутая гипотеза, в целом, нашла подтверждение в результатах эмпирического исследования. В свою очередь, необходимо учитывать, что полученные результаты могут быть обусловлены выборкой, и для дальнейшего исследования вопроса требуется увеличение генеральной совокупности участников.

### *Список литературы*

1. Адлер А. Наука жить. М.: АСТ, 2023. 256 с.
2. Ахмадуллина Х.М. Экология и здоровье человека: учебное пособие для студентов вузов / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). М.: ФЛИНТА, 2018. 216 с.
3. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: Изд-во РАГС, 1998. 125 с.
4. Жаркова С.В. Индивидуально-психологические особенности как предикторы прокрастинации у субъектов разных видов деятельности: дис. ... кпн / Жаркова Светлана Валерьевна; [Место защиты: Южно-Уральский государственный университет]. Челябинск, 2022. 178 с.
5. Залунин В.И. Социальная экология: учебник для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2023. 206 с.
6. Иванова И.В. Саморазвитие личности подростков в процессе социально полезной деятельности // Ярославский педагогический вестник. 2019. №. 4. С. 15-22. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-10447>

7. Кирнарская Д.К. и др. Почему трудоголики не Моцарты? Музыкальные способности в пост-когнитивную эпоху // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10. №. 4. С. 64-72. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100406>
8. Клепикова Н.М. Адаптация Шкалы прокрастинации и Шкалы иррациональной прокрастинации в методике П. Стила / Н. М. Клепикова, И. Н. Кормачева // Системная психология и социология. 2019. № 3(31). С. 26-37. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.03>
9. Коржова Е.Ю., Веревкина А.Б. Становление психологии жизненного пути личности: западный и отечественный подходы // Системная психология и социология. 2019. № 3 (31). С. 18-25. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.02>
10. Лапатин В.А. Автономия нетвердой воли: к вопросу о статусе субъекта современности // Человек. Культура. Образование. 2017. №4 (26). С. 6-19.
11. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. Индекс погруженности в интернет-среду: стандартизация методики // Психолого-педагогические исследования. 2021. Т. 13. № 3. С. 31–50. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2021130303>
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва: Питер, 2012. 705 с.
13. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 3. С. 101-109.
14. Токарева Ю.А. Мотивация трудовой деятельности персонала: комплексный подход : монография / Ю.А. Токарева, Н.М. Глухенькая, А.Г. Токарев; Урал. федер. ун-т им. Б.Н. Ельцина, Шадр. гос. пед. ун-т. Шадринск: ШГПУ, 2021. 216 с.
15. Прокрастинация и лень: сходства и различия / Официальный сайт ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/prokrastinacija-i-len-skhdostva-i-razlichija> (дата обращения: 01.12.2023).
16. Рост мобильного интернета и изменение целей его использования / Официальный сайт Росстата РФ. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/70843/document/100659> (дата обращения: 01.12.2023).

17. Ericsson A., Pool R. Peak: How all of us can achieve extraordinary things. Vintage books, 2017. 336 p.

### References

1. Adler A. *Nauka zhit'* [The science of living]. M.: AST, 2023, 256 p.
2. Ahmadullina, H. M. *Jekologija i zdorov'e cheloveka* [Ecology and human health]: Textbook for universities. M.: FLINTA, 2018, 216 p.
3. Grachev G.V. *Informacionno-psihologicheskaja bezopasnost' lichnosti: sostojanie i vozmozhnosti psihologicheskoy zashhity* [Information and psychological security of the individual: the state and possibilities of psychological protection]. M.: Izd-vo RAGS, 1998, 125 p.
4. Zharkova S.V. *Individual'no-psihologicheskie osobennosti kak prediktory prokrastinacii u sub'ektov raznyh vidov dejatel'nosti* [Individual psychological characteristics as predictors of procrastination in subjects of different types of activity]. Cheljabinsk, 2022, 178 p.
5. Zalunin V.I. *Social'naja jekologija* [Social ecology]: Textbook for universities. M. : Jurajt Publ., 2023, 206 p.
6. Ivanova I.V. *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik* [Yaroslavsky pedagogical bulletin], 2019, no. 4, pp. 15-22. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-10447>
7. Kirnarskaja D. K. et al. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija* [Modern foreign psychology], 2021, vol. 10, no. 4, pp. 64-72. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100406>
8. Klepikova N.M. *Sistemnaja psihologija i sociologija* [Systemic psychology and sociology], 2019, no. 3(31), pp. 26-37. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.03>
9. Korzhova E. Ju., Verevkina A.B. *Sistemnaja psihologija i sociologija* [Systemic psychology and sociology], 2019, no. 3 (31), pp. 18-25. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2019.31.3.02>
10. Lapatin V.A. *Chelovek. Kul'tura. Obrazovanie* [Man. Culture. Education], 2017, no. 4 (26), pp. 6-19.
11. Regush L.A., Alekseeva E.V., Veretina O.R., Orlova A.V., Pezhemskaja Ju.S. *Psihologo-pedagogicheskie issledovanija* [Psychological and peda-

- gological research], 2021, vol. 13, no. 3, pp. 31–50. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2021130303>
12. Rubinshtejn S.L. *Osnovy obshhej psihologii* [Fundamentals of general psychology]. M.: Piter, 2012, 705 p.
  13. Syrcova A. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2008, vol. 29, no. 3, pp. 101–109.
  14. Tokareva Ju.A. *Motivacija trudovoj dejatel'nosti personala: kompleksnyj podhod* [Motivation of staff work: an integrated approach]: Monograph. Shadrinsk: ShGPU, 2021, 216 p.
  15. *Prokrastinacija i len': shodstva i razlichija* [Procrastination and laziness: similarities and differences]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/prokrastinacija-i-len-skhodstva-i-razlichija> (accessed 01.12.2023).
  16. *Rost mobil'nogo interneta i izmenenie celej ego ispol'zovanija* [The growth of the mobile Internet and the change in the purposes of its use]. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/70843/document/100659> (accessed 01.12.2023).
  17. Ericsson A., Pool R. *Peak: How all of us can achieve extraordinary things*. Vintage books, 2017, 336 p.

## ДААННЫЕ ОБ АВТОРЕ

**Иноземцева Надежда Николаевна**, старший преподаватель

*Московский университет имени С.Ю. Витте*

*2-й Кожуховский проезд, 12, стр. 1, г. Москва, 115432, Российская Федерация*

*[misis2015z@mail.ru](mailto:misis2015z@mail.ru)*

## DATA ABOUT THE AUTHOR

**Nadezhda N. Inozemtseva**, Senior Lecturer

*Moscow Witte University*

*12/1, 2nd Kozhukhovsky passage, Moscow, 115432, Russian Federation*

*[misis2015z@mail.ru](mailto:misis2015z@mail.ru)*

Поступила 03.03.2024

После рецензирования 26.03.2024

Принята 02.04.2024

Received 03.03.2024

Revised 26.03.2024

Accepted 02.04.2024