

УДК: 159.9.072:159.923.2

## Особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації

Шиліна А.А., Євсїгнеєва К.В.

Стаття присвячена проблемі прокрастинації, зокрема прокрастинації академічній, яка пов'язана з відкладанням виконання учбових завдань. Саме учбовий процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, що приводить до негативних наслідків. Розглянуто основні чинники прокрастинації та її результати. Наводяться результати дослідження особливостей самовідношення у студентів з різним рівнем прокрастинації та досліджено взаємозв'язок самовідношення з прокрастинацією в виділених групах студентів. Показано від яких показників самовідношення найбільше залежить рівень прокрастинації, та якими особливостями самовідношення характеризується той чи інший рівень прокрастинації.

Ключові слова: феномен прокрастинації, академічна прокрастинація, самовідношення, самоінтерес.

Статья посвящена проблеме прокрастинации, в частности прокрастинации академической, которая связана с откладыванием выполнения учебных заданий. Именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация приводящая к негативным последствиям. Рассмотрены основные факторы прокрастинации и ее результаты. Приводятся результаты исследования особенностей самоотношения студентов с разным уровнем прокрастинации и изучена взаимосвязь самоотношения с прокрастинацией в выделенных группах студентов. Показано, какие составляющие самоотношения влияют на уровень прокрастинации, и какими особенностями самоотношения характеризуется тот или иной уровень прокрастинации.

Ключевые слова: феномен прокрастинации, академическая прокрастинация, самоотношение, самоинтерес.

Article is devoted a problem procrastination, in particular, academic procrastination, which is connected with putting off of performance of educational tasks. Educational process is characterized by conditions in which arises procrastination leading to negative consequences more often. Major factors procrastination and its results are considered. Results of research features of the self-relation of students with different level procrastination and the interrelation of the self-relation with procrastination in the allocated groups of students is studied. It is shown, which components self-relations influence on the level of procrastination, and what features of the self-relation characterize this or that level of procrastination.

Keywords: phenomenon of procrastination, academic procrastination, self-relation, self-interest.

Постановка проблеми. Термін прокрастинація є відносно новим для вітчизняної психології. З англійської мови, слово procrastination поки що звучить незвично для більшості людей, проте феноменологія, що позначається цим словом, знайома кожному. Підготовка до іспиту в ніч перед здачею, відкладання на потім важливих рішень, поїздок, телефонних дзвінків – все це прояви прокрастинації. Буквальний переклад слова прокрастинація означає на завтра (лат. crastinus – завтра; pro – на). У психологічній літературі під цим терміном мають на увазі свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми [2, С. 174]. Перші науково-психологічні дослідження прокрастинації відносяться до 1977 р. Прокрастинація виявляється в тому, що людина усвідомлюючи необхідність виконання цілком конкретних важливих справ (наприклад, своїх посадових обов'язків), ігнорує цю необхідність і відволікає свою увагу на побутові дрібниці або розваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перший історичний аналіз феномену прокрастинації був зроблений в 1992 році, в роботі Ноа Мілграма. Зараз, на Заході існує безліч теорій, які намагаються пояснити дане явище, але жодна з них не працює універсально. В вітчизняній психології існує небагато досліджень присвячених вивченню прокрастинації, в основному досліджуються особливості прокрастинації у зв'язку з навчанням. Варваричева Я. І., наприклад, досліджувала прокрастинацію з інтелектом та тривожністю, значимих кореляцій між цими показниками виявлено не було [1]. Шиманська М. А. досліджувала взаємозв'язок прокрастинації з особистісною тривожністю, перфекціонізмом та мотивацією уникнення невдач.

Психологи часто визначають прокрастинацію як механізм боротьби з тривогою, пов'язаною з начинанням або завершенням яких-небудь справ, ухваленням рішень. Називаються три основні критерії, на підставі яких поведінка людини визначається як прокрастинація: контрпродуктивність, даремність, відстрочення. Сучасна психологія схиляється до того, що прокрастинація — це вираз емоційної реакції на планові або необхідні справи. Залежно від характеру цих емоцій, прокрастинація ділиться на два фундаментальні типи: «розслаблена», коли чоловік витрачає час на інші, приємніші заняття і розваги, і «напружена», пов'язана із загальним переваганням, втратою відчуття часу, незадоволеністю власними досягненнями, неясними життєвими цілями, нерішучістю і невпевненістю в собі.

Досить недавно виділився окремий напрямок дослідженні проблеми прокрастинації, присвячений вивченню відкладання виконання учбових завдань, – академічна прокрастинація. Вважається, що саме учбовий процес характеризується умовами, в яких найчастіше виникає прокрастинація, приводячи до негативних наслідків. Згідно з наявними даними, прокрастинація є одним з найбільш істотних чинників, що породжують труднощі в навчанні.

Мета дослідження. Вивчити психологічні особливості самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації.

На нашу думку, самовідношення може виступати одним із чинників, що може приводити або протидіяти виникненню прокрастинації, а тому метою нашого дослідження є вивчення особливостей самовідношення у студентів з різним рівнем прокрастинації.

В нашому дослідженні прийняли участь студенти першого курсу, як дівчата так і юнаки у кількості

57 людей. Усі досліджувані були нами розділені за допомогою шкали академічної прокрастинації К. Лей на три групи, в залежності від рівня прокрастинації. Першу групу досліджуваних склали студенти з низьким рівнем прокрастинації (17 людей), друга група – це студенти з середнім рівнем прокрастинації у кількості 19 людей і третя група – це досліджувані у кількості 21 людини – з високим рівнем прокрастинації. Для дослідження особливостей самовідношення у студентів з різним рівнем прокрастинації нами використовувалася методика тест-опитувальник самовідношення Століна. Результати дослідження за якою представлені в таблиці 1.

Виходячи з даних наведених у таблиці 1, ми бачимо, що середній показник інтегрального відчуття “за” або “проти” власного “Я” найбільш виражений у другій групі досліджуваних – з середнім рівнем прокрастинації (21,5), а найменший показник за даною шкалою реєструється в першій групі студентів – 17,7 балів, в третій групі з високим рівнем прокрастинації цей показник складає – 19,5 балів.

Таблиця 1.

Показники самовідношення студентів з різним рівнем прокрастинації

Шкали самовідношення	1 група низький рівень прокрастинації	2 група середній рівень прокрастинації	3 група високий рівень прокрастинації	t 1,2	t 1,3	t 2,3
S	17,7±2,6	21,5±3,3	19,5±4,1	4,7*	1,6	1,7
I	11,1±2,1	9,6±2,4	8,3±2,2	2	3,7*	1,7
II	8,9±3,0	9,8±1,8	7,8±2,3	1,1	1,3	3*
III	10,1±2,1	10,4±1,8	8,0±2,6	0,5	2,5*	3,3*
IV	6,1±1,1	5,7±1,1	4,8±1,7	1,4	2,6*	1,8
1	6,1±1,6	5,5±1,4	5,4±1,6	1,2	1,2	0,2
2	6,2±1,2	6,6±1,1	5,0±1,7	1,1	2,4*	3,5*
3	5,9±1,3	5,6±1,2	4,5±1,8	0,9	2,6*	2,1*
4	4,8±0,9	3,9±0,7	3,3±0,9	3,1*	4,5*	2,1*
5	3,9±1,2	5,3±1,4	5,1±1,1	3,2*	2,9*	0,6
6	6,4±0,8	6,2±0,8	5,0±1,4	0,6	3,4*	3,2*
7	4,0±1,2	3,0±0,4	2,4±0,9	2,7*	4,4*	1,9

Примітка: \* $p \leq 0,05$

Шкала S - вимірює інтегральне відчуття “за” або “проти” власного “Я”; шкала I - самоповага; шкала II - аутосимпатія; шкала III - очікування позитивного відношення від інших; шкала IV – самоінтерес; шкала 1 – самовпевненість; шкала 2 – ставлення інших; шкала 3 – самоприйняття; шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність; шкала 5 – самозвинувачення; шкала 6 – самоінтерес; шкала 7 - саморозуміння.

Ця шкала оцінює глобальне самовідношення досліджуваного, але усі ці бали відносяться до досить високого рівня, тобто можна сказати, що усі групи досліджуваних досить позитивно оцінюють свої властивості та якості. Усі випробовувані в цілому позитивно відносяться до себе, приймають самі себе відносно незалежно від думки тих, що оточують.

За шкалою самоповаги найбільші показники виявлені у досліджуваних першої групи – 11,1, трохи менші показники в другій групі – з середнім рівнем прокрастинації – 9,6 та найменший показник реєструється в групі досліджуваних з низьким рівнем прокрастинації – 8,3 балів. Усі ці середні показники знаходяться в зоні більше середнього, а таким чином можна сказати, що студенти усіх трьох груп вірять в свої сили, здібності, енергію, самостійність. Вони вважають, що можуть здійснити задумане, спираючись на свої сили. Вони вірять в те, що контролюють власне життя.

За шкалами аутосимпатії та очікування позитивного відношення від інших середні показники розташувалися в такій послідовності від найбільшого до найменшого в групах досліджуваних: в другій групі – з середнім рівнем прокрастинації (9,8 та 10,4), в першій групі – з низьким рівнем прокрастинації (8,9 та 10,1) і в третій групі – з високим рівнем прокрастинації (7,8 та 8,0). Досліджувані усіх груп в більшій чи в меншій мірі вважають, що інші люди в цілому відносяться до нього позитивно і це стосується як близьких людей, так і малознайомих. Вони довіряють самі собі, мають в своїй більшості позитивну самооцінку та схвалюють себе як в цілому, так і в своїх приватних проявах. За шкалою самоінтереса показники від більшого до найменшого отримали групи досліджуваних від низького рівня прокрастинації (6,1 бал), з середнім рівнем – середній показник за цією шкалою – 5,7 та найменший бал отримала група з високим рівнем прокрастинації – 4,8 балів.

Інші сім шкал методики самовідношення спрямовані на вимір вираженості установки на ті або інші внутрішні дії на адресу “Я” випробовуваного. В першій групі досліджуваних з низьким рівнем прокрастинації показники за ціми шкалами розташувалися наступним чином від найбільшого до найменшого. Найбільший показник був отриманий за шкалою самоінтерес – 6,4, трохи менший за шкалою ставлення інших – 6,2 та самовпевненість (6,1). За шкалою самоприйняття – 5,9, самокерівництво – 4,8, саморозуміння та самозвинувачення практично однакові показники 4,0 та 3,9 балів. В другій групі досліджуваних – з середнім рівнем прокрастинації – найбільші показники виявлені за шкалами ставлення інших (6,6), самоінтерес (6,2) та самоприйняття (5,6 балів), а найменші саморозуміння (3,0) та самокерівництво (3,9). В третій групі досліджуваних – з високим рівнем прокрастинації – усі середні показники за шкалами установки на ті або інші внутрішні дії на адресу “Я” трохи менші ніж в інших двох групах. Найбільші бали були отримані за шкалами самовпевненість (5,4), самозвинувачення (5,1)

та однакові бали за шкалами ставлення інших та самоінтерес – це 5,0 балів. Найменші показники були виявлені в третій групі студентів за шкалами саморозуміння (2,4) та самокерівництва (3,3).

В групах досліджуваних за показниками самовідношення були отримані достовірні відмінності. За шкалою S – глобальне самовідношення достовірно більший показник реєструється в групі досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації ніж в групі студентів з низьким рівнем прокрастинації ( $21,5 \pm 3,3$  і  $17,7 \pm 2,6$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, досліджуваним з середнім рівнем прокрастинації достовірно більш притаманно, ніж досліджуваним з низьким рівнем прокрастинації досить позитивно оцінювати свої властивості та якості. Для цих випробовуваних в цілому характерно позитивно відноситися до себе, приймати самих себе відносно незалежно від думки тих, що оточують. Можна зробити припущення, що для досліджуваних першої групи у більшій мірі притаманно внутрішньо-недеферінцьоване відчуття «проти» самого себе, тоді як іншим групам досліджуваних це відчуття в своїй більшості «за» самого себе.

За шкалою самоповаги достовірно більші показники реєструються в групі з низьким рівнем прокрастинації, ніж в групі студентів з високим рівнем прокрастинації ( $11,1 \pm 2,1$  і  $8,3 \pm 2,2$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто досліджуваним першої групи достовірно більш притаманно вірити в свої сили, здібності, енергію, самостійність. Вони в більшій мірі, ніж досліджувані третьої групи вважають, що можуть здійснити задумане, спираючись на свої сили. Вони вірять в те, що контролюють власне життя. Тоді як досліджуваним з високим рівнем прокрастинації більш притаманно слабо вірити в свої можливості і здібності. Вони вважають, що події їх життя погано передбачені і визначаються в основному зовнішніми обставинами.

Достовірно більші показники представлені в групі з середнім рівнем прокрастинації за шкалою аутосимпатії, ніж у досліджуваних третьої групи – з високим рівнем прокрастинації ( $9,8 \pm 1,8$  і  $7,8 \pm 2,3$  при  $p \leq 0,05$ ). Для студентів другої групи більш властиво схвалювати себе як в цілому, так і в своїх приватних проявах. Вони більше довіряють самі собі, мають позитивну самооцінку, ніж студенти третьої групи. Випробовувані з високим рівнем прокрастинації більше схильні відзначати в собі в основному недоліки. Їм частіше характерні такі реакції на себе, як: роздратування, презирство, знущання, винесення самоприговорів («і заслужено тобі»).

За шкалою очікування позитивного відношення від інших також реєструються вірогідні відмінності, у досліджуваних з високим рівнем прокрастинації достовірно менш виражений показник самоінтереса, ніж у досліджуваних з низьким та середнім рівнем прокрастинації ( $8,0 \pm 2,6$  і  $10,1 \pm 2,1$ ,  $10,4 \pm 1,8$  при  $p \leq 0,05$ ). Для студентів з високим рівнем прокрастинації в більшій мірі притаманно, ніж студентам з низьким та середнім рівнем чекати переважно заперечення як їх внутрішніх гідностей, так і їх зовнішності, вони невпевнені в тому що можуть викликати симпатію у людей. Тоді як для студентів інших груп переважно вважати, що інші люди в цілому відносяться до них позитивно. Це стосується як близьких людей, так і малознайомих.

Достовірно більш виражені показники за шкалою самоінтересу у студентів першої групи, ніж у студентів третьої групи. Для досліджуваних з високим рівнем прокрастинації вірогідно менш притаманний самоінтерес, ніж досліджуваним з низьким рівнем прокрастинації ( $4,8 \pm 1,7$  та  $6,1 \pm 1,1$  при  $p \leq 0,05$ ). Для досліджуваних першої групи властива в більшій мірі, ніж третій групі студентів близькість до самого себе (інтерес до власних думок, відчуттів і переживань). Тоді як для студентів третьої групи менше характерно цікавитися своїм «Я», вони менш надіються на самого себе, та довіряють самому собі.

Що стосується інших шкал, що направлені на вимір виявлення установки на ті або інші внутрішні дії в адресу свого «Я», то тут також є достовірні відмінності. За такою шкалою як «ставлення інших» реєструються достовірно менші показники в групі з високим рівнем прокрастинації, ніж в групах досліджуваних з низьким та середнім рівнем прокрастинації ( $5,0 \pm 1,7$  і  $6,2 \pm 1,2$ ,  $6,6 \pm 1,1$  при  $p \leq 0,05$ ). Таким чином студентам з високим рівнем прокрастинації в більшій мірі властиво вважати, ніж студентам з низьким та середнім рівнем прокрастинації, що оточуючи ставляться до них не дуже добре, як особистість вони не можуть бути дуже цікавими іншим. Групам з низьким та середнім рівнем властиво вважати, що вони можуть знайти спільну мову з любими розумними людьми, їм не властиво оцінювати свої якості з негативної сторони, так як і іншим людям.

За шкалою «самоприйняття» також достовірно більші показники реєструються в групах студентів з низьким та середнім рівнем прокрастинації, ніж у студентів з високим рівнем ( $5,9 \pm 1,3$ ,  $5,6 \pm 1,2$  і  $4,5 \pm 1,8$  при  $p \leq 0,05$ ). Досліджувані першої та третьої групи достовірно більш, ніж студенти третьої групи довіряють своїм раптово виниклим бажанням, частіше одобряють свої плани та дії, також своє ставлення до себе вони більш притаманні називати дружнім.

Достовірно більш виражені показники за шкалою «самокерівництво» спостерігаються в групі досліджуваних з низьким рівнем прокрастинації, ніж в групах студентів з середнім та високим рівнем прокрастинації ( $4,8 \pm 0,9$  та  $3,9 \pm 0,7$ ,  $3,3 \pm 0,9$  при  $p \leq 0,05$ ). Таким чином, студентам з низьким рівнем прокрастинації в більшій мірі притаманно контролювати свою судьбу, ніж студентам другої та третьої групи.

За шкалою «самозвинувачення» достовірно більші показники реєструються в групах досліджуваних з середнім та високим рівнем прокрастинації, ніж в групі студентів з низьким рівнем прокрастинації ( $5,3 \pm 1,4$ ,  $5,1 \pm 1,1$  та  $3,9 \pm 1,2$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, студентам другої та третьої групи в більшій мірі властиво при оцінці себе бачити свої недоліки, іноді навіть себе ненавидіти, викликати у себе відчуття роздратованості симим собою. Коли з ними трапляються неприємності їм властиво себе ж в цьому і звинувачувати.

Достовірно більші показники за шкалою «самоінтерес» було виявлено в групах студентів з низьким та середнім рівнем прокрастинації, ніж в групі досліджуваних з високим рівнем прокрастинації ( $6,4 \pm 0,8$ ,  $6,2 \pm 0,8$  та  $5,0 \pm 1,4$  при  $p \leq 0,05$ ). Студентам з високим рівнем прокрастинації вірогідно більш притаманно

бачити в собі негативні прояви, недоліки, їм важко знайти в собі позитивні риси та якості, ніж студентам з низьким та середнім рівнем прокрастинації.

За шкалою «саморозуміння» також виявлені вірогідні розбіжності, достовірно більший показник спостерігається в групі студентів з низьким рівнем прокрастинації, ніж в групах з середнім та високим рівнем прокрастинації ( $4,0 \pm 1,2$  та  $3,0 \pm 0,4$ ,  $2,4 \pm 0,9$  при  $p \leq 0,05$ ). Досліджуваним першої групи в більшій мірі зрозуміло те, що з ними трапляється та відбувається, ніж студентам другої та третьої групи. Тоді як досліджувані цих двох груп в більшості своїй мають бажання себе переробити і іноді зовсім себе не розуміють.

Для більш детального вивчення взаємозв'язків прокрастинації з особливостями самовідношення, ми провели кореляційний аналіз показників самовідношення з виділеними групами. Результати дослідження представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники взаємозв'язку прокрастинації та показників самовідношення у студентів з різним рівнем прокрастинації.

Шкали самовідношення	1 група низький рівень прокрастинації	2 група середній рівень прокрастинації	3 група високий рівень прокрастинації
S - відчуття «за» або «проти» власного «Я»	- 0,232	0,541**	- 0,017
Самоповага	0,491**	- 0,368*	- 0,304
Аутосимпатія	0,158	- 0,150	- 0,154
Очікування позитивного відношення від інших	0,280	- 0,239	- 0,396*
Самоінтерес	0,383	- 0,018	- 0,107
Самовпевненість	- 0,009	0,003	- 0,318
Ставлення інших	0,503	- 0,339	- 0,223
Самоприйняття	0,460	- 0,088	- 0,164
Самокерівництво	0,085	0,059	- 0,396*
Самозвинувачення	0,033	0,455**	0,100
Самоінтерес	- 0,411*	0,107	- 0,165
Саморозуміння	0,063	0,002	- 0,139

Примітка: \* $p \leq 0,10$ ; \*\* $p \leq 0,05$

Виходячи з даних представлених в таблиці 2, було виявлено значущі кореляції. За показником відчуття «за» або «проти» власного «Я» виявлена позитивна кореляція в групі досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації ( $r = 0,541$ ,  $p \leq 0,05$ ). Середній рівень прокрастинації залежить від того, наскільки досліджувані вимірюють інтегральне відчуття «за» власне «Я».

За шкалою «самоповага» виявлено значущі кореляції в групах досліджуваних з низьким та середнім рівнем прокрастинації. У студентів з низьким рівнем прокрастинації реєструється позитивна кореляція з даним показником ( $r = 0,491$ ,  $p \leq 0,05$ ). Чим досліджувані більше вірять в свої сили, здібності, енергію, самостійність, чим більше вони вважають, що можуть здійснити задумане, спираючись на свої сили, чим більше вони вірять в те, що контролюють власне життя тим менше в них буде виражена прокрастинація. У досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації виявлена значуща негативна кореляція за шкалою самоповага ( $r = - 0,368$ ,  $p \leq 0,10$ ). Середній рівень прокрастинації залежить від слабкої віри досліджуваних в свої можливості і здібності. Від того, що вони вважають, що події їх життя погано передбачені і визначаються в основному зовнішніми обставинами, такими які не залежать від них особисто.

За шкалою «очікування позитивного відношення від інших» було виявлено негативну кореляцію в групі досліджуваних з високим рівнем прокрастинації ( $r = - 0,396$ ,  $p \leq 0,10$ ). Чим вище рівень прокрастинації у студентів, тим менше вони вважають, що інші люди в цілому відносяться до них позитивно, що стосується як близьких людей, так і малознайомих. Також в даній групі була виявлена негативна кореляція за шкалою «самокерівництво» ( $r = - 0,396$ ,  $p \leq 0,10$ ). Чим вище рівень прокрастинації, тим менше студентам притаманно контролювати свою судьбу, тим більше вони схильні підкорюватися своїй долі, їм частіше не властиво виконувати свої обіцянки, взагалі вони схильні захоплюватися собою та своїми вчинками.

За шкалою «самозвинувачення» виявлено позитивну кореляцію в групі з середнім рівнем прокрастинації ( $r = 0,455$ ,  $p \leq 0,05$ ). Середній рівень прокрастинації залежить від того, що студенти не бачать своїх недоліків, іноді навіть себе схильні підносити до висоти.

В групі досліджуваних з низьким рівнем прокрастинації було виявлено негативну кореляцію за шкалою «самоінтерес» ( $r = - 0,411$ ,  $p \leq 0,10$ ). Чим нижче у студентів прокрастинація, тим більше вони схильні бачити в собі позитивні прояви, їм легко знайти в собі позитивні риси та якості.

За результатами дослідження особливостей самовідношення та її взаємозв'язків в групах з різним рівнем прокрастинації можна зробити наступні висновки:

- У досліджуваних з середнім рівнем прокрастинації було виявлено негативну кореляцію з показником «самоповага» та позитивну кореляцію з показником «самозвинувачення». Середній рівень прокрастинації залежить від відсутності самоповаги, або низької її рівня та від досить високої схильності себе звинувачувати, знаходити причини неприємностей тільки в собі.

- Для студентів з низьким рівнем прокрастинації в більшій мірі ніж іншим групам досліджуваних властива самоповага, самокерівництво та також в більшій мірі ніж іншим групам притаманно саморозуміння. У студентів з низьким рівнем прокрастинації було виявлено позитивну кореляцію зі шкалою «самоповага» та негативну кореляцію з показником «самоінтерес». Тобто чим нижче рівень прокрастинації, тим вище у студентів буде самоповага та нижче самоінтерес.

- Студенти з високим рівнем прокрастинації в більшій мірі схильні очікувати негативного ставлення від інших людей, та більш негативно приймати себе, ніж інші групи досліджуваних, в меншій мірі їм притаманно самокерівництво та самоінтерес, ніж студентам з низьки та середнім рівнем прокрастинації. У студентів з високим рівнем прокрастинації було виявлено значущі негативні кореляції з такими показниками, як «очікування позитивного відношення від інших» та «самокерівництво». Чим вище рівень прокрастинації у студентів, тим менше в них буде схильність очікувати позитивне відношення від інших та можливість керувати своїм життям, своїми вчинками.

#### Література

1. Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников / Я. И. Варваричева – Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, г. Москва, 2010 – С. 125-132. Режим доступа : (<http://www.kluver.ru/forum/99-703-1>).
2. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2011. – 224 с.