

УДК 159.922

А. Б. Мудрик

Received: November 15, 2016

Revised: January 21, 2017

Accepted: February 10, 2017

ТРУДОГОЛІЗМ ЯК ПРОФЕСІЙНА АДИКЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Залежна, або адиктивна, поведінка – одна з форм девіантної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності через зміну свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах чи видах діяльності, супроводжується розвитком інтенсивних емоцій і має захисний характер. Питання професійних адикцій – одне з найбільш важливих у контексті актуальних питань професійної психології. Незаперечний той факт, що професійна діяльність – одна з найбільш вагомих сфер у житті сучасної людини, оскільки саме її здійснення створює умови для самореалізації особистості, для забезпечення матеріального благополуччя та духовних цінностей тощо. Однак є певні ризики, пов'язані з неправильною організацією режиму діяльності, що призводять до виникнення й розвитку професійних деформацій, деструкцій, трудових адикцій. Більшість підходів до проблеми трудоголізму має схоже спрямування та визначається і зарубіжними, і вітчизняними вченими: трудоголізм – адикція, утеча від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, що досягається фіксацією на роботі; деструктивна залежність – потяг людини до роботи, який, при прийнятті характеру залежності, витісняє всі інші інтереси та потреби, заповнює собою життя. Професійні адикції, зокрема трудоголізм, порушують цілісність особистості, негативно впливають на продуктивність діяльності, призводять до стану хронічної втоми, зниження працездатності, психосоматичних захворювань, конфліктів, кризових станів, регресу й навіть професійної деградації.

Ключові слова: адикція, адитивна поведінка, професійна адикція, трудоголізм.

Mudryk A. B. Workaholism as Professional Addiction of Personality. The dependent or addictive behavior is one of deviant behavior forms, which are expressed in striving for escaping from reality through the agency of changing own mental condition by means of using certain substances or one's attention enduring fixation on certain objects or modes of activities, accompanied by the development of intense emotions which are of protective nature. The issue of professional addiction is one of the most important in the context of current issues of professional psychology. The undeniable fact is that professional activity is one of the most important areas in the life of modern human being, for precisely this activity creates conditions for the personality self-realization, material prosperity and spiritual values providing, etc. However, there are certain risks associated with incorrect mode of activity organization, result in arising and development of professional destructions and addictions.

Most approaches to the problem of workaholism give a similar direction to both foreign and domestic scientists, and they define workaholism as addiction, an escape from reality through changing of one's mental state, which attained by fixation at the work. Destructive dependence is a human striving to work, that in the case of taking the shape of dependence, suppresses all other interests and needs, fills the whole life of person. Professional addictions, especially workaholism, tend to breach the integrity of the individual, have bad influence over labour productivity, leading to a state of chronic fatigue, decreased working capacity, psychosomatic diseases, conflict, crisis states, regression, and even professional degradation.

Key words: addiction, addictive behavior; professional addiction., workaholism.

Мудрик А. Б. Трудоголизм как профессиональная аддикции личности. Зависимое, или аддиктивное, поведение есть одной из форм девиантного поведения, которое выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, сопровождается развитием интенсивных эмоций и имеет защитный характер. Вопрос профессиональных аддикций является одним из самых важных в контексте актуальных вопросов профессиональной психологии. Неоспорим тот факт, что профессиональная деятельность является одной из наиболее весомых сфер в жизни современного человека, поскольку именно ее осуществление создает условия для самореализации личности, для обеспечения материального благополучия и духовных ценностей. Однако существуют определенные риски, связанные с неверной организацией режима деятельности, приводящие к возникновению и развитию профессиональных деформаций, деструкций, трудовых аддикций. Большинство подходов к проблеме трудоголизма имеют схожее направление и определяется как зарубежными, так и отечественными учеными: трудоголизм – аддикция, бегство от реальности посредством изменения своего психического состояния, достигается фиксацией на работе; деструктивная зависимость – влечение человека к работе, которое, при принятии характера зависимости, вытесняет все другие интересы и потребности, заполняет собой жизни. Профессиональные аддикции, в частности трудоголизм, нарушают целостность личности, негативно влияют на продуктивность деятельности, приводят к состоянию хронической усталости, снижению работоспособности, психосоматических заболеваний, конфликтов, кризисных состояний, регресса, а также профессиональной деградации.

Ключевые слова: аддикция, аддитивная поведение, профессиональная аддикция, трудоголизм.

Постановка наукової проблеми та її значення. Останнім часом проблема професійних аддикцій посідає одне із чільних місць у контексті актуальних питань професійної психології. В умовах сьогодення професійна діяльність – одна з найбільш важливих сфер у житті людини. Незаперечний той факт, що професійна діяльність закладає

умови для самореалізації й самоствердження особистості, для пізнання навколишньої дійсності, для забезпечення матеріального благополуччя та духовних цінностей. Отож, значення діяльності виявляється в розвитку особистості, у формуванні її професійної спрямованості, ціннісних орієнтацій, стратегії поведінки, смислу і стилю життя. Однак є деякі ризики, пов'язані з неправильною організацією режиму роботи, що призводять до виникнення й розвитку професійних деформацій, деструкцій, трудових адикцій.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Теоретичне поле аналізу проблеми професійних адикцій стосується розгляду таких соціально-психологічних явищ, як трудовоголізм, професійна лінь, завчена безпорадність, прокрастинація, ургентна залежність, професійний перфекціонізм, професійний маргіналізм [1]. Більшість підходів до проблеми трудовоголізму має схоже спрямування й визначається і зарубіжними, і вітчизняними вченими (У. Оутс, Б. Робінзон, Г. Портер, В. Кукк, Б. Кіллінджер, М. Гріффітс, М. Наріцин, Ц. Короленко, В. Менделевич, Є. Ільїн, О. Єгоров, Г. Старшенбаум, В. Барабаншикова, О. Клімова, О. Лук'янов, Е. Щеглова, М. Балашова, Г. Ореховський, О. Весніна, С. Табачников, Т. Синицька, Є. Кіосева, О. Чернищов, А. Гоголева, І. Козлова, Є. Харченко, Г. Погромська, Ю. Смірнова, Л. Юр'єва, С. Носов, О. Яковлева, Ю. Смірнова, В. Караваєва, О. Котляров, Р. Карковська, В. Шлаїна, І. Прокопчук, Л. Карамушка, О. Сазонова, М. Смульсон, Х. Василькевич, Ж. Вірна та ін.).

Мета статті полягає в теоретичному вивченні феномену трудовоголізму як професійної адикції особистості.

Основні методи дослідження – аналіз наукової літератури, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Уперше термін *трудооголізм* (роботооголізм, *workaholisme*) ввів у науковий тезариус відомий американський фахівець із психології релігії, священник У. Оутс на початку 70-х рр. ХХ ст. Поширення цей термін набув після публікації книги У. Оутсона «Сповідь трудооголіка» (1971). Слід зазначити, що науковець розумів трудооголізм як пристрасть до роботи, сильну, неконтрольовану потребу безперервно працювати.

Перші наукові доробки, присвячені проблематиці трудооголізму, розкрили його схожість з іншими видами хімічної залежності. Адже сам термін *трудооголізм* (*workaholisme*) виник на основі об'єднання

двох слів: «праця» (*work*) і «алкоголік» (*alcoholic*), а 1983 р. в Нью-Йорку було створено перше товариство анонімних трудоволіків [3].

Однак слід зазначити: трудоволізм – явище не тільки сьогодення, це не «досягнення» цивілізації. Про «болючий, майже збочений потяг до роботи» писав ще Г. Флобер 1852 р., а П. Лафарг, який був прихильником матеріалістичного світогляду, 1883 р. критикував «дивну залежність від роботи робітничого класу всіх країн» [3].

Як хворобу трудоволізм уперше описав психоаналітик Ш. Ференці 1919 р. Він ставив діагноз «недільний невроз» своїм пацієнтам, які занемогали, коли закінчувався робочий тиждень і дивним чином видужували, виходячи в понеділок на роботу. У них спостерігалися чітко виражені симптоми позбавлення (аналог наркотичної ломки) – емоційна нестійкість із переважанням дисфорії. Інакше кажучи, трудоволіки не знаходять собі місця, без причини стають злісними й похмурими, коли їх позбавляють можливості працювати. Усе, що за межами роботи, для них означає неробство, лінь, які їх дратують. Як і алкоголіки, вони «впираються» до останнього, заперечуючи наявну проблему залежності [9].

Аналізуючи означений феномен, на нашу думку, слід розвести такі поняття, як працюовитість, кар'єризм і власне трудоволізм. Ознайомившись докладніше з науковими доробками фахівців, можемо зазначити: працюовита людина ставить перед собою мету, їй завжди важливий результат своєї праці, для неї професійна діяльність – лише частина життя, спосіб самовираження, засіб самозабезпечення і створення матеріальних благ. Для трудоволіка все навпаки: результат діяльності не має сенсу, робота – це спосіб заповнення часу, така людина націлена на виробничий процес. Сімейні й дружні стосунки, сім'ю трудоволіки сприймають як перешкоди, які відволікають від роботи й викликають роздратування.

Розглянемо ще один термін, пов'язаний із підвищеною увагою до професійної діяльності – кар'єризм. При кар'єризмі основна мета людини – домогтися певних висот на роботі, щоб реалізувати свої мрії і плани (більше заробляти, піднятися по соціальній і професійній драбині тощо). Отож, професійна діяльність – це лише спосіб досягнення мети, проміжний етап.

Щоправда, між кар'єризмом і трудоволізмом є суттєва різниця. Для трудоволіка робота – основа всього. Людину фактично не цікавить кінцевий результат.

Отже, можемо констатувати, трудоголізм – це різновид психологічної залежності, коли центром усього життя людини стає її робота.

Трудоголік повністю сконцентрований на виконанні конкретних завдань, приділяє надмірну увагу дрібницям, намагається все «відшліфувати», зробити ідеальним. В основі трудоголізму немає мети досягти кінцевого результату, найголовніший сам процес виконання роботи. Робота стає не способом досягнення бажаного, а самоціллю. Залежну від роботи людину не цікавить ні сім'я, ні відпочинок, ні побут, ні друзі. Навіть якщо в такої людини є якийсь хобі, то воно безпосередньо пов'язане з роботою.

Отже, трудоголізм характеризується тенденцією працювати надмірно старанно, а також одержимістю роботою, що виявляється в її нав'язливості (*Schaufeli, Shimazu, & Taris, 2009*). Працівники, які виявляють трудоголізм, працюють більше і старанніше, ніж це необхідно для досягнення цілей організації, вони витрачають занадто багато часу й енергії на роботу, нехтуючи тим самим іншими сферами життя. Вони постійно думають про свою роботу й відчувають сильне та неконтрольоване внутрішнє прагнення (драйв) працювати старанно [3].

Трудоголізм має мало спільного з істинною любов'ю до роботи або із щирим бажанням зробити свій внесок у досягнення організаційних цілей. Не займаючись роботою, трудоголіки відчувають себе погано, переживають такі негативні емоції, як роздратування, тривогу, сором, почуття провини. Трудоголіки вочевидь намагаються уникнути цих негативних емоцій, тому «кидаються» в роботу (*Killinger, 2006; Van Beek, Hu, Schaufeli, Taris, & Schreurs, 2012*) [3].

Загалом теоретичний аналіз різних наукових підходів до розуміння поняття «трудоголізм» дає змогу відзначити, що найчастіше його трактують як потяг людини до роботи, який, при прийнятті характеру залежності, витісняє всі інші інтереси та потреби, заповнює собою життя [3].

Отже, як і будь-яка адикція, трудоголізм – утеча від реальності через зміну свого психічного стану, який у цьому разі досягається фіксацією на роботі. Слід зазначити: трудоголік не прагне до виконання своєї роботи у зв'язку з економічною потребою, робота не є для нього однією зі складових життя – вона замінює все: любов, розваги, інші види активності [5].

Більшість підходів до проблеми трудоголізму має схоже спрямування й визначається і зарубіжними, і вітчизняними вченими. У. Оутс

характеризує трудоголіка як особу, яка з гордістю говорить про те, як вона багато працює, зневажливо відгукується про інших людей, які приділяють виконанню професійних обов'язків значно менше часу, ніж вона. На думку дослідника, трудоголік не здатний відповісти відмовою на прохання виконати додаткову роботу та схильний до суперництва [3].

Науковець Б. Робінзон описує трудоголізм як ситуацію, коли особа починає надавати перевагу роботі як відходу від переживань щодо свого емоційного стану та з приводу проблем особистого життя [3].

Згідно з Г. Портером, трудоголікові притаманне ригідне мислення, утеча від дійсності, відсутність критики. Дослідник зазначає, що цією психологічною залежністю страждає кожен четвертий працівник [3].

Б. Кіллінджер і Л. Кіллінджер інтерпретують трудоголізм як негативний і складний процес, упродовж якого робота припиняє бути роботою, а трансформується в стан розуму, коли відбувається «втеча до пов'язаного винятково з роботою надзвичайно підвищеного почуття відповідальності, втеча від справжньої інтимності з іншими» [3]. Отже, це впливає на спроможність індивіда функціонувати належним чином. На думку науковця, є відмінність трудоголізму від алкогольної адикції: остання характеризується втечею від відповідальності. Однак обидві форми адикцій у підсумку «служують засобом уникнути особистої відповідальності стосовно сім'ї та інших» [5]. Науковці стверджують, що до цієї форми адикції особливо схильні фахівці соціономічних професій, особливо працівники медичної сфери.

М. Гріффітс наголошує: основна відмінність між працьовитістю та трудоголізмом полягає в тому, що здорові поведінкові моделі щось привносять у життя, а адикції забирають із життя [10].

Найбільш загальне визначення трудоголізму запропонувала К. Скотт із колегами, визначивши трудоголіка як людину, котра 1) витрачає значну кількість часу на діяльність, пов'язану з роботою, що призводить до негативних наслідків для сім'ї та інших видів діяльності; 2) продовжує концентруватися на роботі, навіть якщо не перебуває на робочому місці; 3) працює більше, ніж від неї вимагають для досягнення організаційних цілей (*Scott, Moore, & Miceli, 1997*) [7].

Що стосується російських і вітчизняних підходів до трактування означеного феномену, то більшість науковців схильні розглядати трудоголізм як деструктивну залежність. Відомий науковець О. Єгоров

уважає, що однією з вагомих особливостей трудоголізму є компульсивний потяг до постійного успіху та схвалення зі сторони оточення. На думку вченого, адикт понад усе боїться бути звинуваченим у некомпетентності, ліні, він схильний відчувати страх невдачі, «втрати себе, свого “Я”». Із цими переживаннями пов'язано домінування в психологічному стані почуття тривоги, яке не залишає трудоголіка майже ніколи. Трудоголік настільки фіксований на роботі, що відчується від сім'ї, друзів, стає замкнений у системі власних переживань.

О. Єгоров уважає, що трудоголізм призводить до виникнення особистісних змін, які насамперед стосуються емоційно-вольової сфери особистості: зростання емоційного спустошення, зниження рівня емпатії; міжособистісні стосунки сприймаються як обтяжливі й такі, що потребують значних затрат енергії та часу; адикт уникає обговорення важливих сімейних проблем і виховання дітей тощо. Важливою особливістю цієї адикції є те, що поза роботою (хвороба, звільнення) її змінює інша адикція, зазвичай, хімічна (наприклад алкогольна) [2].

Згідно з науковими поглядами І. Козлової трудоголізм – це психологічна залежність, за якої адикт, занурюючись у роботу, втрачає зв'язок із зовнішнім світом. У трудоголіків зазвичай не складається сімейне життя, виникають труднощі, пов'язані з самореалізацією [5].

Цікаві розмірковування знаходимо у О. Весніної, яка вважає, що трудоголік – це зовсім не гіперпрацелюбна людина. На думку дослідниці, трудоголіком може стати й ледар, який не бажає розв'язувати сімейні, домашні проблеми, а тому день і ніч «відсиджується» на роботі. Згідно з поглядами науковця джерелом психологічного дискомфорту, психологічної травми є реально пережитий або уявний страх: боязнь невдачі, страх перед самотністю або, навпаки, боязнь спілкування. Отже, саме страх перед постійною напругою в особистому житті, результат стосунків, що не склалися (чи втрачених), розчарування в близькій людині, розлучення тощо і призводить до виникнення трудоголізму: у цьому разі робота стає ніби заслоном, психологічним захистом, щитом, що відбиває негативні емоції [5].

Російський психотерапевт Н. Наріцин зазначає, що різні прояви трудоголізму виникають, зазвичай, на фоні тієї або тієї нестабільності, а точніше – після різних «революційних змін», суспільних криз тощо. Згідно з науковими поглядами психотерапевта, у деякої частини суспільства внаслідок переживання стресу, розрухи, нестабільності реалізується механізм «втечі в роботу», який є певним психологіч-

ним захистом. Однак джерелом виникнення трудоголізму можуть бути і душевні, сімейні чи міжособистісні проблеми, переживання особистісних криз. Такий трудоголізм можна назвати «втечею від проблем». Справді, повне «занурення» в роботу на деякий час рятує людину від надто сильних негативних переживань, однак не розв'язує саму проблему. Тому якщо трудоголізм – це «втеча від проблем», то це, зазвичай, найчастіше біг у нікуди [5].

Подібне розуміння означеного феномену простежуємо в наукових роботах Г. Старшенбаума. Дослідник пише, що «втеча в роботу» від повсякденних проблем може бути безпосередньо пов'язана з неможливістю переживати «маленькі життєві радощі», нездатністю забезпечити собі психологічний комфорт. У цьому разі людина ставить перед собою все складніші професійні завдання й з почуттям задоволення реалізує їх. Отже, робота займає всі її думки, час, сили, енергію. У разі, коли особа не може реалізувати себе в професійній діяльності, то вона обирає собі хобі, яке стає справою її життя [8].

Згідно з науковими поглядами О. Котлярова джерелом виникнення означеної адикції є незадоволення людиною власним життям. У цьому разі, особа, рятуючись від переживання сумнівів щодо правильності обраного життєвого шляху, «занурюється» в роботу й живе за принципом: «Щоб усе мати, потрібно багато працювати». Отож робота стає певним захисним механізмом, який на деякий час компенсує відсутність мети в житті, радість буття, дає відшукати сенс існування. Однак насправді відбувається втеча людини від самої себе, від реальності. Науковець зазначає, що подібна поведінка є ситуацією заміни поганої (наприклад алкогольної) залежності на хорошу – трудоголізм.

В. Кукк зазначає: трудоголізм має всі ознаки психологічної залежності. Особи, які страждають на трудоголізм, – так звані «маніяки праці»: їх робочий день починається дуже рано й закінчується дуже пізно, вони не знають, що таке відпочинок чи відпустка, навіть у разі хвороби, вони не беруть лікарняний. Якщо ж усе ж таки вони позбавлені на деякий час можливості працювати, то відчують симптоми «позбавлення» (аналог так званої «наркотичної ломки»): емоційна нестабільність, яскраво виражена дисфорія, дратівливість тощо [6].

Також варто зупинитися на дослідженнях, у яких трудоголізм описують не лише з негативного погляду. Слід зауважити, що Є. Ільїн, трактує трудоголізм і з погляду адикції, і як цілком нормальне та

корисне явище. Автор дотримується думки, що існує корисний (нормальний) трудоголізм і залежний (деструктивний) трудоголізм. На думку Є. Ільїна, для нормальних трудоголіків задоволення приносить і процес виконання роботи, і її результат. Здійснення діяльності супроводжується станом психологічного комфорту. Такі особи показують гарні професійні результати, ефективно будують кар'єру, але одночасно успішні і в інших сферах життя. Звичайно, вони відрізняються від нетрудоголіков якимись особистісними якостями й у цьому сенсі адикти, але це не означає, що вони повинні бути пацієнтами психотерапевтів та психіатрів. На думку автора, основна різниця між корисним трудоголізмом і залежністю від роботи полягає в тому, що робота для залежної людини стає метою, а не засобом [3].

Подібних поглядів притримується І. Козлова. Науковець зазначає, що захопленість роботою (особливо у віці 20–35 років), віддача їй своїх сил і енергії є показниками цілеспрямованості та здорових амбіцій. Такий трудоголік – успішна й щаслива особа, а також цілком бажаний та ефективний співробітник у будь-якій компанії [4].

Науковий інтерес, незважаючи очевидний науково-популярний стиль, становить класифікація трудоголіків О. Весніної. Дослідниця виділяє такі типи трудоголіків:

– «Трудоголік для інших» – особа, яка дуже багато працює й отримує від цього задоволення. Близьке оточення, друзі, зазвичай, цим не вдоволені, однак вдіяти нічого не можуть. Тому допомогти «трудоголікові для інших» майже неможливо: це схоже на лікування наркомана чи алкоголіка, який не хоче лікуватися.

– «Трудоголік для себе» – особа, яка дуже багато працює, однак відчуває із цього приводу досить суперечливі почуття. У разі, якщо інші сфери життя такої людини не страждають (сім'я, друзі, відпочинок, дозвілля тощо), то такий трудоголік не безнадійний.

– «Успішний трудоголік» – особа, яка завдяки своїй роботі домагається значних професійних успіхів.

– «Трудоголік-невдаха» – особа, яка невтомно займається незначущою діяльністю, яка нікому не потрібна. Такий трудоголік імітує роботу, заповнюючи нею порожнечу у своєму житті.

– «Прихований трудоголік» – особа, яка привселюдно нарікає, як вона не любить працювати, однак, насправді всю свою енергію, свій час, сили й любов віддає роботі. Джерелом такого виду трудоголізму, з одного боку, є страх перед близькими і глибиною емоційних стосунків із людьми, страх внутрішньої порожнечі, яку треба заповнити,

а з іншого – прагнення до досконалості (перфекціонізму), переваги над іншими.

Прихильник подібних поглядів – Р. Бурке. В авторській типології (на основі тесту на роботоголізм Спенса й Роббінса), виділяється три групи трудоголиків: адиктів роботи (*Work Addicts*), ентузіастів роботи (*Work Enthusiasts*) і захоплених адиктів (*Enthusiastic Addicts*) [2].

Узагальнюючи наведені тлумачення, вважаємо, що трудоголізм – прояв адитивної поведінки й найчастіше розглядається як нав'язлива потреба до певного виду діяльності. До індикаторів трудоголізму належать:

- 1) прагнення особи працювати безперервно, доки вистачає сил;
- 2) концентрація на роботі (думках про роботу) в позаробочий час;
- 3) схильність оцінювати інших винятково за їхніми трудовими досягненнями;
- 4) зниження інтересу до людей та життєвих сфер, не пов'язаних із роботою;
- 5) зростання часових затрат особи на виконання робочих завдань у зв'язку із зосередженістю на деталях;
- 6) надмірна наполегливість у роботі, яка поступово набуває проявів ригідності;
- 7) накопичення напруження, негативних переживань через невміння розслабитись і зростання страху припуститись помилки у виконанні робочих завдань.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений теоретичний аналіз сучасного стану вивчення й розроблення феномену трудоголізму дає загальне уявлення про суть та основні ознаки цього явища. Перспективи подальших досліджень убачаємо в можливості вдосконалення теоретико-методологічних конструктів вивчення професійних адикцій особистості, зокрема трудоголізму та впровадженні системної діагностики його прояву й корекції.

Література

1. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості / Ж. П. Вірна // Психологічні перспективи. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 19. – С. 84–91.
Virna Zh. P. Nevrogenez profesiynykh destruktsey osobystosti [Neurogenesis of professional destructions of personality] / Zh. P. Virna // Psykhologichni perspektvyu. – Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainki, 2012. – Vyp. 19. – S. 84–91.
2. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб. : Речь, 2007. – 190 с.

- Yegorov E. Ju. Nehimicheskie zavisimosti [Non-chemical addictions] / A. Ju. Yegorov. – SPb. : Rech, 2007. – 190 s.
3. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Пирер, 2011. – 224 с.
 Il'in E. P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfekcionizm, len' [The work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness] / E. P. Il'in. – SPb. : Pirer, 2011. – 224 s.
4. Козлова И. Н. Трудоголизм как форма зависимого поведения: проблематика исследований / И. Н. Козлова // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Сер. : Общественные науки, 2006. – № 26. – С. 95–96.
 Kozlova I. N. Trudogolizm kak forma zavisimogo povedeniya: problematika issledovaniy [Workaholism as a form of addictive behavior: problems of research] / I. N. Kozlova // Izvestiya vysshykh uchebnykh zavedeniy. Severo-Kavkazskiy region. Ser. : Obshchestvennye nauki. – 2006. – № 26. – S. 95–96.
5. Короленко Ц. П. Аддиктология: настольная книга / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – М. : Ин-т консультирования и системных решений, 2012. – 536 с.
 Korolenko Ts. P. Addiktologiya: nastolnaya kniga [Addictology: table book] / Ts. P. Korolenko, N. V. Dmitriyeva. – M. : In-t konsultirovaniya i semeinykh resheniy, 2012. – 536 s.
6. Кукк В. Трудоголизм: труд – наркотик и тирания долга [Электронный ресурс] / В. Кукк. – Режим доступа : www.medlinks.ru
 Kuk V. Trudogolizm: trud-narkotik i tiraniya dolga [Workaholism: labor-drug and the tyranny of debt] [Elektronnyy resurs] / V. Kuk. – Rezhym dostupa : www.medlinks.ru
7. Ловаков А. В. Трудоголизм: понятие, методики измерения, предикторы и последствия / А. В. Ловаков // Электронный научный журнал: организационная психология. – 2012. – Т. 2. – № 4. – С. 28–42.
 Lovakov A. V. Trudogolizm: ponyatie, metodiki izmereniya, prediktory i posledstviya [Workaholism: concept, measurement methods, predictors and consequences] / A. V. Lovakov // Elektronnyy nauchnyy zhurnal: organizacionnaya psikhologiya. – 2012. – T. 2. – № 4. – S. 28–42.
8. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2006. – 367 с.
 Starshenbaum G. V. Addiktologiya: psikhologiya i psikhoterapiya zavisimostey [Addictology: psychology and psychotherapy of addictions] / G. V. Starshenbaum. – M. : Kogito-Tsentr, 2006. – 367 s.
9. Психология и лечения зависимого поведения / под ред. С. Дауминга. – М. : [б. и.], 2000. – 246 с.
 Psikhologiya i lecheniya zavisimogo povedeniya [Psychology and treatment of addictive behavior] / pod red. S. Dauminga. – M. : [b. i.], 2000. – 246 s.
10. Griffiths M. D. Workaholism is still a useful construct / M. D. Griffiths // Addiction Research and Theory. – 2005. – Vol. 13. – N 2. – P. 97–100.