

Смирнов Александр Васильевич,

доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей психологии и конфликтологии, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: k-66756@planet-a.ru

**ТРУДОГОЛИЯ И ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СИМПТОМОКОМПЛЕКС
У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: педагогическая деятельность; педагогические работники; аддикции; аддиктивное поведение; трудоголия.

АННОТАЦИЯ. В статье описывается симптоматика и формы трудоголии как аддиктивной формы поведения у педагогических работников средней и высшей школы. Рассматриваются причины устойчивости аддиктивных паттернов поведения, личностных и социальных деформаций трудоголика. Анализ выделенных автором психологических симптомокомплексов женщин и мужчин трудоголиков показывает, какие психологические аспекты развития аддиктивной индивидуальности являются максимально напряженными и проблемными, какие являются относительно нейтральными, а какие — вполне позитивно развитыми, чтобы способствовать (или препятствовать) продуктивной социальной включенности. Используя эти аспекты, можно варьировать стратегию и тактику психотерапии с учетом индивидуальных особенностей аддикта. Полученные симптомокомплексы позволяют составлять своеобразную «дорожную карту» психокоррекции или психотерапии. Качественные различия между мужчинами и женщинами определяются преимущественно в области контроля за поведением (регуляторный компонент); степени социальной включенности (интенциональный компонент); переносимости культурного давления (суффициарный компонент); соблюдения социальных норм и границ поведения (когнитивный компонент).

Smirnov Alexander Vasilievich,

Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of General Psychology and Conflictology, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

WORKAHOLISM AND ITS PSYCHOLOGICAL SYMPTOMOCOMPLEX AT PEDAGOGICAL WORKERS

KEYWORDS: pedagogical activity; teaching staff; addictions; addictive behavior; workaholic.

ABSTRACT. The article describes the symptoms and forms of workaholism, as an addictive form of behavior among teachers of secondary and higher education. The reasons for the stability of addictive behavior patterns, personal and social deformations of a workaholic are considered. An analysis of the psychological symptomocomplexes of women and men of workaholics, identified by the author, shows which psychological aspects of the development of addictive personality are as intense and problematic as possible, which are relatively neutral, and which are quite developed to promote productive social inclusion. Using these aspects, you can vary the strategy and tactics of psychotherapy, taking into account the individual characteristics of the addict. The resulting symptom complexes make it possible to create a kind of “road map” of psychocorrection or psychotherapy. The qualitative differences between men and women are mainly determined in the field of behavior control (regulatory component); degree of social inclusion (intentional component); tolerance of cultural pressure (the suffixed component); compliance with social norms and boundaries of behavior (cognitive component).

Еще в 2014 г. утверждение о том, что трудоголия — форма патологического зависимого поведения, вызывало большую полемику [10]. Однако сегодня она однозначно рассматривается как одна из разновидностей поведенческих (нехимических) аддикций [12]. Проводимые нами исследования проявили достаточно высокий уровень корреляции между проявлениями симптомокомплекса трудоголии и социально-профессиональным статусом педагога (преподавателя школы и вуза) ($r = 0,55 \div 0,62$, при $p < 0,002$). Это побудило к изучению проявлений феномена трудоголии у педагогических работников.

Признаки наличия трудоголии

Трудоголия имеет те же симптомы, что и иные формы зависимостей, однако по-

скольку проявления признаков бывают социально одобряемыми, они не воспринимаются как тревожные сигналы и патологическое расстройство поведения не рассматривается как угрожающее вплоть до появления очевидных негативных последствий трудоголии, например, инфаркта, инсульта, распада семьи, начала стойкого бытового пьянства. Тем не менее, четкие признаки, ограничивающие увлеченность работой или интенсивную работу от патологичной трудоголии, существуют.

1. Тяга и рецидивность — повторяющаяся импульсивно возникающая тяга к реализации аддиктивного поведения и неспособность от него отказаться, ограничить его объем или интенсивность, повторяющаяся импульсивная потеря контроля над своим аддиктивным поведением.

В реальности это проявляется в импульсивно возникающей тяге к работе, выполняемой с гораздо большим рвением, тщательностью, интенсивностью, чем того требуют цели, задачи деятельности или требования организации [15, с. 742-743; 17, с. 8]. У педагогов это может проявляться, например, в стремлении к бесконечному размножению и совершенствованию различных измерительных, проверочных, контрольных материалов и заданий. В бесконечном редактировании, ради улучшения, статей или иных публикаций, отчетностей и т.п. То же самое можно сказать и про спонтанно возникающее желание совершенствовать материал лекций или уроков. Особенно это проявляется, например, в тех вузах, где лекционный материал раздается на руки студентам или поступает в открытый доступ.

2. Повышение толерантности — необходимость постепенного увеличения частоты, продолжительности, объема, интенсивности, экстремальности аддиктивного поведения для достижения желаемого эффекта (удовольствия) в связи с повышением толерантности — понижением чувствительности к стимуляции в прежних объемах, что связано с работой, до определенного момента, адаптивных механизмов организма.

В реальности это проявляется в потере контроля над объемом работы и временем, проводимым за работой [15, с. 742-743; 17, с. 8]. У педагогов это проявляется в нарастании многозадачности деятельности, набираемости множества мелких заданий и поручений, которые растут как снежный ком, а выполнение их отодвигается до того момента, пока их срочно не нужно исполнить в условиях жесткого дефицита времени. Особенно остро этот признак, как показала практика, может проявляться во время разного рода аттестаций и аккредитаций учебных заведений. Нам известны отнюдь не единичные случаи, когда ради исправления и «шлифовки» отчетной документации педагоги проводили за этим занятием от 12-ти до 18-ти часов подряд и повторным выходом на работу на следующие сутки после короткого перерыва — не трудоволик на такие «подвиги» в условиях мирного времени не пойдет!

3. Систематическое продолжение аддиктивного поведения, несмотря на явные и однозначно пагубные последствия для здоровья, социальной, личной жизни, социального статуса и профессиональной деятельности аддикта, бюджета, семьи, ближнего и более широкого социального окружения. Возникновение беспокойства, тревоги, раздражительности или агрессивности при срыве возможности реализации аддиктивно-

го поведения или при возникновении препятствий к его осуществлению. Данный симптом присутствует при всех видах аддиктивного поведения [6, с. 70-71; 10; 11; 15, с. 742-743; 16, с. 122, 148-149; 17, с. 8; 19].

4. Прогрессиентность развития — постоянное желание или предпринимание безуспешных попыток снизить объем и интенсивность аддиктивного поведения или даже прекратить его реализацию, особенно после эпизодов, нанесших явный ущерб аддикту, отрицательно сказавшихся на его здоровье, либо после возможности наблюдать последствия аддикции на чужом примере. Чередование стойкого и продолжительного аддиктивного поведения с периодами усиленного контроля над ним или даже полным отказом от его реализации, но с последующим неизбежным срывом на новый виток более интенсивного и более экстремального аддиктивного поведения для достижения желаемого эффекта. Данный симптом также присутствует при всех видах аддиктивного поведения [6, с. 70-71; 10; 11; 15, с. 742-743; 16, с. 122, 148-149; 17, с. 8]. При трудоволии у педагогических работников этот признак может проявляться в декларативных заявлениях, например, «Больше никогда себя так мучить не буду...», или «В следующий раз обязательно откажусь...», или «Больше на уговоры не поведусь...» и т.п. Публичные протестные выступления и возмущения, но «после драки» также являются формой проявления этого симптома у педагогов. Другой формой могут служить симультантные попытки заняться «тайм-менеджментом», соблюдать нормированность работы и отдыха. Предпринимаются частые, но тщетные попытки оптимизации труда или снижения его качества с целью уменьшения нагрузки, возможен и произвольный отказ от подготовки уроков или лекций, а равно проверки работ школьников и студентов в ночное время, прекращение консультаций «горе-дипломников» после окончания рабочего дня и так далее и тому подобное. Однако через непродолжительное время «все возвратится на круги своя»!

5. Наличие абстинентного синдрома — появление соматовегетативных, неврологических, психических (!) и когнитивных нарушений через сравнительно короткие промежутки времени после очередного эпизода аддиктивного поведения или после его вынужденного прекращения, или невозможности реализации, с непреодолимым желанием снова реализовать его, которые купируются повторным эпизодом аддиктивного поведения [1, с. 26-31]. Часто характеризуется сверхактивностью физиологических функций, которые были подав-

лены препаратом, или функций, которые стимулировались объектом зависимости или аддиктивной деятельностью.

При трудовоголи абстинентный синдром схож симптоматически с абстинентным синдромом при гэмблинге — возникновении психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся при невозможности осуществлять работу с непреодолимым желанием снова приступить к работе. Педагоги здесь не исключение. Это сопровождается головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания. Однако у педагогических работников к этому добавляется ощущение неспособности чувствовать полноту и высокое качество жизни без постоянной занятости своим делом. Педагоги, не занимаясь своей культуросозидательной деятельностью, переживают чувство изолированности [15, с. 742-743; 17, с. 8].

6. Сверхзначимость получения удовольствия от аддиктивного поведения. Преувеличенная личностная значимость аддиктивного поведения. Аддикт уверен, что реализация аддиктивного поведения значимо продвигает его вперед в личных достижениях, личностном развитии и развивает его способности (физические, ментальные, духовные). В связи с этим большая часть времени в период бодрствования затрачивается на поиски возможности реализации аддиктивного поведения. Осуществляется резервирование под него времени. Работа становится единственным значимым видом активности человека, определяющим все его мысли, чувства и поведение в ущерб всем остальным сторонам жизни. Аддикт получает удовольствие от процесса работы, объемов производимой работы, собственной работоспособности. Достижения в работе воспринимаются как показатели собственной значимости [14, с. 21-23; 15, с. 742-743; 17, с. 8]. Это в полной мере относится и к педагогическим работникам.

7. Отрицание других источников получения удовольствия кроме того, которое достигается посредством аддиктивного поведения. Получение физического или (и) субъективного психологического удовольствия от аддиктивной деятельности. Данный симптом присутствует во всех рассматриваемых формах аддиктивного поведения [10; 11]. Например, предпочтение составления расписания уроков на следующую неделю или разработке сценария праздника посещению кафе или кино-театра с коллегами. Удовольствие, чаще психологическое, достигается за счет рефлексии и осознания «значимости трудовых свершений» и связанной с ними

собственной уникальности и социальной значимости — фактически маскированный нарциссизм и нарциссические переживания — «...и тут он замер, с восторгом вглядываясь в свои достижения...».

8. Пренебрежение важными делами ради реализации аддиктивного поведения, например, продолжение «трудовых будней» в праздничные и выходные дни, игнорируя необходимость теплых эмоциональных контактов с собственными детьми, так часто отрывающих трудовоголика от «нужной и важной» работы.

9. Совмещение аддиктивного поведения или его осуществление в ситуациях, требующих максимальной собранности, сопряженных с риском для жизни или требующих принятия ответственных решений, например, попытки продолжить работу при опасно высоком (низком) артериальном давлении.

10. Использование аддиктивного поведения как копинг-стратегии — уйти в работу от проблем [6, с. 66-68; 19].

Три последних симптома присутствуют во всех рассматриваемых формах аддиктивного поведения.

Эти десять перечисленных симптомов присутствуют при всех рассматриваемых формах аддиктивного поведения, разница в проявлениях зависит лишь от объекта зависимости (вещество, деятельность, отношения). Первые четыре симптома рассматриваются как наиболее значимые. О наличии, например, трудовоголи можно говорить уже тогда, когда три любых из десяти признаков проявляются в течение месяца.

Степень и тяжесть трудовоголи находятся в зависимости от числа и глубины нарушений, которые несет с собой аддиктивное поведение. Обычно выделяют следующий перечень нарушений:

1. Наличие личностных нарушений.
2. Наличие нарушений социальной адаптации.
3. Нарушения отношений с окружающими.
4. Нарушения профессиональной деятельности.
5. Продолжение трудовоголи несмотря на пагубные последствия.

6. Реализация трудовоголи в ситуациях, требующих максимальной собранности, сопряженных с риском для жизни и здоровья.

Если отмечается одно или два нарушения, но при этом сохраняются социальная адаптация и профессиональная деятельность, говорят о легкой форме аддикции.

Если отмечаются три нарушения, наряду с нарушениями социальной адаптации и профессиональной деятельности, говорят о средней степени зависимости.

Если насчитывается более трех нарушений, наряду с нарушениями социальной адаптации и профессиональной деятельности, говорят о тяжелой степени зависимости [2, с. 150-153].

Формы проявления трудоголии, личностные и социальные деформации трудоголика

В настоящее время можно выделить четыре часто встречающиеся формы проявления трудоголии:

1. Стремление к постоянному совершенствованию достижений и результатов профессиональной деятельности, бесконечное совершенствование и без того хороших результатов работы.

2. Стремление продолжать работу вне рабочего времени.

3. Предпочтение работы праздничным и дружеским вечеринкам.

4. Постоянная сосредоточенность на своей работе в ущерб всем остальным сторонам жизни.

Трудоголия, как и любая аддикция, сопровождается характерными личностными и социальными медленными, но прогрессирующими изменениями, которые затрагивают, прежде всего, эмоционально-волевую сферу трудоголика. Маскированное нарциссическое стремление к постоянному успеху в работе и связанному с ним одобрением со стороны окружающих всегда сопровождается страхом «прослыть некомпетентным», «оказаться хуже других». Этот страх питает чувство тревоги, которое не покидает трудоголика ни во время работы, ни в минуты неполноценного и короткого отдыха. Подобная фиксация ведет к постепенному отчуждению «бойца трудового фронта» от сфер жизни, не связанных непосредственно с работой (семья, друзья, дети) и замыканию аддикта в круге собственных «профессиональных» переживаний. Трудоголик начинает избегать ситуаций, сопряженных с эмоциональностью, в том числе и отношений с коллегами — они воспринимаются как тягостные, требующие слишком больших энергетических затрат. Его активность сводится к бесконечному совершенствованию результатов своей работы, которая становится непродуктивной, но от которой аддикт не в состоянии отступить. Аффективная агрессия является результатом не только этого замкнутого круга, но и невозможности получить позитивный эмоциональный отклик на свою работу, как из-за ее нерезультативности, так и из-за собственного эмоционального оскудения аддикта [3; 4].

Традиционными последствиями трудоголии бывают остеохондроз, инфаркты и инсульты, патологии костно-мышечной системы.

Этиологические концепции трудоголии

В настоящее время в отношении этиологических аспектов трудоголии существует незначительное количество точек зрения. Так в **персонологическом направлении** в рамках так называемой «теории самодетерминации» (Self-Determination Theory) Илона Бик и коллеги [13, с. 46-47] указывают, что для трудоголиков характерна «мотивационная пятерка» отношения к своей работе, которая обеспечивает аддикту чувство удовлетворения от жизни, но негативным последствием этого мотивационного круга является именно трудоголия.

Первым фактором выступает неспособность чувствовать полноту жизни, социальную стабильность и безопасность без чувства принятия себя со стороны группы.

Вторым фактором является то обстоятельство, что указанное чувство принятости связано с постоянной нуждой в получении похвалы и одобрения своего поведения или результатов деятельности со стороны других.

Третий фактор — внутренняя мотивированность аддикта на высокую результативность своего труда (он действительно получает от него удовольствие), поскольку связывает эту результативность с ожидаемым одобрением, которое означает для него принятие со стороны других, а значит и достижение социальной устойчивости и адаптивности. Поведенчески это выражается в стремлении достигать точного соответствия своего поведения и деятельности социальным стандартам и правилам той организации, в которой он трудится, и демонстрировать еще большее рвение и результативность, чем остальные работники. Потребность в принятости подменяется стремлением к высокой результативности своей деятельности с подспудным ожиданием похвалы и одобрения.

В результате формируется замкнутый мотивационный круг, когда социальная дезадаптированность, точнее, чувство неспособности ее достичь, заменяется каторжным трудом как проявлением верности социуму и своей социальной нормативности [13, с. 47-48; 17, с. 9].

В рамках глубинно-психологического направления эта эмоционально-когнитивная модель трудоголии не только находит частичное подтверждение, но и дополняется рядом новых моментов. В соответствии с концепцией глубинных побуждений Л. Зонди, трудоголия является не только результатом психологической защиты от социальной неустойчивости, но и механизмом социализации агрессии и инфлятивных притязаний [8; 18].

Психологические симптомокомплексы «Трудоголики»

В ходе изучения аддиктивного поведения [11] данные эмпирических исследований были подвергнуты процедуре факторизации. Индивидуальные факторные оценки испытуемых, полученные при выделении факторных структур [7] у мужчин и женщин,

позволили получить симптомокомплексы трудоголиков.

Сравнение мужчин и женщин трудоголиков показало отсутствие различий в количественной выраженности компонентов, но выявило предпочтение следующих полюсов в рамках факторной структуры аддиктивной индивидуальности (см. таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Симптомокомплекс мужчин трудоголиков

Компоненты	Положительный полюс	Отрицательный полюс
Регуляторный	Самоконтроль поведения	
Реляционный	Конфликт со средой из-за эгоизма на почве дефицита любви	
Интенциональный	Социальная включенность	
Суффициарный	Принятие давления	
Коммуникативный	Конформность	
Аффективный	Эйфория	
Когнитивный	Соблюдение границ и норм	

Таблица 2

Симптомокомплекс женщин трудоголиков

Компоненты	Положительный полюс	Отрицательный полюс
Регуляторный	Ведомость поведения	
Реляционный	Конфликт со средой из-за предвзятого отношения к другим	
Интенциональный		Социальная включенность
Суффициарный	Принятие давления за счет механизмов замещения и интеллектуализации	
Коммуникативный	Конформность	
Аффективный		Эйфория
Когнитивный		Преодоление границ и норм

Мы видим, что мужчины и женщины — трудоголики качественно отличаются по регуляторному и когнитивному компонентам. Мужчины контролируют свое поведение, поведение женщин остается ведомым, зависимым от внешних стимулов. Для женщин более характерно нарушение социальных норм и границ, в то время как мужчины стремятся их соблюдать.

Полученные симптомокомплексы представителей аддиктивной страты населения позволяют сделать несколько важных выводов.

Во-первых, полученные симптомокомплексы позволяют составлять своеобразную «дорожную карту» психокоррекции или

психотерапии. Симптомокомплексы, представленные выше, позволяют достаточно ясно видеть, какие психологические аспекты развития аддиктивной индивидуальности являются максимально напряженными и проблемными, какие являются относительно нейтральными, а какие — вполне позитивно развитыми, чтобы способствовать (или препятствовать) продуктивной социальной включенности. Используя эти аспекты, можно варьировать стратегию и тактику психотерапии с учетом индивидуальных особенностей аддикта.

Во-вторых, появляется возможность увидеть, в какую новую аддикцию может трансформироваться актуальная аддикция

при невозможности ее реализации. Это также открывает дорогу стратегиям психотерапии целых групп аддикций. К тому же, полученный результат хорошо согласуется с нашими ранее полученными данными о сочетании аддикций [9].

В-третьих, качественные различия между мужчинами и женщинами определяются преимущественно в области контроля за поведением (регуляторный компонент); степени социальной включенности (интенциональный компонент); пере-

носимости культурного давления (суффициарный компонент); соблюдения социальных норм и границ поведения (когнитивный компонент).

В-четвертых, каждый из выделенных симптомокомплексов обладает социально-позитивными и социально-негативными проявлениями, что создает условия для оценки степени социальной включенности аддиктов. Это позволяет не только разместить все аддикции на условном континууме социальной приемлемости (опасности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Гофман А. Г. Клиническая наркология. — М. : МИКЛОШ, 2003. — 215 с.
2. Каплан Г. И. Клиническая психиатрия : в 2 т. / Г. И. Каплан, Б. Дж. Сэдок. — М. : Медицина, 2002. — Т. 1. — 672 с.
3. Короленко Ц. П. Работоголизм — respectable форма аддиктивного поведения // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. — 1993. — № 1. — С. 17-29.
4. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. — М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. — 460 с.
5. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. — Новосибирск : Олсиб, 2001. — 251 с.
6. Котляров А. В. Другие наркотики или Homo Addictus. — М. : Психотерапия, 2006. — 480 с.
7. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие. — СПб. : Речь, 2004. — 392 с.
8. Смирнов А. В. Екатеринбургские лекции по экспериментальной диагностике побуждений Леопольда Зонди. — Екатеринбург : Изд-во Гуманитарного ун-та, 2005. — 256 с.
9. Смирнов А. В. Эмпирическое исследование коморбидности (сочетанности) аддикций // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. — 2011. — № 3. — С. 37-44.
10. Смирнов А. В. Психология аддиктивного поведения : монография / Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2014. — 379 с.
11. Смирнов А. В. Психологические особенности аддиктивного поведения у мужчин и женщин : монография / Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2015. — 396 с.
12. Andreassen C. S. et al. The Relationships between Workaholism and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study [Electronic resource] // PloS one. — 2016. — Vol. 11. — № 5. — Mode of access: <https://journals.plos.org/journal.pone.0152978>.
13. Beek I., Hu Q., Schaufeli W. B., Taris W. T., Schreurs B. H. For Fun, Love, or Money: What Drives Workaholic, Engaged, and Burned-Out Employees at Work? // Applied Psychology : an International Review. — 2012. — № 61 (1). — P. 30-55.
14. Griffiths M. D. Behavioral addiction: an issue for everybody? // Journal of Workplace Learning. — 1996. — Vol. 8. — № 3. — P. 19-25.
15. Griffiths M. D. Workaholism: A 21-century addiction // The Psychologist. — 2011. — Vol. 24. — № 10. — P. 740-744.
16. Gwinnett E, Adamec C. The Encyclopedia of Addictions and Addictive Behaviors. — New-York : Facts on File Inc., 2006. — 345 p.
17. Patel A. S. A Meta-Analysis of Workaholism // A Thesis Presented To the Faculty of the Department of Psychology East Carolina University In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Arts in General Applied Psychology Industrial // Organizational Psychology Concentration by Avani S. Patel. — 2011, March. — P. 54.
18. Szondi L. Triebpathologie: Zwei Bande: 1. Elemente der exakten Triebpsychologie und Triebpsychiatrie. 2. Ich-Analyse. Die Grundlage zur Vereinigung der Tiefenpsychologie. — Bern : Hans Huber Verlag, 1952, 1956, 1977. — 543 s.
19. Zuckerman M. Sensation Seeking and Risk Behavior. — Washington : APA Edition, 2007. — 310 p.

REFERENCES

1. Gofman A. G. Klinicheskaya narkologiya. — M. : MIKLOSh, 2003. — 215 s.
2. Kaplan G. I. Klinicheskaya psikhiiatriya : v 2 t. / G. I. Kaplan, B. Dzh. Sedok. — M. : Meditsina, 2002. — T. 1. — 672 s.
3. Korolenko Ts. P. Rabotogolizm — respektabel'naya forma addiktivnogo povedeniya // Obozrenie psikhiiatrii i meditsinskoy psikhologii. — 1993. — № 1. — S. 17-29.
4. Korolenko Ts. P., Dmitrieva N. V. Sotsiodinamicheskaya psikhiiatriya. — M. : Akademicheskii Proekt ; Ekaterinburg : Delovaya kniga, 2000. — 460 s.
5. Korolenko Ts. P., Dmitrieva N. V. Psikhosotsial'naya addiktologiya. — Novosibirsk : Olsib, 2001. — 251 s.
6. Kotlyarov A. V. Drugie narkotiki ili Homo Addictus. — M. : Psikhoterapiya, 2006. — 480 s.
7. Nasledov A. D. Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretatsiya dannykh : ucheb. posobie. — SPb. : Rech', 2004. — 392 s.
8. Smirnov A. V. Ekaterinburgskie lektzii po eksperimental'noy diagnostike pobuzhdeniy Leopold'a Zondi. — Ekaterinburg : Izd-vo Gumanitarnogo un-ta, 2005. — 256 s.

9. Smirnov A. V. Empiricheskoe issledovanie komorbidnosti (sochetannosti) addiktsiy // Vestnik MGOU. Seriya: Psikhologicheskie nauki. — 2011. — № 3. — S. 37-44.
10. Smirnov A. V. Psikhologiya addiktivnogo povedeniya : monografiya / Ural. gos. ped. un-t. — Ekaterinburg, 2014. — 379 s.
11. Smirnov A. V. Psikhologicheskie osobennosti addiktivnogo povedeniya u muzhchin i zhenshchin : monografiya / Ural. gos. ped. un-t. — Ekaterinburg, 2015. — 396 s.
12. Andreassen C. S. et al. The Relationships between Workaholism and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study [Electronic resource] // PloS one. — 2016. — Vol. 11. — № 5. — Mode of access: <https://journals.plos.org/journal.pone.0152978>.
13. Beek I., Hu Q., Schaufeli W. B., Taris W. T., Schreurs B. H. For Fun, Love, or Money: What Drives Workaholic, Engaged, and Burned-Out Employees at Work? // Applied Psychology : an International Review. — 2012. — № 61 (1). — P. 30-55.
14. Griffiths M. D. Behavioral addiction: an issue for everybody? // Journal of Workplace Learning. — 1996. — Vol. 8. — № 3. — P. 19-25.
15. Griffiths M. D. Workaholism: A 21-century addiction // The Psychologist. — 2011. — Vol. 24. — № 10. — P. 740-744.
16. Gwinnell E, Adamec C. The Encyclopedia of Addictions and Addictive Behaviors. — New-York : Facts on File Inc., 2006. — 345 p.
17. Patel A. S. A Meta-Analysis of Workaholism // A Thesis Presented To the Faculty of the Department of Psychology East Carolina University In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Arts in General Applied Psychology Industrial // Organizational Psychology Concentration by Avani S. Patel. — 2011, March. — P. 54.
18. Szondi L. Triebpathologie: Zwei Bande: 1. Elemente der exakten Triebpsychologie und Triebpsychiatrie. 2. Ich-Analyse. Die Grundlage zur Vereinigung der Tiefenpsychologie. — Bern : Hans Huber Verlag, 1952, 1956, 1977. — 543 s.
19. Zuckerman M. Sensation Seeking and Risk Behavior. — Washington : APA Edition, 2007. — 310 p.