

Spis treści

Zamiast przedmowy	7
Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Różne sposoby rozumienia pracoholizmu	11
1.1. Potoczne rozumienie pracoholizmu – mity dotyczące zjawiska	12
1.2. Definicje pracoholizmu	18
1.3. Uzależnienie od pracy a nadużywanie pracy – kryteria diagnostyczne	20
1.4. Pracoholizm a inne formy wysokiego zaangażowania w pracę	25
1.5. Typy uzależnienia od pracy	31
1.6. Fazy procesu uzależnienia od pracy	35
Podsumowanie	37
Rozdział 2. Struktura pracoholizmu	39
2.1. Struktura uzależnienia od pracy w świetle dotychczasowych badań z użyciem skali WorkBAT	40
2.2. Struktura uzależnienia od pracy w świetle dotychczasowych badań z użyciem kwestionariusza WART	48
2.3. Podejście typologiczne – jako konieczne do badania pracoholizmu	51
Podsumowanie	52

Rozdział 3. Pracoholizm z perspektywy poznawczej	53
3.1. Model zaburzeń w ujęciu poznawczym	54
3.1.1. Podstawowe założenia modelu	54
3.1.2. Poznawcze elementy stanów psychopatologicznych	55
3.1.3. Mechanizmy powstawania i utrzymywania się zaburzeń	57
3.2. Sformułowanie przypadku „pracoholik”	59
3.2.1. Jawne trudności – poziom makro	59
3.2.2. Jawne trudności – poziom mikro	64
3.2.3. Ukryte mechanizmy psychologiczne	73
3.2.4. Czynniki predysponujące i podtrzymujące uzależnienie od pracy	78
3.3. Hipotetyczny poznawczy model pracoholizmu	84
Podsumowanie	92

Rozdział 4. Specyfika poznawczego funkcjonowania pracoholików. Analiza wyników badań własnych	94
4.1. Myśli i przekonania związane z lękiem przed niepowodzeniem	96
4.2. Zasady/reguły dotyczące wykazywania się i unikania niepowodzenia	98
4.3. Zasady/reguły dotyczące zdobywania aprobaty społecznej	101
4.4. Poznawcza orientacja na autonomię a pracoholizm	103
4.5. Poznawcze umiejętności regulacji emocji pracoholików: „oderwania się” od niepowodzenia, „podtrzymywania” emocji pozytywnych oraz „aktywowania” emocji pozytywnych	113
Podsumowanie	119

Zakończenie	121
Bibliografia	123