

Streszczenie

Niewygodnym, lecz kluczowym pytaniem jest: czy działania mające na celu samopomoc, ukierunkowane na rozwiązywanie osobistych problemów, mogą paradoksalnie generować lub nasilać te właśnie trudności, które próbują zwalczyć? Niniejszy cykl badań analizuje zastosowanie modelu uzależnień behawioralnych do nieadaptacyjnych form pracy nad sobą. Wyniki pięciu badań empirycznych wykazały niedopasowanie modelu teoretycznego uzależnień behawioralnych do problematycznej pracy nad sobą, przy braku dowodów na istnienie hipotetycznego „uzależnienia od pracy nad sobą”. W kolejnych sześciu badaniach zidentyfikowano odrębne obszary manifestacji zjawiska oraz opracowano narzędzie psychometryczne – Inwentarz Pracy nad Sobą (IPnS) – służące do pomiaru pracy nad sobą i różnicowania jej adaptacyjnej oraz nieadaptacyjnej odmiany. Uzyskane wyniki podważają konwencjonalne założenia dotyczące paradygmatów uzależnień behawioralnych, dostarczając jednocześnie narzędzia do pomiaru dwoistej natury pracy nad sobą.

Słowa kluczowe: praca nad sobą; uzależnienie behawioralne; regulacja zachowania; nieadaptacyjne zachowanie; *self-help*; grupy samopomocowe; *self-improvement*