dr hab. Aleksandra Pilarska, prof. UAM
Wydział Psychologii i Kognitywistyki
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Poznań, 22.07.2025

Recenzja rozprawy doktorskiej pt.
Adaptacyjne i nieadaptacyjne odmiany pracy nad sobą
przygotowanej przez mgr. Adriana Kabata
pod kierunkiem prof. dr hab. Hanny Brycz

Ogólny opis rozprawy doktorskiej

Przedłożona do recenzji rozprawa doktorska mgr. Adriana Kabata dotyczy próby powiązania samopomocy z zachowaniami szkodliwymi i uzależnieniem behawioralnym. Rozprawa ma postać maszynopisu monografii naukowej. Liczy 299 stron, z czego 208 stron to tekst główny, 31 stron zajmuje bibliografia, a 59 stron – załączniki. Doktorant zaprezentował trzy serie badań. Dwie z nich dotyczyły użyteczności modelu uzależnień behawioralnych Griffithsa do analizy zjawiska problematycznego zaangażowania w samopomoc. Seria pierwsza została zrealizowana w podejściu ilościowym. W oparciu o kryteria uzależnień behawioralnych, wyróżnione przez Griffithsa, Doktorant skonstruował – przy udziale sędziów-ekspertów – *Indeks Gdańsk*, skalę służącą do pomiaru uzależnienia od samopomocy. Następnie w czterech badaniach testował trafność i rzetelność narzędzia, tzn. strukturę czynnikową i zgodność wewnętrzną pozycji (badanie 1, $N = 234$ [203]), stabilność bezwzględną wyników (badanie 2, $N = 38$), różnice w wynikach między osobami deklarującymi przynależność do grupy samopomocowej a tymi, które takiej przynależności nie deklarują (badanie 3, $N = 216$ [210]), korelacje wyników z innymi miarami (badanie 4, $N = 386$ [203]).

Na drugą serię składały się dwa badania zrealizowane w podejściu jakościowym. Doktorant poddał analizie tematycznej wypowiedzi pozyskane z wywiadów z 16 członkami i członkiniami grup samopomocowych (Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz Toastmasters International). W pierwszym badaniu (badanie 5) analiza prowadzona była dedukcyjnie i obejmowała ocenę odniesienia danych do kategorii zaczerpniętych z modelu uzależnień behawioralnych Griffithsa. Badanie drugie (badanie 6) stanowiła analiza wtórna, prowadzona indukcyjnie, której celem było wyodrębnienie wątków tematycznych składających się na obszary treści i manifestacji samopomocy.

Ostatnia, trzecia, seria badań była poświęcona opracowaniu i analizie psychometrycznej *Inwentarza pracy nad sobą*. Przyjmując za punkt wyjścia m.in. wyniki analizy tematycznej, Doktorant wyróżnił czternaście składników definicyjnych adaptacyjnej i nieadaptacyjnej samopomocy, które były podstawą wyjściowej puli pozycji.

Dokument zanonimizowany za pomocą UG DLP Anonimizator, 2026-11-23 10:22:16

W kolejnych pięciu badaniach wygenerowane pozycje zostały poddane ocenie treściowej przez ekspertów (badanie 7, $N = 8$ [5]) oraz ocenie statystycznej, obejmującej analizę struktury czynnikowej i zgodności wewnętrznej pozycji (badanie 8, $N = 577$ [324] i badanie 9, $N = 2001$ [1196]). W ramach analizy rzetelności i trafności teoretycznej ostatecznej wersji narzędzia Doktorant przeprowadził badanie związków pracy nad sobą z miarami (nie)przystosowania (badanie 10, $N = 920$ [428]) oraz badanie stabilności skal inwentarza (badanie 11, $N = 257$ [60]).

Element empiryczny zawiera także rozdział poświęcony teoretycznym podstawom badań własnych. Doktorant przedstawił w nim wyniki systematycznej analizy sieci literatury (*Systematic Literature Network Analysis*, SLNA), którą wykorzystał do zidentyfikowania powiązań między publikacjami należącymi do literatury samopomocowej oraz z obszaru uzależnień behawioralnych. W istocie zatem na projekt doktorski składa się aż dwanaście badań.

Poniżej wskazuję mocne i słabe strony rozprawy.

Mocne strony rozprawy

1. Trafny dobór tematyki badań

Od ponad dekady wzrasta zainteresowanie i liczba publikacji dotyczących uzależnień behawioralnych. Powodów ku temu jest kilka – pojawienie się tej kategorii w obowiązującej wersji DSM-5, coraz większe rozpowszechnienie nałogowych zachowań, ich wpływ na indywidualną jakość życia i zdrowie publiczne. Doktorant włącza się w nurt tych badań, podejmując w swojej rozprawie doktorskiej poznawczo interesujący, aktualny i ważny społecznie temat problematycznych zachowań związanych z samopomocą. Wagi tematowi dodaje to, że dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji sprzyja przyspieszeniu rozwoju metod samopomocy.

2. Przemyślana struktura cyklu badań

Cykl badań stanowiący zasadniczą treść rozprawy został zaplanowany i zrealizowany z rozmachem. Obejmuje on trzy serie badań, z których każda realizuje inny cel, ale są uszeregowane w logicznie połączoną całość.

Na pierwszą serię badań, stanowiącą punkt wyjścia cyklu, składały się badania ilościowe, których celem było znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy sześcioczynnikowy model uzależnienia Griffithsa adekwatnie opisuje szkodliwe zaangażowanie w samopomoc. Badania nie dostarczyły wystarczających dowodów pozwalających przyjąć, że struktura badanego zjawiska odpowiada kryteriom uzależnienia behawioralnego. Uznanie, że *Indeks Gdańsk* nie powinien być używany jako miara uzależnienia od samopomocy nie oznaczało jednak końca prac badawczych. W celu zwiększenia wiarygodności otrzymanych wyników Doktorant zdecydował się na wykorzystanie metody triangulacji. Druga seria badań była zatem w pierwszej kolejności poświęcona triangulacji metodologicznej przy użyciu metody

pochodzącej z paradygmatu jakościowego. Wyniki tego badania doprowadziły do zbieżnej konkluzji co badania ilościowe. W dążeniu do rozwiązania problemu badawczego Doktorant na tym nie poprzestał i w kolejnym kroku podjął próbę zidentyfikowania – w sposób indukcyjny – głównych komponentów zaangażowania w samopomoc obecnych w wypowiedziach osób badanych (członków i członkiń ruchów samopomocowych). Wyłonione tematy stały się podstawą wyróżnienia obszarów treści i manifestacji konstruktu, które Doktorant wykorzystał przy opracowaniu *Inwentarza pracy nad sobą*. Badania w ramach trzeciej serii były poświęcone analizie psychometrycznej tego narzędzia. Taka struktura cyklu badań świadczy o przemyślanej koncepcji pracy, chęci udzielenia wyczerpującej odpowiedzi na pytanie badawcze i konsekwencji w realizacji celu.

3. **Rozbudowany aparat analityczny**

Doktorant dołożył starań, aby niezbędne do realizacji celów badań narzędzia przygotować zgodnie z zasadami, które obowiązują przy konstruowaniu testów. Analizy dobroci psychometrycznej opracowanych metod pomiaru objęły testowanie ich trafności treściowej, rzetelności oraz trafności teoretycznej. Doktorant swobodnie posługuje się szeroką gamą metod służących szacowaniu tych parametrów. Zebrany materiał empiryczny poddał opracowaniu statystycznemu z wykorzystaniem zarówno podstawowych (analizy korelacji i regresji, testy istotności różnic), jak i bardziej zaawansowanych technik (analizy czynnikowe). Zna kryteria doboru testów, ma świadomość konieczności weryfikacji spełnienia założeń stosowalności poszczególnych metod – testuje hipotezy o kształcie rozkładu zmiennych i różnicy między wariancjami, sprawdza adekwatność danych do przeprowadzenia analizy czynnikowej. Respektuje również zalecenia dotyczące raportowania wielkości efektów.

Na podkreślenie zasługuje, że Doktorant sięgnął również po nowatorskie techniki wspomagające badania. W celu wsparcia realizacji przeglądu literatury wykorzystał narzędzia cyfrowe oparte na sztucznej inteligencji (Research Rabbit).

Słabe strony

1. **Niewystarczające osadzenie w literaturze przedmiotu**

Doktorant słusznie zauważa, że pojęciem samopomocy posługują się przedstawiciele różnych dyscyplin. Zarazem jednak swoje przedsięwzięcie jasno lokuje w zakresie psychologii (s. 44). Należy się zatem spodziewać gruntownego przeglądu literatury psychologicznej, odzwierciedlającego aktualny stan wiedzy na temat poruszanych zagadnień. Tymczasem analiza literatury jest dość „oszczędna", a miejscami obarczona nieścisłościami.

Doktorant rozpoczyna rozważania od zwrócenia uwagi na trudności definicyjne i wieloznaczność terminów związanych z samopomocą (*self-help*, *personal growth*, *personal development*). Nie wychodzi jednak poza ogólną konstatację – nie wyjaśnia problemów

definicyjnych dotyczących tych kategorii, nie dokonuje przeglądu istniejących rozwiązań, aby w ich świetle uzasadnić własne stanowisko badawcze (a choćby cytowani w pierwszym akapicie Irving i Williams rozwiązanie postulują). Prezentując przyjęte na potrzeby pracy rozumienie samopomocy, Doktorant wskazuje, że w tym celu „zintegrowano stanowisko wielu badaczy" (s. 10). Nie podaje jednak wprost, o których badaczy chodzi, nikogo nie cytuje (choć samą definicję ujmuje w cudzysłów). Wśród „życiowych przykładów sytuacji i działań" (s. 9) zaliczanych do samopomocy, mających ułatwić rozumienie definicji, Doktorant wymienia mało precyzyjne „działania sprawiające, że stajesz się lepszą osobą" czy „działania umotywowane wewnętrzną potrzebą niekończącego się doskonalenia lub stałej samokontroli", a także „pracę nad nurtującym problemem [...], z ograniczonym nadzorem profesjonalistów", mimo że chwilę wcześniej zdefiniował samopomoc jako działania „bez bezpośredniej pomocy lub nadzoru profesjonalisty". Zastanawia mnie również podkreślenie przez Doktoranta, że samopomoc „zawsze jest działaniem dobrowolnym i nieprzymuszonym" (s. 10). Jak odnieść takie rozumienie samopomocy do zachowań szkodliwych lub noszących znamiona uzależnienia, które charakteryzują się bezsilnością i niemożnością ich opanowania?

Z kolei na wstępie części poświęconej problematyce uzależnień behawioralnych Doktorant podaje, że pojęcie uzależnień behawioralnych pojawiło się w klasyfikacji psychiatrycznej niedawno, po raz pierwszy w ICD-11 w 2018 r. Należy zauważyć, że jest ono wykorzystywane w tej nomenklaturze przynajmniej od 2010 r., kiedy zaczęły pojawiać się raporty grupy roboczej ds. DSM-5. W oficjalnej klasyfikacji medycznej obecne jest od opublikowania DSM-5 w 2013 r. Prócz komentarza na temat formalnego statusu uzależnień behawioralnych Doktorant przedstawia model kryteriów uzależnień, zaproponowany przez Griffithsa, a następnie przechodzi do rozważań, czy samopomoc może być przedmiotem uzależnienia. Jako kluczowy argument, przemawiający za odpowiedzią twierdzącą, uznaje rolę samopomocy w regulacji emocji. Sądzę, że praca zyskałaby, gdyby Doktorant pogłębił omawiane zagadnienie, uwzględniając w rozważaniach zarówno płaszczyznę opisową, jak i wyjaśniającą (przyczyny szkodliwych lub nałogowych zachowań, mechanizmy odpowiadające za ich inicjowanie i podtrzymywanie oraz kształtowanie się ich specyfiki). Szczególnie wartościowy byłby zarys modelu teoretycznego uzależnienia od samopomocy. Dysponujemy opracowaniami dotyczącymi obrazu klinicznego, genezy i patomechanizmów różnych typów nałogowych i szkodliwych zachowań (np. Grzegorzewska i Cierpiałkowska, 2018). Szkoda, że Doktorant nie podejmuje z nimi dialogu.

W kilku miejscach przegląd literatury, będący podstawą prowadzonych rozważań, pozostawia niedosyt. Dla przykładu, kwestia skuteczności samopomocy wydaje się bardziej złożona niż wynika to z przedstawionych danych. Doktorant powołuje się na te badania i metaanalizy, które wspierają jego konkluzję, że samopomoc jest „niejednokrotnie identycznie skuteczna jak praca z profesjonalistą" (s. 13). Tymczasem szereg metaanaliz

pozwala stwierdzić, że kontakt z profesjonalistą jest istotnym czynnikiem skuteczności samopomocy, a w przypadku określonych problemów o charakterze klinicznym interwencje kierowane przez terapeutę są skuteczniejsze niż próby samodzielnego przezwyciężenia trudności (np. Scogin i DiNapoli, 2016). Dla rzetelności naukowej warto byłoby to odnotować.

Zastanawiające jest również przesunięcie pola poszukiwań literaturowych w kierunku innych dyscyplin. Wywód na temat kulturowo-społecznego kontekstu samopomocy czerpie z leżących poza psychologią opracowań, które – zdaniem Doktoranta – pozwalają lepiej wyjaśnić przyczyny rozwoju metod samopomocowych. Tych ostatnich upatruje Doktorant w zjawiskach występujących na rynku pracy. Doceniam próbę szerszego spojrzenia na zagadnienie, zarazem odnoszę wrażenie, że Doktorant nie docenia literatury z zakresu reprezentowanej dyscypliny. Perspektywa psychologiczna dostarcza ważnych ustaleń na temat funkcjonowania człowieka w świecie ponowoczesnym – dobie globalizacji, społeczeństwa ryzyka, deinstytucjonalizacji i indywidualizacji. Inaczej niż Doktorant sądzę, że osadzenie rozważań na gruncie psychologii, na przykład w kontekście kryzysu tożsamości jednostki, dałoby możliwość pełniejszej (niż w tekście) analizy rozwoju metod samopomocy. Warto byłoby, jak sądzę, nadmienić w tej części, że nadmierne zaangażowanie w pracę nad sobą nie jest wytworem współczesności, choć zmiany na rynku pracy mogły je nasilić (np. tyrania powinności; Horney, 2000).

Ze specyficzną sytuacją mamy do czynienia we wstępie do cyklu badań. Doktorant formułuje przekonanie, że w psychologii problem szkodliwości samopomocy nie jest obecny. Na potwierdzenie swoich przypuszczeń przywołuje wyniki systematycznej analizy sieci literatury, do której – jako centralne dla zagadnienia pracy nad sobą – wybrał publikacje spoza obszaru psychologii. Trudno nie odnieść wrażenia, że tak zaprojektowana analiza sprzyjała potwierdzeniu poglądów Doktoranta.

Niedosyt pozostawia rozdział wieńczący rozprawę. Jest zaskakująco krótki – zajmuje niecałe 3 strony. Co prawda każdy wątek badawczy kończy się podrozdziałem zatytułowanym *Dyskusja*, ale rozważania Doktoranta w tych miejscach nie zawsze mieszczą się w konwencji dyskusji (streszczenia wyników nie są dyskusją). Brakuje dyskusji całości, która wiązałaby poszczególne wątki badawcze i odnosiła je do literatury przedmiotu. Trudno w tej sytuacji stwierdzić, czy rozprawa rzeczywiście włącza się w prowadzone dyskusje naukowe dotyczące zachowań szkodliwych i niosących znamiona uzależnienia. Co prawda w *Streszczeniu* Doktorant wskazuje, że „uzyskane wyniki podważają konwencjonalne założenia dotyczące paradygmatów uzależnień behawioralnych" (s. 6), ale nie zostało to uwidocznione ani w części teoretycznej, ani empirycznej pracy.

Innym przejawem problemu z osadzeniem w literaturze jest podejmowanie określonych decyzji bez uzasadnienia i powołania argumentów merytorycznych na ich rzecz. Dla przykładu, w toku procedur walidacji Doktorant przeprowadza analizę powiązań pomiędzy

Indeksem Gdańsk i *Inwentarzem pracy nad sobą* a właściwościami mierzonymi za pomocą innych narzędzi (np. cechami Wielkiej Piątki, samooceną, satysfakcją z życia itd.). W obu przypadkach przechodzi jednak od razu do wskazania zbioru zmiennych, bez zwięzłego choćby komentarza wyjaśniającego. Lista potencjalnych korelatów badanych fenomenów w sferze uwarunkowań i następstw jest długa. Brakuje mi umocowania wyboru współzmiennych w określonych ramach teoretycznych, dzięki którym prowadzone analizy byłyby testowaniem hipotez wywiedzionych z naukowej wiedzy. Inna kwestia to na przykład odstęp czasu, w jakim dokonywano pomiarów dla oszacowania stabilności bezwzględnej *Indeksu Gdańsk*. Doktorant nie wyjaśnia, jakie względy stały za wyborem takiego, a nie innego, przedziału. Jeszcze inny przykład dotyczy scenariusza wywiadu w badaniu jakościowym, który „został opracowany na bazie trzech podstawowych potrzeb: kompetencji, autonomii i bliskości; wywodzących się z teorii samostanowienia" (s. 119). Skąd pomysł i decyzja, by scenariusz zawierał pytania będące nawiązaniem do tej właśnie teorii, niepowiązanej bezpośrednio z ramami teoretycznymi pracy oraz badanymi zjawiskami?

Problem osadzenia pracy w literaturze przedmiotu ma jeszcze jeden wymiar. Jeśli Doktorant nie tłumaczy merytorycznie swoich rozstrzygnięć, możliwości dyskutowania przyjętych przez niego rozwiązań pozostają ograniczone.

2. Niedostatki warsztatu metodologicznego

Nie można Doktorantowi zarzucić zlekceważenia zasad prowadzenia badań naukowych ani tego, że opisy metod i wyników są oszczędne. Kilka kwestii metodycznych budzi jednak wątpliwości.

Na część ilościową cyklu składają się raporty z opracowania i walidacji dwóch narzędzi. W przypadku obu do wyodrębnienia pozycji z wstępnej puli oraz do oceny ich dobroci Doktorant wykorzystał popularne metody. O ocenę trafności treściowej pozycji poprosił sędziów kompetentnych, w celu ustalenia trafności teoretycznej zbadał strukturę czynnikową narzędzi oraz poddał analizie związki pomiędzy wynikami uzyskiwanymi z ich użyciem a wynikami pochodzącymi z wykorzystania innych miar, zaś do określenia rzetelności sprawdził zgodność wewnętrzną zbudowanych skal oraz ich stabilność bezwzględną. Kłopot w tym, że te standardowe procedury psychometryczne nie są w stanie „same z siebie" wychwycić wadliwych narzędzi – można uzyskać satysfakcjonujące wskaźniki psychometryczne także wtedy, gdy walidowane narzędzie jest pozbawione sensu (Kleka, 2021). Sądzę, że w przypadku badań przeprowadzonych przez Doktoranta mamy do czynienia z nie dość refleksyjnym zastosowaniem procedur, a tym samym poważnymi dylematami, które prowadzą mnie do wniosku, że proponowane narzędzia nie mierzą tego, co w zamierzeniu Doktoranta powinny mierzyć.

Odnośnie do konstrukcji *Indeksu Gdańsk*, wykorzystującego kryteria uzależnień behawioralnych do oceny problemowej samopomocy, wątpliwości budzi dokonana

operacjonalizacja. Ściślej, operacjonalizacja części kryteriów pomija lub pomniejsza ich negatywny wymiar (np. „Poświęcam wiele czasu na myślenie o samorozwoju", „Odczuwam potrzebę, by spędzać więcej czasu na samorozwój", „Samorozwój pomaga mi poczuć się lepiej"). Na tę słabość skal opierających się na modelu komponentowym zwraca uwagę sam Griffiths (2019), podkreślając, że wszystkie komponenty uzależnienia odnoszą się do negatywnych aspektów funkcjonowania psychologicznego i zachowania osoby. Dla przykładu, komponent modyfikacji nastroju odnosi się do podejmowania danych zachowań jako próby samoleczenia, w celu poprawy samopoczucia (np. „Ilekroć czuję się niespokojny(-na) lub smutny(-na), szukam okazji do zaangażowania się w samorozwój", „Angażuję się w samorozwój, aby uciec od zmartwień i kłopotów"). Moim zdaniem zbiór pozycji tworzących *Indeks Gdańsk* nie pozwala na różnicowanie między uzależnieniem a niepatologicznym zaangażowaniem i pasją, co w przypadku uzależnień behawioralnych jest kwestią kluczową. Inna sprawa – trudno mi powiązać treściowo z kryterium nawrotów pozycję „Hobby, odpoczynek, aktywność fizyczna lub praca są dla mnie, mniej ważne niż samorozwoj". Co więcej, wskazane w stwierdzeniu hobby czy aktywność fizyczna mogą być nakierowane na samorozwój. W tym kontekście szkoda, że opis procedury wyboru pozycji *Indeksu Gdańsk* jest tak ogólny (np. nie zawiera informacji, jakie były kwalifikacje ekspertów ani jakie instrukcje otrzymali).

Odnośnie do konstrukcji *Inwentarza pracy nad sobą* wątpliwości budzi pominięcie w ocenie rozwiązań czynnikowych najważniejszego kryterium decyzyjnego – interpretowalności rozwiązań. Analizy eksploracyjne i redukcja pozycji są przeprowadzane mechanicznie, bez zwracania uwagi na obszary treściowe uznane za ważne dla mierzonego zjawiska. Sądzę, że wybrany do dalszych analiz zbiór pozycji nie spełnia kryterium trafności treściowej (np. pozycje testowe nie obejmują większości aspektów problematyzacji). W przypadku analiz konfirmacyjnych decyzje również podejmowane są wyłącznie w oparciu o parametry statystyczne. Doktorant nie docieka źródła niezadawalających wskaźników dopasowania (np. analizując indeksy modyfikacyjne). Tu jeszcze inne kwestie wzbudzają zastrzeżenia: Doktorant korzysta z miar dopasowania i porównuje modele, które nie są zagnieżdżone (jak sam pisze „każda z wyłonionych struktur składa się z innego zestawu itemów", s. 167); w przyjętym modelu dwuczynnikowym wartości oszacowanych ładunków przekraczają 1 (przypadek Heywooda), pokazując problem z dopasowaniem modelu do danych. Wiadomo, że „liczby nie wiedzą, skąd pochodzą" (Lord, 1953, s. 21), jednak wiedzy takiej należy oczekiwać od badacza, który zamierza dowieść, że owe liczby oddają pewną rzeczywistość psychologiczną.

Lektura części rozprawy dotyczącej metod i wyników badań ilościowych nasuwa również kilka bardziej szczegółowych uwag. Mimo dość drobiazgowego opracowania w tekście brakuje pewnych informacji. Dla przykładu: Doktorant nie podaje metod estymacji modeli czynnikowych; spośród miar dopasowania modelu *Indeksu Gdańsk* wymienia tylko

test chi-kwadrat i TLI; nie precyzuje, jakie wyniki *Indeksu Gdańsk* interpretuje jako wyniki niskie/wysokie. Poza tym interpretacja wyników niektórych testów zawiera uchybienia. Dla przykładu Doktorant stwierdza, że „rozkład dystrybucji wyników wszystkich pozycji Indeksu Gdańsk zbliżony był do rozkładu normalnego, ponieważ wynik testu Shapiro–Wilka (Shapiro i Wilk, 1965) wahał się pomiędzy 0.89 a 0.91 z $p < 0.05$ dla wszystkich pozycji" (s. 55). Podany poziom istotności sugeruje, że wyniki testów były istotne, a rozkłady pozycji odbiegały od normalności. Podobnie problematyczna jest interpretacja wyników testów normalności w badaniu 4 (s. 88). Ponadto błędne jest rozumienie przez Doktoranta aspektów zbieżnego i różnicowego trafności („trafność konwergencyjną i dywergencyjną, czyli kiedy współzmienność liniowa, nazywana również korelacją, ma charakter pozytywny lub negatywny", s. 93) oraz rzetelności powtarzalności testu. Wartość $r_{tt} = 0{,}46$ wskazuje na rzetelność poniżej akceptowalnego poziomu, a nie na to, „że stabilność wyników Indeksu Gdańsk na przestrzeni sześciu miesięcy jest umiarkowana" (s. 62) lub „że Indeks Gdańsk przedstawia zadawalającą stabilność wyników (s. 63). Doktorant zdaje się mylić kwestię rzetelności, związaną z przypadkowymi wahaniami wyników, ze zmianami, które nie mają charakteru losowego i które mogę mieć szerszy zakres niż zachowania będące przedmiotem pomiaru (Anastasi i Urbina, 1999).

Nie jestem ekspertką w zakresie metodologii jakościowej, więc wolę zachować powściągliwość w ocenie tej części cyklu badań. Odniosę się do czterech elementów, które zwróciły moją uwagę. Po pierwsze, refleksyjność badacza. Doktorant podejmuje wątek swoich relacji z osobami badanymi, przy czym czyni to raczej w odniesieniu do członków i członkiń grupy Toastmasters International niż Wspólnoty AA. Można przy tym odnieść wrażenie, że w większym stopniu koncentruje się na wpływie własnej osoby na uczestników badań (np. „Pomogło to wstępnie zaznajomić badanych z badaczem, co miało pozytywny wpływ na większe poczucie bezpieczeństwa i komfort podczas wywiadu", „Status osoby z wewnątrz przyczynił się do zbudowania głębszego porozumienia, zachęcił do ujawniania trudnych treści i dzielenia się większą ilością informacji", s. 113) niż swoim stosunku do osób badanych i przedmiotu badania. Brakuje mi refleksji nad przebiegiem wywiadów oraz sposobem reagowania na zebrany materiał badawczy (wypowiedzi osób badanych). Dla przykładu, czy osobiste doświadczenia mogły utrudnić Doktorantowi niestronniczą analizę? Po drugie, scenariusz wywiadu. Doktorant wskazuje, że kolejne rewizje scenariusza miały zapewnić, „że pytania nie są sugestywne i mają charakter otwarty, zachęcający do swobodnej wypowiedzi" (s. 119). Tymczasem blisko połowa pytań głównych to pytania zamknięte. Po trzecie, analiza jakościowa. Doktorant prezentuje wyniki w sposób ilustracyjny (przywołuje fragmenty wypowiedzi odpowiadające wyróżnionym tematom). Zabrakło mi w tej prezentacji ogniwa pośredniczącego, czyli kodów. Mam również pewną niejasność dotyczącą ostatecznego kształtu analizy. Zastanawiam się, czy brak możliwości wyraźnego rozgraniczenia wstępnie sformułowanych tematów nie ukazuje po prostu specyfiki badanego zjawiska. Czy próbowano sporządzić

mapę, która pokazałaby relacje między tematami (w tym ich zazębianie się czy uzupełnianie się)? Na marginesie, warto przemyśleć nazwy tematów i sub-tematów (w obu analizach), zgodnie z zaleceniami Braun i Clarke (2021). Po czwarte, analiza wtórna. Doktorant podkreśla zalety ponownej analizy tego samego materiału w celu udzielenia odpowiedzi na nowe pytanie badawcze. Sądzę, że należy również wspomnieć o słabych stronach takiego rozwiązania (np. torowanie przez kody pierwotnie przypisane danym oraz sposób ich pogrupowania w tematy).

Prócz kwestii podniesionych wyżej ważne wydaje mi się zwrócenie uwagi na aspekt etyczny zrealizowanego przedsięwzięcia badawczego. Doktorant podaje, że projekt badania różnic międzygrupowych został poddany ocenie Komisji Etyki Badań Naukowych Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej (s. 117). Jeśli dobrze rozumiem, pozostałe badania składające się na cykl nie podlegały ocenie etycznej. W tym kontekście mój niepokój budzi, że w badaniach wzięły udział osoby małoletnie (od 15 r.ż w badaniu 1; od 17 r.ż w badaniu 3; od 14 r.ż w badaniu 4, 8, 9 i 10). O ile rozumiem prawo dzieci i młodzieży do zabierania głosu, o tyle nie dostrzegam wartości uzasadniającej ich udział w prezentowanych badaniach. Tym bardziej, że nie zostały podjęte żadne działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa i podmiotowości małoletnich respondentów ani uwzględnienie ich uwarunkowań rozwojowych.

3. Niedostatek postawy samokrytycznej

Jednym z ważnych aspektów pracy badawczej jest krytyczna refleksja nad zrealizowanym przez siebie przedsięwzięciem oraz świadomość problemów własnych badań. Takiego namysłu nad projektem doktorskim mi zabrakło. W końcowym rozdziale, poświęconym podsumowaniu cyklu badań, została wydzielona część, w której Doktorant zwraca uwagę na ograniczenia badań własnych (wymienia trzy, w tym jedno dotyczące jakości metody badań, a związane z tym, że badani pochodzili w większości z portalu internetowego), ale właściwie ich nie dyskutuje i nie uwzględnia przy formułowaniu wniosków z badań i określaniu wkładu rozprawy.

Badania zrealizowane przez Doktoranta zawierają wiele elementów sprzyjających obniżeniu jakości pozyskanych danych. Tym bardziej brakuje pogłębionej refleksji nad tym, w jaki sposób jakość metody badań mogła wpłynąć na wskaźniki dobroci psychometrycznej i ich wartość informacyjną, w przypadku badań ilościowych, oraz na dane i kształt wniosków z analizy jakościowej. Dla przykładu, tak wysokie odsetki grup badanych, wykluczane ze względu na wyniki sugerujące odpowiadanie losowe lub niedbałe, mogą budzić wątpliwości. Doktorant jednak nie próbuje dociekać przyczyn tej sytuacji (np. nie szuka wglądu w style odpowiadania), a jedynie powiela komentarz, że te „alarmujące" proporcje są w istocie typowe (s. 79, 163, 174, 185, 200). Innym przykładem jest sposób, w jaki Doktorant odnosi się do procedury badania jakościowego – prowadzenia rozmów online. Otóż zauważa wyłącznie korzyści płynące z takiej formy

komunikacji (s. 119–120). Nie komentuje ograniczeń wynikających z mniejszej kontroli warunków rozmowy (np. obecność innych osób w otoczeniu osoby badanej) czy trudności natury technicznej. Doktorant nie pochyla się również nad ograniczeniami związanymi z charakterystykami badanych grup i możliwościami generalizowania uzyskanych wyników. Choć większość prób w badaniach ilościowych była dość spora i zróżnicowana demograficznie, to jednak nie należy traktować ich jako reprezentatywnych (na marginesie, w części grup zaznacza się przewaga kobiet i osób zamieszkujących wieś lub małe/średnie miasto). Trzeba też pamiętać, że osoby badane, zaangażowane w samopomoc, były związane z grupami o określonych tradycjach i programach działania. Doświadczenia osób badanych mogą nie odzwierciedlać przeżyć osób, które podejmują indywidualne formy działań samopomocowych lub są zrzeszone w innych ruchach.

Wymowa ostatniego rozdziału, dotycząca wkładu i implikacji badań, jest nadmiernie entuzjastyczna. Doktorant wskazuje, że dane z badań mogą „być podwalinami dla nowej teorii wyjaśniającej mechanizm problematyzacji społecznie pozytywnie spostrzegane zjawiska, jakim to jest praca nad sobą", zapewnia, że „teraz jak już zostały sporządzone narzędzia pomiaru, zdecydowanie prościej i szybciej będzie możliwe rozbudowanie wiedzy o pracy nad sobą i jej nieadaptacyjnym obliczu" (s. 205), sugeruje możliwość wykorzystania *Inwentarza pracy nad sobą* do diagnozy indywidualnej potrzeby profesjonalnej pomocy, a – w perspektywie dalszych badań – liczy na rezultaty, które odmienią rynek samopomocy, „potencjalnie rewolucjonizując oferty prewencyjne, społeczne, rehabilitacyjne i samopomocowe, które byłyby wysoce dostępne i niezależne od zapotrzebowania i dostępności do ekspertów" (s. 207). Wobec licznych słabości rozprawy, nie podzielam przekonania Doktoranta o osiągnięciach projektu doktorskiego.

4. Niewystarczająca troska o redakcyjny kształt rozprawy

Praca jest trudna w odbiorze, a w pewnych przypadkach możliwość zrozumienia myśli Doktoranta jest poważnie ograniczona. O ile nie dziwi, że w tekście o takich rozmiarach pojawiają się błędy techniczne, o tyle w przypadku recenzowanej rozprawy liczba usterek jest przytłaczająca i wielowymiarowa. Właściwie na każdej stronie można znaleźć błędy interpunkcyjne, gramatyczne, składniowe, leksykalne, przejęzyczenia, fragmenty zdań, literówki itp. Wymienię kilka przykładów: „Objawy charakteryzują się symptomami" (s. 20); „Sięganie po różne substancje psychoaktywne lub nawykowe czynności ludzie próbują radzić sobie z codziennym stresem" (s. 25); „przedmiotem uzależnia jest czynność" (s 28); „starty bywają bardzo wyraźne" (s. 31); „Najbardziej ogólnikowym celem poniższego cyklu badań" (s. 44); „Stabilność Wyników w Czasie Teoretyczna *Inwentarza Pracy nad Sobą*" (s. 46); „detalicznej trafności teoretycznej" (s. 58); „nie dewaloryzując wyników" (s. 103); „operacjonalizacja ponad przeciętnego zaangażowania" (s. 107); „Ponadto mocniej korelują z wynikami istotnymi statystycznie niż krótsze skale" (s. 157).

Uwagę zwraca również styl, którym Doktorant operuje. Część wypowiedzi jest niezręczna, bliższa formie publicystycznej. Niektóre wykorzystywane kategorie pojęciowe sprawiają wrażenie pochodzących z psychologii potocznej, nie naukowej. Przykładem są stwierdzenia: „Metaanalizy tego typu są jak najbardziej porządne i użyteczne" (s. 11); „przeciętny odbiorca nie posiada wiedzy eksperckiej potrzebnej do rozróżnienia ładnie opakowanych bzdur od profesjonalnych metody leczenia lub rozwiązania problemu" (s. 14); „przy uzależnieniach behawioralnych sytuacja delikatnie się różni" (s. 25); „autodiagnoza, która króluje pod względem powszechności i generalnie nie jest zalecaną praktyką" (s. 33); „Mogącymi niestety przysłonić swoim blaskiem prace, które nie uzyskały podobnej uwagi środowiska naukowego" (s. 36); „Procent ten może szokować" (s. 51); „badanie połowicznie wskazuje na dobrą trafność" (s. 72); „siłowym uzyskaniem wyników konfirmacyjnych" (s. 96); „sporządzić narzędzie «specjalnie szyte na miarę»" (s. 97); „co jest istotne, jako że leczył się od uzależnienia od alkoholu i doskonale wie z doświadczenia, czym jest uzależnienie" (s. 126); „umyślnie przyjęto nadmierną ilość hipotetycznych obszarów treściowych i manifestacji" (s. 154).

W tekście pojawiają się również pewne skróty myślowe, nieścisłości i błędy rzeczowe. Dla przykładu Doktorant pisze o „syndromach odstawiennych" (s. 26, s. 48, s. 58, s. 124); wskazuje na „95 przedział ufności" (s. 78, s. 82, s. 83, s. 188); na określenie członków i członkiń Wspólnoty AA oraz grupy Toastmasters International używa określeń „grupa kliniczna" i „grupa nieklniczna" (s. 103, s. 110, s. 111). Ponadto myli płeć autorek cytowanych prac, pisząc na przykład o liście kontrolnej i wskazówkach „Brauna i Clarka" (s. 104, s. 105, s. 115, s. 117) czy o zasadach „Yardleya" (s. 104). Na większą uwagę zasługują także tłumaczenia i objaśnienia terminów z języka angielskiego. Dla przykładu Doktorant tłumaczy „another mental, behavioural, or neurodevelopmental disorder" jako "inne zachowawcze zaburzenie psychiczne lub neurologiczne" (s. 21), a „components model of addiction" jako „komponent modelu uzależnień" (s. 23). Dopóki odbiorca może sobie różne błędy sam sprostować, nie mają one większego znaczenia merytorycznego. Jednak przy takim nasyceniu, usterki bez wątpienia rzutują na komunikatywność treści pracy.

Do uchybień formalnych należy również zaliczyć odstępstwa od standardów edytorskich naukowych tekstów psychologicznych. W przedstawionej do recenzji rozprawie sposób sformatowania wielu elementów odbiega od reguł APA. Dla przykładu:

- wszystkie słowa w śródtytułach (poza przedimkami, przyimkami i spójnikami) są zapisywane wielkimi literami: np. „Teoretyczne Podstawy Badań Własnych", „Self–Help, Czyli Samopomoc, Samorozwój, Praca nad Sobą" (s. 9);
- cytaty są przytaczane bez podania odsyłaczy (np. s. 9, s. 11, s. 14); zapisy odsyłaczy lub ich kolejność bywają niepoprawne: np. „Anderson i in., 2005 twierdzą" (s. 9), „wyniki analizy Bowera i in., 2001, które" (s. 12);

- niepoprawnie są stosowane kreski typograficzne, kursywa, nawiasy: np. półpauza bywa stosowana w złożeniach, np. „terapii poznawczo–behawioralnej" (s. 12), „kontekście kulturowo–społecznym" (s. 14); łącznik bywa stosowany jako myślnik, np. „Etap 1 - Proces generowania pozycji " (s. 45), „203 osoby - w tym 149 kobiet" (s. 52); kursywa bywa stosowana w kolejnych użyciach obcojęzycznych pojęć (*self-help*, s. 9, s. 19), literach greckich („test dobroci dopasowania χ^2", s. 54; „α Cronbacha", s. 55;), skrótowcach („*EFA*", „*CFA*", s. 56); nawiasy okrągłe stosowane są jeden po drugim: np. „(ang. *numbing*) (Griffiths, 2005)" (s. 25), „(intrapsychiczną) (Griffiths, 2005)" (s. 26);
- nazwy kwestionariuszy są pisane prostym krojem i wielkimi literami: np. „Inwentarz Pracy nad Sobą" (s. 180), „Skala Satysfakcji z Życia" (s. 183); nazwy zmiennych są zapisywane wielką literą i kursywą: np. „dla zmiennych: *Pracoholizm*; *Ekstrawersji*; *Stabilności Emocjonalnej*" (s. 91);
- w zapisie ułamków dziesiętnych stosowane są kropki zamiast przecinków; w zapisie statystyk stosowane są skróty (np. „*st*", s. 81, s. 88) zamiast symboli statystycznych (np. *W* dla testu Shapiro–Wilka).

Konkluzja

Moja ocena rozprawy doktorskiej mgr. Adriana Kabata jest zróżnicowana. Doceniam podjęcie zagadnienia nierozpoznanego poznawczo, o ważnych implikacjach praktycznych. Sam zamysł badawczy oceniam pozytywnie, a wysiłek włożony w zebranie i opracowanie materiału empirycznego uważam za godny podziwu. Realizacja całego przedsięwzięcia badawczego ma jednak sporo niedociągnięć, z których najważniejsze to słabe umocowanie w literaturze psychologicznej (rozważania na temat zagadnień związanych z przedmiotem rozprawy są fragmentaryczne, nie wyłania się z nich model ani ścieżka kształtowania się zachowań nałogowych lub szkodliwych związanych z samopomocą; interpretacja uzyskanych wyników jest powierzchowna), braki we wnioskowaniu (nawet najbardziej wyrafinowana analiza statystyczna nie zastąpi refleksji teoretycznej), zaniechanie krytycznego namysłu nad ograniczeniami przeprowadzonych badań (przekonanie o zrealizowaniu pewnych celów jest nadto optymistyczne, a implikacje projektu ujęte zbyt ogólnie lub na wyrost). Z pewnością większej dbałości wymaga jakość prezentacji (w tym precyzja w definiowaniu pojęć). Wskazane mankamenty nie są w moim odczuciu wynikiem nonszalancji wobec reguł tworzenia wiedzy naukowej – w licznych miejscach rozprawy Doktorant dowodzi troski o procedury badań, ich kompletność i trafność.

Podsumowując, w mojej opinii tekst wymaga uzupełnienia i dopracowania. Proponuję, aby Doktorant poprawił pracę przed dopuszczeniem jej do dalszych etapów postępowania w sprawie nadania stopnia doktora. Taka rekomendacja jest wyrazem przekonania, że zarówno projekt doktorski, jak i badacz, mgr Adrian Kabat, posiadają większy potencjał niż ten, który pokazuje rozprawa w obecnym kształcie.

PODPIS ZAUFANY
ALEKSANDRA
PILARSKA

Podpis elektroniczny/certyfikat został usunięty podczas anonimizacji dokumentu.

Literatura cytowana

Anastasi, A., Urbina, S. (1999). *Testy psychologiczne*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Braun, V., Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage.

Griffiths, M. D. (2019). The evolution of the 'components model of addiction' and the need for a confirmatory approach in conceptualizing behavioral addictions. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *32*(3), 179–184. https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00027

Grzegorzewska, I., Cierpiałkowska, L. (2018). *Uzależnienia behawioralne*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Horney, K. (2000). *Nasze wewnętrzne konflikty*. Dom Wydawniczy Rebis.

Irving, J. A., Williams, D. I. (1999). Personal growth and personal development: Concepts clarified. *British Journal of Guidance & Counselling*, *27*(4), 517–526. https://doi.org/10.1080/03069889908256287

Kleka, P. (2021). *Trafność pomiaru w praktyce psychometrycznej. Badania empiryczne*. Wydawnictwo Nauk Społecznych i Humanistycznych. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Lord, F. M. (1953). On the statistical treatment of football numbers. *American Psychologist, 8*(12), 750–751. https://doi.org/10.1037/h0063675

Scogin, F., DiNapoli, E. A. (2016). Self-help programs. W: J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim i R. Krishnamurthy (red.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (s. 425–437). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14861-022