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

Poznań, 27.03.2026

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

Mgr Adrian Kabat przedłożył do recenzji poprawioną rozprawę doktorską. Pierwsza wersja pracy – obok walorów – zawierała szereg uchybień, które uniemożliwiły jej pozytywne przyjęcie. Zasadnicze słabości dotyczyły czterech obszarów: (1) niewystarczającego osadzenia w literaturze, (2) niedostatków warsztatu metodologicznego, (3) niedostatku postawy samokrytycznej oraz (4) niedostatecznej dbałości o redakcyjny kształt pracy. Poprawiona rozprawa jest wyraźnie rozbudowana (liczy 522 strony) i nosi ślady rzeczywistej pracy nad tekstem. Doktorant potraktował uwagi recenzyjne poważnie i podjął próbę zmierzenia się z nimi. Kluczowe pozostaje, na ile próba ta była skuteczna. Poniżej odnoszę się do tych aspektów, które w poprzedniej wersji pracy wzbudzały moje wątpliwości.

1. Niewystarczające osadzenie w literaturze przedmiotu

Poważnym problemem pierwotnej wersji pracy była fragmentaryczność przeglądu literatury, brak pogłębionej analizy pojęciowej oraz brak modelu teoretycznego badanego zjawiska i jego powiązania z istniejącymi ujęciami teoretycznymi. W wersji poprawionej Doktorant wyraźnie rozbudował część teoretyczną. Szczególnie widoczna jest próba uporządkowania terminologii związanej z pojęciem *self-help* i doprecyzowania aparatu pojęciowego. Doktorant przeprowadza wieloetapową analizę definicji i kontekstów funkcjonowania samopomocy oraz podejmuje próbę ich integracji, zmierzając do sformułowania własnego ujęcia. Zabiegi te oceniam pozytywnie; osłabiają one zarzut braku definicyjnego ugruntowania. Jednocześnie proponowane rozumienie samopomocy nadaje temu pojęciu tak szeroki zakres, że wydaje się ono tracić zdolność różnicującą (np. jak odróżnić samopomoc od codziennego radzenia sobie?). Kłopot pogłębia fakt, że odniesienia do operacjonalizacji są w tej części raczej nominalne (zob. tytuły podrozdziałów 1.1.1 oraz 1.1.6), a w praktyce nie dochodzi do przełożenia definicji na wskaźniki empiryczne.

Zakres wykorzystanych źródeł został wyraźnie poszerzony. Przegląd literatury jest bogatszy i bardziej zróżnicowany, a narracja mniej jednostronna niż w wersji pierwotnej.

Dokument zanonimizowany za pomocą UG DLP Anonimizator, 2026-11-23 10:22:53

Ograniczona została tendencja do podejmowania decyzji analitycznych bez merytorycznego uzasadnienia (np. dobór zmiennych w analizach korelacyjnych). W poprawionej rozprawie rezonują również wcześniejsze uwagi dotyczące niewystarczającego osadzenia badań w literaturze psychologicznej. Doktorant wpisuje samopomoc w ramy psychologiczne, ujmując ją w kontekście form oddziaływania terapeutycznego i narzędzi regulacji funkcjonowania. Usiłuje interpretować ambiwalentne efekty samopomocy poprzez mechanizmy paradoksalne, odwołując się m.in. do konsekwencji nasilonej koncentracji na sobie („smutniejszy lecz mądrzejszy") czy poszukiwania szczęścia („ciemne strony szczęścia"). Podejmuje próbę wskazania mechanizmów psychologicznych, włączając analogie do modeli wyjaśniających uzależnienia behawioralne. Rozwinięcie tych zagadnień uważam za krok w dobrym kierunku. Zarazem jednak wątki te (podobnie jak inne rozważania kontekstowe, np. uwarunkowania społeczno-kulturowe), choć wnoszą interesujące obserwacje, pozostają w luźnej relacji do problemu badawczego i nie są konsekwentnie wykorzystywane w dalszych analizach.

Prowadzi to do pytania o rzeczywistą głębię integracji literatury oraz do jednego z kluczowych zarzutów pierwotnej recenzji, jakim jest brak spójnego modelu teoretycznego badanego zjawiska. Doktorant wprowadza wprawdzie szereg elementów, które mogłyby stanowić podstawę takiego modelu – omawia samopomoc jako formę oddziaływania terapeutycznego i rozwojowego, analizuje jej skuteczność i ograniczenia, wskazuje na kontekst społeczny oraz przedstawia mechanizmy uzależnień – jednak elementy te nie zostają przełożone na konkretne mechanizmy psychologiczne ani zintegrowane w całość. Poszczególne podrozdziały, mniej lub bardziej wartościowe same w sobie, funkcjonują raczej jako równoległe ujęcia problemu niż kolejne ogniwa prowadzące do sformułowania modelu wyjaśniającego. Deklaracja Doktoranta o heurystycznym charakterze rozważań (s. 78) właściwie pozostaje spójna z zarzutem niedostatecznego zakotwiczenia badań w teorii.

Konsekwencje tego widoczne są również w końcowych partiach rozprawy. Doktorant rozbudował rozdział podsumowujący, zrekonstruował logikę całego cyklu badań i wyraźniej przedstawił jego ciągłość: od zakwestionowania adekwatności modelu uzależnień (część 1), przez dane jakościowe komplikujące obraz zjawiska (część 2), po konstrukcję nowego narzędzia (część 3). Brakuje mi domknięcia tej trajektorii w postaci jakiejś propozycji konceptualnej. Zapowiedź, że badania „pomogą lepiej zbudować zrozumienie fenomenu adaptacyjnej i nieadaptacyjnej odmiany pracy nad sobą" (s. 121) nie znajduje wystarczającej realizacji w tej warstwie. Dyskusja oferuje stosunkowo niewiele rozstrzygnięć teoretycznych czy refleksji polemicznych, które stanowiłyby wyraz takiej ambicji pracy.

Pod tym względem nieco lepiej przedstawiają się dyskusje wieńczące poszczególne wątki badawcze, które zachęcają do dalszej refleksji. Zastanawiają mnie wyniki, których znaczenie nie zostało w pełni rozwinięte. Dla przykładu, dyskusja wokół związku wyników

Indeksu Gdańsk samopomoc z poziomem pracoholizmu (s. 198–199) skupia się na ogólnym związku z pracą (prowadząc do rozszerzenia konstruktu na „zjawisko powiązane z funkcjonowaniem zawodowym"), ale wzorzec wyników sugeruje raczej słabe powiązania z wybranymi wymiarami (obsesyjno-kompulsyjne zaangażowanie, znaczenie dla poczucia własnej wartości). Z kolei dyskusja związków wyników *Inwentarza pracy nad sobą* z wynikami *Indeksu Gdańsk samopomoc*, którego konstrukcja była osadzona w modelu uzależnień behawioralnych, akcentuje zgodność uzyskanych korelacji z założeniami trafności konwergencyjnej, ale pomija fakt, że wyniki *Indeksu Gdańsk samopomoc* wykazują silniejszą współzmienność z adaptacyjną niż nieadaptacyjną pracą nad sobą (s. 354).

Podsumowując, zmiany w zakresie osadzenia w literaturze przedmiotu są wyraźne. Analizy teoretyczne zostały poszerzone, są lepiej uporządkowane i udokumentowane. Nadal jednak mają one w przeważającej mierze charakter opisowy, a nie wyjaśniający. Brakuje pogłębionej syntezy oraz wypracowania spójnych ram teoretycznych, które wiązałyby przedstawione wątki i nadawały sens uzyskanym wynikom. W konsekwencji, choć część zarzutów została uwzględniona, problem braku modelu i integracji teorii z badaniami pozostaje w dużej mierze aktualny.

2. Niedostatki warsztatu metodologicznego

W poprzedniej recenzji wskazywałam zarówno na pewne problemy ogólne (mechaniczne stosowanie procedur), jak i konkretne błędy (interpretacja testów normalności, rzetelności, trafności). W części poświęconej badaniom ilościowym widoczna jest troska o lepsze uzasadnienie i udokumentowanie analiz. Dobrym przykładem jest choćby odniesienie do skal typu Bergen, które zostały wykorzystane jako inspiracja strukturalna przy konstrukcji *Indeksu Gdańsk*. Mam przy tym wrażenie, że odniesienie to uwidacznia różnice między istniejącymi narzędziami a miarą własną w zakresie przełożenia komponentów uzależnienia na wskaźniki o dysfunkcyjnym charakterze. Doktorant konsekwentnie interpretuje uzyskane wyniki jako dowód niedopasowania modelu uzależnień behawioralnych do badanego zjawiska. Sądzę, że należałoby przesunąć ciężar interpretacji z falsyfikacji modelu na możliwy błąd pomiaru. Przedstawiony na dalszych etapach badań wniosek, że narzędzie mierzy „aktualność doświadczeń" samopomocowych, ma charakter hipotezy interpretacyjnej. W moim poczuciu, przejście od obserwacji dotyczących osadzenia narracji w czasie do wniosku o naturze mierzonego konstruktu wymagałoby silniejszego uzasadnienia i odniesienia do alternatywnych wyjaśnień (np. bieżącej intensywności zaangażowania lub efektów formatu odpowiedzi).

Zwiększenie transparentności procedur widoczne jest również w odniesieniu do *Inwentarza pracy nad sobą*. Doktorant uwzględnił wcześniejsze uwagi, szczególnie na etapie konfirmacyjnym, wprowadzając interpretowalność jako kryterium wyboru modelu oraz przeprowadzając pogłębioną diagnostykę dopasowania. Jednak problem trafności

treściowej pozostaje częściowo aktualny. Interpretowalność została odroczona do etapu CFA, podczas gdy to EFA generuje strukturę znaczeniową, a decyzje o usuwaniu pozycji na tym etapie bezpośrednio ją determinują. Drugi czynnik („nieadaptacyjna praca nad sobą"), odzwierciedlający raczej wąski wymiar dystresu niż wielowymiarową problematyzację pracy nad sobą, może stanowić przejaw tego ograniczenia.

Podobnie lepiej opisane zostały badania jakościowe. Wyraźnie więcej miejsca Doktorant poświęcił analizie danych, co oceniam pozytywnie. Nie w pełni jasna pozostaje jednak relacja między deklaratywnym odwołaniem do podejścia Braun i Clarke a zastosowaną procedurą (w badaniu 5), która ma charakter bardziej ustrukturyzowany, oparty na przypisywaniu danych do z góry przyjętego modelu. Ostateczne wiązki tematyczne również mają charakter raczej klasyfikacyjny niż interpretacyjny. Odnoszę wrażenie, że sprzyja to dość kategorycznym wnioskom (czasami wyrażonym w języku klinicznym, diagnostycznym). Problematyczne wydaje mi się ponadto stosowanie kodów opartych na negacji, odnoszących się do braku określonych elementów teoretycznych, a nie do znaczeń obecnych w danych. Niezależnie od tego, należy docenić próbę interpretacyjnego ujęcia współwystępowania kodów i ich syntezy.

Zauważalny jest postęp w zakresie refleksyjności badacza, choć jej zakres mógłby zostać dalej rozwinięty. Biorąc pod uwagę wcześniejsze doświadczenia badacza z organizacją Toastmasters International, można byłoby szerzej odnieść się do potencjalnego wpływu tej pozycji na przebieg zbierania i interpretacji danych, w tym także na ocenę stopnia nasycenia danych (na marginesie: brakuje wyjaśnienia, jak nasycenie danych zostało zdefiniowane i określone). Doktorant w większym stopniu odniósł się również do ograniczeń analizy wtórnej, w szczególności do ryzyka torowania poznawczego wynikającego z wcześniejszej analizy. Zgadzam się, że analiza wtórna stanowiła raczej pogłębienie i różnicowanie wcześniej wyodrębnionych obszarów znaczeniowych niż ich zasadniczą rekonceptualizację.

Na koniec chcę podkreślić, że poważne uwagi odnośnie do metodyki/metodologii dotyczyły decyzji podjętych na etapie projektowania badań i konstruowania narzędzi. Ich rzeczywiste usunięcie wymagałoby ingerencji w sam projekt badawczy i zebrania nowych danych. W tym kontekście rozwiązanie przyjęte przez Doktoranta, polegające na zaadresowaniu zarzutów przede wszystkim na poziomie opisu procedur, jest dopuszczalne. W skrócie można powiedzieć, że przy niezmienionej logice podejmowanych decyzji analitycznych, poziom poprawności analitycznej został podniesiony, a świadomość metodologiczna wzmocniona.

3. Niedostatek postawy samokrytycznej

W pierwotnej wersji pracy brakowało krytycznego namysłu nad ograniczeniami badań, a wnioski formułowane były w sposób nadmiernie optymistyczny, nieprzystający do jakości uzyskanych danych. Te niedostatki zostały zaadresowane. W poprawionej

rozprawie rozwinięty został zarówno formalny podrozdział o ograniczeniach, jak i elementy refleksyjności w toku badań (np. ograniczenia analizy sieci, prowadzenia rozmów online). Doktorant zidentyfikował główne słabości projektu, złagodził ton interpretacji, zawęził zakres wnioskowania. Wprawdzie niektóre interpretacje nadal kotwiczone są na poziomie zbyt ogólnym względem danych (np. dyskusja związku wyników *Indeksu Gdańsk samopomoc* z poziomem pracoholizmu łączy różne poziomy analizy – makrospołeczny/teorii krytycznej, indywidualny/konstruktów psychologicznych i korelacji statystycznej – bez ich wystarczająco klarownego powiązania; s. 198–199, s. 201–202) lub stosowane są skróty myślowe, które przesuwają poziom wnioskowania (np. z narzędzia na konstrukt: „szczególnie istotne dla interpretacji konstruktu są wyniki dotyczące samooceny i dobrostanu"; s. 199), niemniej poprawa jest zauważalna.

O ile w różnych obszarach pracy widoczna jest gotowość Doktoranta do rewizji i rozwinięcia rozważań, o tyle wciąż można znaleźć miejsca, w których krytyczna analiza nie została w pełni włączona w tok argumentacji. Ograniczenia są wymieniane, ale funkcjonują jako odrębny element narracji. W odniesieniu do pewnych problemów wydaje się przeważać strategia obrony zamiast refleksji i uznania potencjalnego błędu projektowego. Dla przykładu kwestie etyczne, w szczególności udział osób małoletnich, nie zostały dostatecznie pogłębione – obecność formularzy zgody nie zastępuje argumentacji uzasadniającej włączenie tej grupy do badań ani nie zwalnia z odpowiedzialności za decyzje badawcze.

4. Niewystarczająca troska o redakcyjny kształt rozprawy

Zastrzeżenia dotyczące problemów redakcyjnych i językowych zostały w wersji poprawionej podjęte. Pracę ogólnie lepiej się czyta, jednak miejscami nagromadzenie błędów pozostało tak duże, że trudno o jednoznaczną interpretację treści („zastosowano dedukcyjną analizę tematyczną w dedukcyjną analizę tematyczną do teorii Uzależnień Behawioralnych (Griffiths, 2005) oraz na poziomie semantycznym, w ontologii realizmu krytycznego i epistemologii konstekstualistycznej Uzależnień Behawioralnych (Griffiths, 2005) oraz na poziomie semantycznym, w ontologii realizmu krytycznego i epistemologii konstekstualistycznej"; s. 235). Podobnie widoczna jest poprawa w zakresie formatowania poszczególnych elementów tekstu (np. uporządkowane zostały cytowania, stosowanie kursywy, wielkich liter itp.), choć nadal zdarzają się niekonsekwencje (np. w zapisie statystyk).

Problemem poprawionej rozprawy pozostaje powtarzalność treści, zarówno na poziomie idei, jak i struktury argumentacji. Dla przykładu, o ile uzasadnione jest wprowadzenie wątków dotyczących trudności definicyjnych i translacyjnych self-help i pojęć pokrewnych (s. 10–17), o tyle kolejne akapity rozwijają te same tezy w sposób równoległy, często poprzez parafrazy, a nie pogłębienie analizy. W niektórych fragmentach treści są powielone (np. podrozdziały 1.1.4 i 3.2.2.2.3; 3.1.5.6 i 3.3.4.2;

3.2.3.5 i 3.2.3.6). Doktorant rozbudował wiele fragmentów pracy, jednak nie zawsze towarzyszyła temu adekwatna redakcyjna kondensacja materiału. Z perspektywy ekonomii i klarowności wywodu, lepszym rozwiązaniem byłoby syntetyczne domykanie decyzji terminologicznych i analitycznych, przy większym skupieniu się na ich konsekwencjach, zamiast powtarzania uzasadnień.

Konkluzja

Podtrzymuję wcześniejszą ocenę mocnych stron rozprawy. Praca podejmuje aktualny i społecznie istotny problem badawczy, a zaprojektowany cykl badań ma przemyślaną, logiczną strukturę, wspartą szerokim i dobrze dobranym aparatem analitycznym.

Poprawiona rozprawa doktorska stanowi rozbudowaną i częściowo przepracowaną wersję pierwotnego projektu, co widać już na poziomie objętości oraz struktury tekstu. Oczywiście zasadnicze pytanie nie dotyczy skali wprowadzonych zmian, lecz ich jakości i adekwatności wobec zgłoszonych zastrzeżeń. Analiza kolejnych obszarów pokazuje, że mgr Adrian Kabat podjął rzeczywistą, związaną ze znacznym nakładem pracy, próbę odpowiedzi na wcześniejsze uwagi recenzyjne.

Doktorant wykorzystał przestrzeń poprawy tam, gdzie była ona najbardziej dostępna. W szczególności należy docenić uporządkowanie aparatu pojęciowego, poszerzenie odniesień teoretycznych, poprawę transparentności opisu procedur oraz bardziej systematyczne uwzględnienie ograniczeń badań. Pewne problemy wskazane w pierwotnej recenzji nie zostały (w pełni) rozwiązane. Niektórych uchybień – tych wpisanych w logikę już zrealizowanego projektu badawczego – na tym etapie usunąć się nie dało. Tu Doktorant zastosował strategię reinterpretacji. Braki konceptualne i dotyczące wnioskowania teoretycznego wymagały gruntownych zmian w toku prowadzonego wywodu. Został on uzupełniony o elementy, które mogłyby posłużyć budowie modelu, ale pełnią raczej funkcję ilustracyjną niż wyjaśniającą. W jakiejś mierze można uznać to za zrozumiałe (jeśli projekt nie był od początku osadzony w wyraźnej ramie teoretycznej, to na etapie rewizji można jedynie „dopisać" interpretacje), choć po części może to ujawniać nie w pełni jeszcze ukształtowaną dojrzałość teoretyczną.

Uwzględniając powyższe, uważam, że mgr Adrian Kabat przedstawił oryginalne opracowanie problemu badawczego, choć dozę tej oryginalności naturalnie warunkuje jakość rozwiązań metodologicznych i dyskusji naukowej. Poprawiona rozprawa doktorska wykazuje ogólną wiedzę teoretyczną oraz gotowość Doktoranta do prowadzenia złożonych badań empirycznych. Wnoszę zatem o dopuszczenie mgr. Adriana Kabata do dalszych etapów przewodu doktorskiego.



Podpis elektroniczny/certyfikat został usunięty podczas anonimizacji dokumentu.