



dr hab. Romana Kadzikowska-Wrzosek
Wydział Psychologii w Sopocie
Uniwersytet SWPS

Sopot, 08.07. 2025 r.

Recenzja rozprawy doktorskiej Pana mgr. Adriana Michała Kabata

pt. „*Adaptacyjne i nieadaptacyjne odmiany pracy nad sobą*” przygotowanej pod

kierunkiem prof. dr hab. Hanny Brycz

Tematem pracy jest analiza negatywnych aspektów zjawiska samopomocy szeroko zdefiniowanej przez Autora jako „wszelkie działania jednostki- indywidualne lub realizowane w grupie- umotywowane wewnętrzną potrzebą rozwiązania problemu lub polepszenia obecnego stanu rzeczy, bez bezpośredniej pomocy lub nadzoru profesjonalisty” (s.9). Negatywne aspekty samopomocy początkowo Autor rozważa w kontekście uzależnień behawioralnych. Innymi słowy Autor przyjmuje założenie, iż różne tzw. samopomocowe działania mogą prowadzić do uzależnienia się od nich i w konsekwencji stwarzać problemy, z jakimi wiążą się uzależnienia behawioralne. Wyniki badań nad konstrukcją narzędzia mierzącego ten aspekt pracy nad sobą, a dodatkowo analizy jakościowe skłoniły ostatecznie Autora do uznania, że model uzależnień



behawioralnych nie jest właściwym modelem do analizy negatywnych aspektów samopomocy. W rezultacie Autor zaproponował w oparciu o dalsze analizy jakościowe pewne obszary pracy nad sobą, które stanowiły podstawę konstrukcji kolejnego narzędzia, które w opinii Autora ma mierzyć adaptacyjne i nieadaptacyjne aspekty pracy nad sobą: samopomocy i samorozwoju.

Układ dysertacji jest typowy dla pracy empirycznej z psychologii. Po stosunkowo krótkim wprowadzeniu teoretycznym zaprezentowano metodologię i wyniki badań, których celem było stworzenie narzędzi psychometrycznych w założeniu mierzących problematyczne aspekty samopomocy. Praca zawiera również streszczenie zarówno w języku polskim, jak i języku angielskim oraz załączniki.

W warstwie teoretycznej tekst jest powierzchowny, fragmentaryczny i mało pogłębiony. Brakuje w analizie uwzględnienia perspektywy teorii oraz wyników badań psychologicznych. Pojęcia „samopomoc”, „samorozwój”, „uzależnienie od rozwoju” czy „problematyczne zaangażowanie” używane są zamiennie, bez wyraźnego odróżnienia ich zakresu i znaczenia. Rozprawa nie precyzuje również, czy chodzi o działania rzeczywiście samodzielne, czy obejmujące np. uczestnictwo w kursach, korzystanie z poradników lub technik psychologicznych.



Autor zauważa, że „samopomoc” to zjawisko trudne do zdefiniowania z powodu swojej wieloznaczności, która może wynikać z tego, że działania samopomocowe mogą być skierowane zarówno na rozwiązanie problemu, w tym także, np. zmianę nawyków oraz na rozwijanie własnych kompetencji. Jest to oczywiście prawda, ale zadaniem Autora było dokonanie wyboru takiego obszaru, na którym mógłby skoncentrować się w swoich analizach oraz badaniach. Brak dokonania przez Autora wyboru prowadzi do wielu problemów zarówno na etapie formułowania założeń, projektowania badań oraz interpretacji ich wyników. Nie można traktować jako podobne, a wręcz takie same działań samopomocowych skierowanych na utrzymanie trzeźwości w chorobie alkoholowej oraz działań samorozwojowych zmierzających do rozwijania lub nabywania kompetencji. Oddziaływania te mają swoją specyfikę i to prawdopodobnie ta specyfika właśnie może stanowić potencjalne źródło nie tylko korzyści, ale również kosztów lub problemów. Zdecydowanie brakuje we wprowadzeniu wskazania także na konkretne znane w psychologii podejścia teoretyczne, które uzasadniają samopomoc i samorozwój jako jedną z form pracy terapeutycznej oraz rozwojowej. Takiego uzasadnienia mogłoby dostarczyć odwołanie się na przykład do psychologii humanistycznej, nawiązującej do niej psychologii pozytywnej lub do podejścia społeczno-poznawczego.



We wprowadzeniu Autor analizuje także efektywność działań samopomocowych i przytaczane wyniki badań potwierdzają, że w konkretnych przypadkach taki rodzaj oddziaływania jest porównywalnie skuteczny, jak praca z profesjonalistą. Ponieważ tematem dysertacji są adaptacyjne i nieadaptacyjne aspekty pracy nad sobą, Autor wskazuje również na przykłady opierania samopomocy na pozbawionych podstaw w wiedzy naukowej oddziaływań, które potencjalnie mogą zaszkodzić, albo co najmniej nie przynieść oczekiwanego pożądanego rezultatu.

Tę krytyczną część opisu działań samopomocowych i samorozwojowych Autor opiera na publikacjach spoza dyscypliny psychologii, co niekiedy prowadzi do błędnych konkluzji. Na przykład, na s.18 Pan mgr Adrian Kabat błędnie tłumaczy pojęcie „self-awareness” jako „uważność”. „Self-awareness”, w psychologii nie oznacza tego samego co „mindfulness”, „samoświadomość”, to nie to samo, co „uważność”. Autor powołując się na wyniki analiz Shoshana (2020) stwierdza krytycznie, że rezultaty badań potwierdzają, że zarówno zwiększanie, jak zmniejszenie samoświadomości może mieć związek z poczuciem szczęścia. Jak zauważa Autor ta analiza została zaprezentowana w czasopiśmie specjalizującym się w badaniach etnograficznych, gdzie rozumienie mechanizmów psychologicznych prawdopodobnie nie jest wymagane. Natomiast koncepcje i wyniki badań psychologicznych potwierdzają, że



samoświadomość niska i wysoka w zależności od tego, czy ma ona charakter samoświadomości prywatnej czy publicznej, a także w zależności od kontekstu sytuacyjnego wiąże się z dobrostanem emocjonalnym.

We wprowadzeniu Autor co prawda pominął kontekst teorii psychologicznych dających podstawę działaniom samopomocowym oraz samorozwojowym, ale przedstawił interesującą perspektywę socjologiczną na genezę działań samorozwojowych, w dużym stopniu motywowanych dążeniem do bycia "zatrudnialnym" i stwarzających presję „samorozwoju” oraz poczucie „bycia niewystarczającym”. Ten fragment wprowadzenia w mojej ocenie dawał dobrą podstawę zarówno do wyboru do dalszych analiz konkretnego rodzaju pracy nad sobą- pracy skoncentrowanej na rozwoju własnych kompetencji, jak i możliwość zdefiniowania potencjalnie problematycznych aspektów takiej pracy.

Autor jednak tego nie robi, a przechodzi do zaprezentowania modelu uzależnień behawioralnych, a następnie bez merytorycznego uzasadnienia stwierdza, że samopomoc i samorozwój mogą prowadzić do uzależnienia. Innymi słowy Pan mgr Adrian Kabat przyjmuje założenie, że praca nad sobą może nabrać charakteru uzależnienia behawioralnego. Autor potwierdza, że brakuje podstaw do takiego założenia w literaturze naukowej i wskazuje wyłącznie na pewne dane pochodzące ze



źródeł zbliżonych do wiedzy potocznej. Brak analiz łączących pracę nad sobą z uzależnieniami behawioralnymi w dostępnej literaturze naukowej Pan Adrian Kabat wykazał na podstawie złożonej „analizy sieciowej”.

Być może lepszym kierunkiem poszukiwań podstaw do przyjęcia założenia, iż praca nad sobą może przybierać formę uzależnienia behawioralnego byłoby poszukiwanie publikacji potwierdzających związek między konkretnym rodzajem pracy nad sobą a każdym z poszczególnych kryteriów wyróżnionych w modelu uzależnień behawioralnych? Wcześniej oczywiście, koncentrując się na specyficznym, wybranym typie pracy nad sobą należałoby uzasadnić, że taki rodzaj pracy w pewnych okolicznościach, albo u osób o kreślonych właściwościach może prowadzić do, np. nadmiernego zaabsorbowania itd.

Podsumowując sposób przygotowania wprowadzenia teoretycznego, muszę stwierdzić, że w niewystarczającym stopniu definiuje ono istotne z uwagi na poruszany w pracy temat pojęcia. Tytuł dysertacji wskazuje, że jej tematem są adaptacyjne i nieadaptacyjne aspekty pracy nad sobą. Kwestia nieadaptacyjnych aspektów we wprowadzeniu została powiązana z uzależnieniem behawioralnym, do czego w zasadzie nie ma podstaw. Pomimo braku takich podstaw Autor w dalszych rozdziałach pracy prezentuje metodologię oraz wyniki badań, których celem była konstrukcja



narzędzia mierzącego różne aspekty samopomocy i samorozwoju odpowiadające kryteriom uzależnień behawioralnych.

Pierwszy etap badania - etap selekcji pozycji jest słabo udokumentowany. Nie wiadomo, jak dobierano sędziów kompetentnych, jak oceniano trafność treściową pozycji. W umieszczonym w Tabeli 1 (s.48) Kwestionariuszu, nazwany Indeks Gdańsk zastanawia mnie nie tylko niewielka liczba pozycji- na każde z 6 kryteriów przypada tylko jedna pozycja, ale także treść tych pozycji, które niekiedy są nieadekwatne do mierzonej cechy . Na przykład kryterium tolerancja: „Odczuwam potrzebę, by spędzać więcej czasu na samorozwój” – brzmi nie tylko źle stylistycznie, ale nie oddaje także sensu tego kryterium. Również w przypadku pozycji 6 (Kryterium „nawroty”) w mojej ocenie zdanie: „ Hobby, odpoczynek, aktywność fizyczna lub praca są dla mnie mniej ważne niż samorozwój” jest bliższe kryterium „konflikty” lub „zaabsorbowanie” niż „nawroty”. Warto zauważyć, że narzędzie nazwane przez Autora Indeks Gdańsk wskazuje na określony rodzaj pracy nad sobą, a mianowicie na „samorozwój”.

Kolejny etap tego badania polegał na przeprowadzeniu badania na grupie N=203 osób. Próba konstrukcyjna składała się z osób o bardzo zróżnicowanym wieku (zakres wieku od 15 lat do 74 lat; M= 40; SD=14,8). Autor nie informuje czy skoro w badaniu



uczestniczyły osoby nieletnie uzyskano zgodę na ich udział od rodziców lub opiekunów prawnych. Większość badanych stanowili mieszkańcy wsi oraz małych miast. Zastanawia mnie czy- jeżeli miała to być próba konstrukcyjna do stworzenia narzędzia pomiaru związanych z uzależnieniem behawioralnym aspektów samorozwoju to czy był to celowy dobór badanych do próby? Czy badani odpowiadali na pytanie o swoje zaangażowanie w samorozwój? Czy może Autor założył, że jest to tak powszechne zjawisko, że można z góry przyjąć, że wszyscy są w samorozwój zaangażowani ?

Trzeci etap badania sprowadzał się do oceny stabilności bezwzględnej i został przeprowadzony z udziałem 38 osób, tym razem w wieku od 21 lat do 74 lat ($M=51$; $SD=14,27$). Badani tym razem w większości pochodzili z dużych miast. Ponownie brakuje informacji o zaangażowaniu uczestników w samorozwój. Badanie powtórzono z 6- miesięcznym odstępem i uzyskano bardzo umiarkowany wskaźnik stabilności bezwzględnej, który Autor w intuicyjny sposób zinterpretował jako całkiem zadawalający, a nawet potwierdzający zmienną dynamikę „uzależnienia”.

Czwarty etap pracy nad konstrukcją narzędzia polegał na ocenie trafności teoretycznej przez porównanie wyników w zakresie Indeksu Gdańsk między osobami należącymi do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików ($N=74$) oraz osobami



nienależącymi do tej grupy, ale obecnymi na spotkaniach (N=12) oraz osobami należącymi do grupy samorozwojowej Toastmasters (N=81) i osobami uczestniczącymi w spotkaniach i nienależącymi do tej grupy (N=43). Zastanawia mnie wybór na uczestników badania osób należących do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, czyli grupy której członkowie na ogół są związani z grupą na długie lata, a specyfika działania samej grupy z pewnością opiera się na istotnych procesach grupowych i założeniu, że to przynależność do grupy pozwala utrzymywać trzeźwość. Na jakiej podstawie można założyć, że uczestnictwo w tej grupie może mieć charakter „samorozwoju o cechach uzależnienia behawioralnego”?

Nie do końca zrozumiałe jest dlaczego specyfikę działania obydwu grup Pan mgr Adrian Kabat opisuje dopiero w dalszej części pracy, prezentując wyniki analiz jakościowych. Obydwie analizowane grupy łączy to, że samopomoc i samorozwój odbywają się w grupie i za każdym razem istotną rolę odgrywają procesy grupowe, które należałoby także uwzględnić w analizie potencjalnych kosztów samopomocy i samorozwoju. Zastanawia też dobór osób do grup porównawczych. Autor odnosi się do niewielkiej liczebności tych grup, różnej od liczebności grupy samopomocowej i samorozwojowej, ale zastanawiające jest na jakiej podstawie te osoby można było włączyć do grupy porównawczej? Według opisu jedyną podstawą było to, że



uczestniczyły w spotkaniach i nie należały do żadnej z grup. Wyniki porównań wykazały istotne różnice w sumarycznym wskaźniku Indeksu Gdańsk wyłącznie między osobami należącymi do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i osobami z grupy porównawczej.

Następny, piąty etap badania polegał na ocenie trafności teoretycznej na podstawie związku sumarycznego wskaźnika Indeksu Gdańsk z skalami mierzącymi pracobolizm, samoocenę, cechy w ujęciu modelu wielkiej piątki i dobrostan. Autor nie uzasadnia w żaden sposób powodu włączenia skal mierzących te zmienne, nie formułuje żadnych podstaw teoretycznych do przyjętych założeń dotyczących związków między analizowanymi zmiennymi. Z tego powodu dobór zmiennych do analizy trafności sprawia wrażenie przypadkowego – zupełnie nie wiadomo dlaczego wybrano te, a nie inne miary

W badaniu uczestniczą osoby o bardzo zróżnicowanym wieku : od 14 do 82 lat ($M=39$; $SD=16,4$) (ponownie brakuje informacji o uzyskaniu zgody od rodziców lub opiekunów prawnych na udział osób nieletnich w badaniu). Autor także w przypadku tej grupy nie podaje żadnej informacji na temat zaangażowania uczestników w działania o charakterze samorozwojowym. Wyniki analizy korelacji potwierdziły słabą korelację jedynie między sumarycznym wskaźnikiem Indeksu Gdańsk a sumarycznym wynikiem



Skali mierzącej pracoholizm. Analiza regresji również nie potwierdziła związków między analizowanymi zmiennymi. Należy zauważyć, że przyjęty przez Autora na potrzeby analizy regresji kierunek relacji między zmiennymi jest wyjątkowo słabo uzasadniony. Potwierdzony wynikami analizy brak związku między zmiennymi Autor interpretuje jako potwierdzenie dobrej trafności teoretycznej stworzonego narzędzia Indeksu Gdańsk, „jeśli przyjmiemy, że przedmiotem pomiaru narzędzia jest zaangażowanie w samopomoc”.(s.95).

Konkluzja ta jest zaskakująca. Autor po dokonaniu analizy związków między sumarycznym wskaźnikiem Indeksu Gdańsk i zmiennymi takimi, jak pracoholizm, samoocena, cechy wielkiej piątki i dobrostan uznaje, że narzędzie to nie mierzy uzależnienia od samorozwoju. Biorąc pod uwagę brak modelu teoretycznego, który wskazywałby dlaczego te zmienne mają potwierdzać trafność teoretyczną Indeksu Gdańsk, a także brak informacji o zaangażowaniu uczestników badania w samorozwój taka konkluzja jest niezrozumiała. Podobnie niezrozumiałe jest przeformułowanie samego narzędzia z mierzącego uzależnienie na mierzące zaangażowanie. Część wniosków wyciągnięto z braku korelacji, co jest metodologicznie nieuprawnione. Brak związku z neurotyzmem czy dobrostanem uznano za dowód, że badane zjawisko nie jest „negatywne”, lecz wskazuje na „pozytywne zaangażowanie” – co jest nielogiczne i



sprzeczne z pierwotnym założeniem pracy. Ostatecznie Autor sam redefiniuje to, co mierzy narzędzie, nie przeprowadzając jego rekonstrukcji ani ponownej walidacji.

Kolejna część pracy prezentuje wyniki badań jakościowych, w których uczestnikami były osoby należące do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików (N=6) oraz członkowie Grupy Toastmasters (N=10). Kryterium doboru były czas przynależności do grupy (powyżej 11 miesięcy) oraz skrajnie niskie i skrajnie wysokie wyniki sumarycznego wskaźnika Indeksu Gdańsk. Autor nie podaje ile wynosiły te skrajnie niskie i skrajnie wysokie wyniki. Analizy jakościowe prowadzone były na początku w kierunku poszukiwania wątków potwierdzających kryteria uzależnienia behawioralnego. Ta metoda dedukcyjna w ocenie Doktoranta nie dała podstaw do uznania, że wielkość sumarycznego wskaźnika Indeksu Gdańsk opisuje różnice w uzależnieniu od samorozwoju. Kolejny krok podjęty przez Pana mgr. Adriana Kabata miał charakter indukcyjnej analizy jakościowej, która pozwoliła zidentyfikować kilka tematycznych obszarów związanych z samopomocą i samorozwojem.

W ocenie Autora niektóre z tych obszarów wskazują na pozytywne, a inne na negatywne aspekty samopomocy i samorozwoju. Nie zawsze zrozumiał jest sposób nazwania danego obszaru, np. „negatywizm” oznacza stosowanie mechanizmu porównań społecznych, w którym osoby należące do grupy oceniane są wyżej niż te



nienależące – dlaczego Autor nazywa to „negatywizmem”? Podobnie dlaczego szczęście łączy z „zatrudnialnością”? Wyniki tej eksploracyjnej analizy dały Autorowi podstawę do pracy nad skonstruowaniem kolejnego narzędzia Inwentarza Pracy Nad Sobą, które w założeniu Autora miałyby mierzyć „całe zjawisko kompleksowo” (s.154).

Proces konstrukcji Inwentarza był kilkietapowy i w większości etapy te zostały przygotowane i opisane lepiej niż prace nad Indekssem Gdańsk. Generowanie pozycji opierało się na zidentyfikowanych w analizach jakościowych obszarach, których opis przez Autora nie zawsze jest jednak jasny. Na przykład opis, że „samoregulacja zawiera w sobie behawioralny system aktywacji oraz behawioralny system inhibicji” (s. 154) znacznie lepiej byłoby zastąpić stwierdzeniem, że samoregulacja może opierać się zarówno na dążeniu, jak i unikaniu, albo że może mieć charakter promocyjny lub prewencyjny. Dodatkowo unikanie, prewencja, zaangażowanie systemu BIS niekoniecznie ma wyłącznie charakter „ekspresji intrapsychicznej” (s.154).

W próbie konstrukcyjnej było N=324 osób, w wieku od 14 lat do 82 lat (M=38; SD=15,5) Podobnie, jak poprzednich badaniach Autor nie podaje informacji o uzyskaniu zgody od rodziców lub opiekunów prawnych na udział osób nieletnich w badaniu. Nie ma też żadnej informacji na temat zaangażowania badanych w samorozwój. Wyniki uzyskane w tym badaniu pozwoliły wyodrębnić wstępną pulę



pozycji , Autor obliczył też wielkość próby, która pozwoliłaby na przeprowadzenie confirmacyjnej analizy czynnikowej.

Kolejne badanie (N=1196), w którym tak, jak w poprzednim uczestniczyły osoby nieletnie (wiek badanych mieścił się w zakresie od 14 lat do 83 lat (M=41; SD= 14, 4) , a większość badanych pochodziła ze wsi i małych miast pozwoliła Autorowi na ustalenie dwuczynnikowej struktury Inwentarza Pracy Nad Sobą. Jednocześnie warto podkreślić, że brakuje informacji na temat ewentualnego zaangażowania uczestników w samorozwój. Autor uznał – z powodów mało jasno przedstawionych-że pierwszy czynnik (13 pozycji) stanowi adaptacyjna praca nad sobą, a drugi czynnik (5 pozycji) nieadaptacyjna praca nad sobą.

Samo pojęcie adaptacyjnej i nieadaptacyjnej pracy nad sobą nie zostało przez Autora jasno zdefiniowane. Pozycje Inwentarza pracy nad sobą, które należą do czynnika „Adaptacyjna praca nad sobą” to pozycje, które opisują różne pozytywne dążenia (jak, np. „Dążę do wypracowania nawyków, które pomogą mi zapewnić sobie bezpieczeństwo finansowe” (Tabela 34)) , które nawet niekoniecznie muszą być realizowane w ramach działań samopomocowych czy też samorozwojowych (jak np. „Staram się myśleć w określony sposób o swoich przeżyciach, aby osiągnąć cel” (Tabela 34)). Z kolei niektóre pozycje należące do czynnika „Nieadaptacyjna praca nad



sobą” opisują dążenia kierowane przez motywację unikania negatywnych rezultatów (jak np. „Czuję lęk o przyszłość, kiedy nie pracuję nad sobą/rozwijam się” (Tabela 34)), a inne z kolei wydają się w ogóle nie mieć związku z pracą nad sobą (jak np. „ Często podaję jakiś pretekst, aby nie spotykać się z ludźmi” (Tabela 34)).

Brak jasnego wskazania w czym wyraża się adaptacyjna i nieadaptacyjna praca nad sobą nie daje żadnych podstaw do oceny czy skonstruowane przez Doktoranta narzędzie Inwentarz Pracy Nad Sobą mierzy te aspekty. Niejasne jest z czego miałyby wynikać i na czym polegać adaptacyjne konsekwencje podejmowania działań opisywanych przez poszczególne pozycje tego Inwentarza? Czy te adaptacyjne i nieadaptacyjne konsekwencje wynikają z samego nastawienia do wszelkich działań samopomocowych i samorozwojowych ich uczestników (którzy wykazują, np. większą tendencję do dążenia lub większą tendencję do unikania), czy też ze specyfiki konkretnych oddziaływań samopomocowych i samorozwojowych? Jakie ewentualne adaptacyjne, a jakie nieadaptacyjne konsekwencje działań samorozwojowych i samopomocowych mogłyby się pojawić?

Podobnie, jak w przypadku pracy nad konstrukcją Indeksu Gdańsk tak i tym razem Autor nie buduje modelu teoretycznego, nie uzasadnia dlaczego te, a nie inne zmienne uznaje za istotne dla analizy trafności teoretycznej konstruowanego narzędzia.



Pan mgr Adrian Kabat przyjmuje po prostu założenie, że Skala adaptacyjnej pracy nad sobą jest pozytywnie związana z satysfakcją z życia oraz sumarycznym wskaźnikiem Indeksu Gdańsk (który w tym miejscu rozprawy mierzy zaangażowaniem w samopomoc). Zastanawiające jest założenie, że sumaryczny wskaźnik Indeksu Gdańsk, który miał mierzyć nieadaptacyjne aspekty samorozwoju o charakterze uzależnienia behawioralnego ma być pozytywnie współzmienny z Skalą mierzącą adaptacyjną pracę nad sobą. Z kolei Skala nieadaptacyjnej pracy nad sobą zgodnie z założeniem Autora jest negatywnie związana z kontrolą zachowań impulsywnych, satysfakcją z życia i pozytywnie związana jest z lękiem.

Grupa badana (N=428; zakres wieku od 14 do 83 lat (M=40; SD= 13,7), która ponownie w większości pochodziła ze wsi i małych miast i ponownie nic nie wiadomo na temat zaangażowania jej uczestników w działania samorozwojowe udzieliła odpowiedzi na pytania kwestionariuszy mierzących wszystkie zmienne. Wyniki analizy korelacji potwierdziły pozytywny związek między adaptacyjną pracą nad sobą a sumarycznym wskaźnikiem Indeksu Gdańsk (interpretowanym przez Autora w tym miejscu rozprawy jako wskaźnik zaangażowania w samorozwój), satysfakcją z życia oraz samokontrolą. Wykazano także istotne negatywne korelacje między nieadaptacyjną pracą nad sobą a satysfakcją z życia i samokontrolą oraz istotne pozytywne korelacje



między nieadaptacyjną pracą nad sobą a sumarycznym wskaźnikiem Indeksu Gdańsk, lękiem oraz impulsywnością w zachowaniu. Autor przeprowadził również analizę regresji, która nie wykazała istotnych związków. Interpretacja wyników badania przy braku wcześniejszego przedstawienia teoretycznych i empirycznych podstaw do przyjętych założeń o współzmienności między zmiennymi jest mało przekonująca, a niekiedy wręcz nieuzasadniona.

Ostatnie z przeprowadzonych przez Pana mgr. Adriana Kabata badanie miało na celu ustalenie stabilności bezwzględnej w zakresie stworzonego narzędzia (N=60), a pomiaru dokonano z 4-tygodniowym odstępem, uzyskując w ocenie Autora satysfakcjonujący wskaźnik stabilności bezwzględnej.

Rozprawę kończy podsumowanie cyklu badań, w którym Autor w bardzo skrótowy sposób wskazuje na ograniczenia przeprowadzonych badań, na kierunek przyszłych badań oraz ich implikacje praktyczne. Brakuje solidnej dyskusji, odwołującej się do literatury rzetelnej interpretacji wyników wszystkich analiz. Należy ponownie zauważyć, że ten skrótowy charakter podsumowania wydaje się wiązać z słabością warstwy teoretycznej całej rozprawy. Ten problem sprawia, że praca zawiera szereg błędów i uproszczeń, a konkluzje sprawiają wrażenie nieuzasadnionych. Autor wydaje się być przekonany, że stworzył narzędzia, albo narzędzie, które pozwala



diagnozować problematyczne aspekty pracy nad sobą. Tymczasem-na co zwracałam uwagę wcześniej- w rozprawie nie zostało precyzyjnie określone w czym ma wyrażać się problematyczny, czy też nieadaptacyjny aspekt pracy nad sobą? Pierwsza próba wskazania, że praca nad sobą może przybierać formę uzależnienia behawioralnego została przez Autora uznana za niepotwierdzoną. Indeks pracy nad sobą, który w ocenie Autora spełnia różne kryteria dobroci testu mierzy różne formy dążenia i unikania działań, nie zawsze związanych z działaniami samopomocowymi czy też rozwojowymi.

Chociaż rozprawa w znacznej części spełnia wymagania formalne, w tym standardy APA, to nie jest ona zupełnie wolna od pewnych uchybień typu błędy stylistyczne, językowe, a nawet błędy ortograficzne oraz niestaranne formatowanie. Autor w całej pracy stawia kropkę zamiast przecinka oddzielającego liczbę całkowitą od jej części dziesiętnej. W całej rozprawie Autor zamiast obowiązującej formy bezosobowej lub strony biernej, przyjmuje formę pierwszoosobową, trzeciosobową i bezosobową. Sprawia to, że styl narracji chwilami przypomina esej lub notatnik badacza, zamiast spełniać wymogi pracy naukowej. Część informacji, złożonych analiz, wykresów jest zupełnie zbędna, jak np. analizy wykształcenia w oparciu o PRK.

Problem badawczy podjęty przez Pana mgr. Adriana Kabata uznać należy za aktualny i potencjalnie istotny społecznie, ponieważ fenomen samopomocy



(szczególnie w wersji medialnej, poradnikowej, coachingowej czy „rozwoju osobistego”) zyskuje coraz większą popularność. Jednocześnie jego skutki – zwłaszcza negatywne – pozostają słabo rozpoznane. Autor słusznie zauważa, że literatura przedmiotu koncentruje się głównie na korzyściach samopomocy, rzadko podejmując problem jej potencjalnych skutków ubocznych. Niestety, pomimo ciekawego punktu wyjścia, rozprawa nie dostarcza ani przekonującej konceptualizacji badanej problematyki, ani spójnej i rzetelnej operacjonalizacji. W rezultacie nie realizuje stawianych celów poznawczych.

Z tego powodu uważam, że rozprawa Pana mgr. Adriana Kabata nie może zostać uznana za poprawne rozwiązanie problemu naukowego. Ponieważ w mojej opinii przedstawiona praca nie spełnia wszystkich warunków określonych w art. 187 Ustawy prawo o szkolnictwie wyższym i nauce z 20 lipca 2018 r., ale jednocześnie ma ona potencjał na rzetelną analizę naukową, wnioskuję do Rady Dyscypliny Psychologia Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego o skierowanie ocenianej pracy Pana mgr. Adriana Michała Kabata do poprawy.

Romana Kadzikowska-Wrzosek