



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

Sopot, 02.04. 2026 r.

Recenzja poprawionej wersji rozprawy doktorskiej Pana mgr. Adriana Michała Kabata pt. „*Adaptacyjne i nieadaptacyjne odmiany pracy nad sobą*” przygotowanej pod kierunkiem prof. dr hab. Hanny Brycz

Wprowadzenie teoretyczne w poprawionej wersji rozprawy doktorskiej zostało w istotny sposób zmienione. Autor w pełni ustosunkował się do moich uwag dotyczących tej części pracy. W rezultacie wprowadzenie teoretyczne w poprawionej rozprawie stanowi zdecydowanie solidniejsze naukowe opracowanie zjawiska samopomocy. Autor analizuje zarówno teoretyczne podstawy, skuteczność oraz specyfikę działań samopomocowych w polskim kontekście kulturowym. Doktorant wskazuje na trudności terminologiczne, proponując zastąpienie zapożyczonego pojęcia „self-help” określeniami takimi jak rozwój osobisty, samorozwój czy praca nad sobą. Autor szczegółowo opisuje także różne formy wsparcia, od biblioterapii po grupy



samopomocowe. Omawiając funkcjonowanie grup samopomocowych analizuje funkcjonowanie grup, z których rekrutowane były osoby do badań omówionych w drugiej części rozprawy. Co ważne, w poprawionej wersji rozprawy, Autor działania samopomocowe oraz mechanizmy istotne w procesie zmiany psychologicznej analizuje w kontekście teorii i wyników badań psychologicznych. Przytoczone metaanalizy stanowią empiryczne potwierdzenie, że samodzielna praca może być równie efektywna co psychoterapia, choć zależy to od rodzaju problemu. Z pewnością tak znaczące zmiany wymagały dużego nakładu pracy, który należy zauważyć i docenić.

Za równie satysfakcjonujący nie można jednak uznać rezultatu zmian wprowadzonych do części empirycznej. W odpowiedzi na uwagi zawarte w mojej wcześniejszej recenzji Autor napisał: „badania zostały już zrealizowane, a zmiana przyjętego zakresu po zebraniu danych byłaby metodologicznie i etycznie nieuprawniona”. Jeśli nawet Autor nie przewidywał przeprowadzenia dodatkowych badań, to z pewnością mógł usunąć istotne błędy w części empirycznej i postarać się o precyzyjne i jasne omówienie rezultatów przeprowadzonych badań, w tym niepowodzeń, jakie niestety napotkał podczas realizacji projektu badawczego. Zamiast tego ta część została uzupełniona o dodatkowe treści, które niewiele wyjaśniają, a raczej czynią część metodologiczną jeszcze bardziej zawiłą, mało jasną.



Jedną z moich uwag dotyczyła pewnych braków w konstrukcji narzędzia nazwanego przez Autora „Indeksem Gdańsk”. Między innymi brakowało informacji o sędziach kompetentnych. W poprawionej wersji Autor ten brak uzupełnił i na s.129 znalazła się informacja, że sędziami kompetentnymi byli „trenerzy biznesu” („Oceny pozycji dokonywało dwóch niezależnych sędziów kompetentnych. Dobór miał charakter celowy: byli to trenerzy biznesu z ponad 20-letnim doświadczeniem w obszarze samopomocy i samorozwoju.”).

Uzasadnienie wyboru „trenerów biznesu” zajmuje dwa akapity, w których Autor przekonuje, że na tym etapie konstrukcji narzędzia podjął dobrą decyzję. Przykładowo na s.130 znalazło się następujące zdanie rozwijane przez Autora w dalszej części akapitu: ” Dobór praktyków, a nie klinicznych specjalistów od uzależnień, był zamierzony. Konstruowane narzędzie dotyczyło uzależnienia od samopomocy rozumianego jako zjawisko ujawniające się w praktykach samopomocowych i samorozwojowych oraz silnie powiązane z realiami rynku samorozwoju.” Skoro Autor zamierzał stworzyć narzędzie pozwalające na diagnozowanie uzależniającego aspektu samopomocy, to właśnie specjaliści od uzależnień, a przede wszystkim psychologowie powinni być sędziami kompetentnymi. Trener biznesu może ocenić, czy pytanie o "samorozwój" jest zrozumiałe, ale nie ma kompetencji, by stwierdzić, czy dana pozycja



trafnie operacjonalizuje kliniczne kryterium "tolerancji" czy "nawrotu". Przede wszystkim jednak jeśli nawet Autor zaprosiłby do oceny pozycji specjalistów z innej niż psychologia dyscypliny, to w tym gronie obowiązkowo powinien być także psycholog.

Kolejna moja uwaga dotyczyła doboru badanych do grup we wszystkich przeprowadzonych przez Autora badaniach. Autor utożsamia brak odpowiedzi „nigdy” w kwestionariuszu z założenia mierzącym uzależnienie z faktycznym zaangażowaniem w proces samopomocy. Badanie „uzależnienia od samopomocy” w grupie osób, które nie deklarują się jako aktywni uczestnicy grup samopomocowych, świadczy o błędnym doborze próby do badania. Autor w wielu miejscach (np. w badaniach 1, 4, 8, 9, 10, 11) powtarza ten sam akapit:” Przyjęto założenie, że samopomoc ma charakter powszechny i wieloformowy, a jej przejawy obejmują zarówno praktyki sformalizowane, jak i niesformalizowane. Z tego względu w badaniu nie stosowano odrębnego kryterium włączenia opartego na deklaracji „zaangażowania w samopomoc”, ponieważ przy szerokim rozumieniu zjawiska kryterium takie byłoby w istotnym stopniu arbitralne i mogłoby zawęzić zakres pomiaru. Jednocześnie konstrukcja skali odpowiedzi w Indeksie Gdańsk samopomoc umożliwia ujawnienie bardzo niskiego nasilenia samopomocy, w tym wskazań odpowiadających jej brakowi, poprzez konsekwentny wybór kategorii „nigdy”. Analiza rozkładów odpowiedzi nie wskazała na występowanie



profilu całkowicie zerowych w całym narzędziu.”

Sprawia to wrażenie nieprzekonującej próby przykrycia ewidentnego błędu w doborze próby, zamiast naukowej refleksji nad ograniczeniami wynikającymi z badania losowej próby panelowej. Indeks Gdańsk z założenia miał mierzyć symptomy uzależnienia, a nie sam fakt podejmowania aktywności samopomocowej. Odpowiedź „nigdy”- biorąc pod uwagę założenia dotyczące tego co ma mierzyć to narzędzie oraz treść pozycji - nie pozwala na wskazanie braku zaangażowania w samorozwój, co raczej zaangażowania o charakterze uzależnienia. Dodatkowo „szerokie rozumienie zjawiska” może powodować różną interpretację pytania przez badanego, albo też badany w ogóle nie wie o co jest pytany. Jak w takiej sytuacji jego odpowiedzi mogą być wiarygodne?

Podobnie nieprzekonujące jest uzasadnienie porównania osób należących i nienależących do grup samopomocowych. Oczekiwanie, że osoby zdefiniowane jako „praktykujące samopomoc” uzyskają wyższe wyniki w teście na „uzależnienie od samopomocy” niż osoby „niepraktykujące”, nie jest dowodem trafności konstruktu, a jedynie potwierdzeniem faktu wykonywania danej czynności. Tak skonstruowane porównanie nie pozwala np. na odróżnienie wysokiego, adaptacyjnego zaangażowania



od uzależnienia.

Dodatkowo na tej samej stronie Autor napisał:” Ponieważ w niniejszym badaniu porównania miały charakter obserwacyjny, istotne było także minimalizowanie ryzyka efektów pozornych wynikających z nierównoważności grup (Campbell i Stanley, 1963; Shadish i in., 2002). Z tego względu grupy porównawcze utworzono z osób uczestniczących w spotkaniach, które deklarowały brak przynależności do danej grupy, aby ograniczyć wpływ odmiennych kanałów rekrutacji.” Autor bezzasadnie przyjmuje, że wspólny „kanał rekrutacyjny” minimalizuje ryzyko efektów pozornych. W rzeczywistości różnice między członkami wspólnot a osobami wizytującymi są zbyt duże, by uznać te grupy za porównywalne bez rygorystycznej kontroli zmiennych zakłócających. Autor zresztą sam to przyznaje w dalszej części pracy na s.168: ” Brak istotnych różnic w porównaniu dotyczącym Toastmasters International może wynikać z dwóch przyczyn. Po pierwsze, rzeczywisty kontrast między osobami należącymi do tej grupy a osobami uczestniczącymi w spotkaniach bez przynależności mógł być słabszy. Osoby obecne na spotkaniach bez przynależności mogą obejmować zarówno osoby uczestniczące przez dłuższy czas przed podjęciem decyzji o członkostwie, jak i osoby podejmujące już działania indywidualne w tym obszarze i rozważające formę grupową, co mogłoby zmniejszać różnice względem członków. W przypadku Wspólnoty



Anonimowych Alkoholików osoby uczestniczące w spotkaniach bez przynależności mogą częściej pełnić rolę wsparcia dla innej osoby (na przykład towarzyszyć jej w utrzymaniu regularnego udziału w spotkaniach) lub być osobami mającymi bliskiego z problemem alkoholowym, przy jednoczesnym braku własnego problemu z piciem.”
Nasuwa się pytanie: dlaczego Autor nie zadbał o to, aby te kwestie sprawdzić pytając m.in. badanych o powód przebywania w grupie?

Kolejna kwestia dotycząca doboru próby wiąże się z wiekiem uczestników. W grupach badanych są osoby nieletnie, których udział w badaniu wymaga pozyskania zgody rodziców lub opiekunów. Rolą badacza, a nie administratorów panelu badawczego jest zadbanie o przestrzeganie standardów etycznych. W żadnym stopniu nie usprawiedliwia braku dbałości o te standardy zawarte przez Autora stwierdzenie (s.156), że” wykorzystane narzędzia badawcze zostały wcześniej poddane moderacji pod względem treści, co zapewniało ich adekwatność i bezpieczeństwo także dla osób młodszych.” Duży zakres wieku (np. 14-82 lata) budzi też wątpliwości co do sensu badania osób nieletnich i tych w wieku emerytalnym np. kwestionariuszem Pracoholizmu.

Dodatkowo wątpliwości budzi nie tylko wiek uczestników próby



konstrukcyjnej, ale również miejsce ich zamieszkania. Rynek komercyjnego samorozwoju czy specyficzne warsztaty „pracy nad sobą” to domena dużych aglomeracji. Próba zdominowana przez mieszkańców wsi i małych miast, rekrutowana przez panel internetowy, jest nieadekwatna do badania zjawiska, które McGee (cytowany przez Autora) opisuje jako produkt neoliberalnej kultury korporacyjnej dużych miast.

W poprawionej wersji rozprawy Autor w sposób wyczerpujący i przekonujący uzasadnił wykorzystanie jako zmiennych walidacyjnych pracoholizmu, cech osobowości, samooceny i dobrostanu. Jednak problemem w tym miejscu jest to, że Autor próbuje w hipotezach alternatywnych zawrzeć jednocześnie testowanie istnienia związku oraz jego formy (liniowa vs krzywoliniowa), co w klasycznym testowaniu hipotez statystycznych jest błędem logicznym. Hipoteza alternatywna powinna być zaprzeczeniem zerowej, a nie katalogiem możliwych kształtów wykresu. Autor nadużywa terminologii geometrycznej: określenia „współzmienna w postaci prostoliniowej” to kalka językowa. W statystyce mówimy o zależności liniowej (lub korelacji liniowej) oraz zależności nieliniowej/krzywoliniowej. Jednocześnie Autor nie wskazuje w hipotezach na kierunek zależności, a jedynie na „współzmiennność”. Dobra hipoteza badawcza powinna przewidywać kierunek. Dodatkowo należy zauważyć, że



powtarzanie tej samej formuły dla 8 zmiennych bardzo utrudnia odbiór tekstu.

Opis przeprowadzonej analizy jest sformułowany w sposób niepotrzebnie zawiły i zawiera szereg dyskusyjnych decyzji metodologicznych. Zastosowana w tej części procedura porównywania modeli regresji budzi poważne zastrzeżenia metodologiczne. Testowanie modeli trzeciego stopnia (wielomianu trzeciego stopnia) jest stosowane niezwykle rzadko w naukach społecznych i wymaga bardzo silnego uzasadnienia teoretycznego. Dlaczego Autor spodziewa się, że relacja między samopomocą a osobowością miałyby kształt litery „S”? Testowanie modelu trzeciego stopnia dla niemal wszystkich zmiennych jest teoretycznie nieuzasadnione, a uzyskane znikome wielkości efektów potwierdzają, że analiza ta nie wniosła istotnych informacji poza komplikacją tekstu. Tekst jest także nadmiernie przeładowany opisami testów diagnostycznych (Shapiro-Wilk, Bartlett, Levene), co utrudnia śledzenie głównego wywodu.

Dyskusja podsumowująca tę część badań zasługuje jednak na uznanie. Autor w sposób dojrzały i erudycyjny osadza uzyskane wyniki w literaturze przedmiotu (teoria samoregulacji, psychologia uzależnień behawioralnych). Doceniam rzetelność w wskazaniu na brak istotnych związków statystycznych oraz próbę ich merytorycznego



wyjaśnienia. Autor przyznaje, że wykazał związki „o niewielkiej sile” lub nieistotne. Zauważa także, że brak korelacji z neurotyzmem i sumiennością „osłabia argument, że Indeks Gdańsk Samopomoc odtwarza profil typowy dla uzależnień”. To jest bardzo dojrzałe podejście – brak związku też jest wartościowym wynikiem. Niemniej jednak, wysoka jakość interpretacji teoretycznej nie niweluje wspomnianych wcześniej błędów w warstwie analitycznej.

W kolejnej części Autor przygotował bardzo solidny, wręcz wzorcowy opis metodologii jakościowej. Jednak opis ten można uznać za nadmiarowy względem uzyskanych efektów. Doktorant w podsumowaniu analiz jakościowych przyznaje, że Indeks nie mierzy uzależnienia, co stoi w sprzeczności z tytułem i głównym celem rozprawy. Próba ratowania narzędzia poprzez stwierdzenie, że mierzy ono „świeżość doświadczeń”, jest w mojej ocenie metodologicznie nieuzasadniona w świetle przedstawionych danych jakościowych. Autor, zamiast przyznać, że stworzone narzędzie jest nietrafne w odniesieniu do przyjętego konstrukt, dokonuje arbitralnej zmiany definicji badanego zjawiska na etapie podsumowania. Przejście od „uzależnienia” do „świeżości doświadczeń” jest podobnie niezrozumiałe, jak w pierwszej wersji rozprawy propozycja redefinicji „uzależnienia” i zamiany na „zaangażowanie”.



Część rozprawy, dotycząca konstrukcji Inwentarza pracy nad sobą, mimo znacznego nakładu pracy, budzi fundamentalne zastrzeżenia metodologiczne. Nieakceptowalne dopasowanie modeli (CFA): Wyniki analizy confirmacyjnej (Badanie 9) wskazują na brak dopasowania testowanych modeli do danych. Wskaźnik RMSEA wynosi 0,128, co powszechnie uznaje się za dowód na złe dopasowanie modelu do danych. Wskaźnik RMSEA na poziomie $> 0,11$ we wszystkich modelach jest w psychometrii uznawany za dowód na błędną strukturę narzędzia. Autor, decydując się na model M2 mimo tak wysokich błędów, postępuje wbrew standardom metodologicznym. Testowanie trafności teoretycznej (Badanie 10) z wykorzystaniem Indeksu Gdańsk – który we wcześniejszych rozdziałach został oceniony jako narzędzie o ograniczonej trafności – jest błędem logicznym i nie stanowi rzetelnego dowodu walidacyjnego. Ponowne wprowadzenie złożonych analiz regresji nieliniowej (stopnia 2. i 3.) dla wszystkich zmiennych, przy jednoczesnym braku istotnych efektów (d Cohena bliskie 0, CLES 50%), jest zabiegiem nie wnoszącym nic do trafności narzędzia.

Należy także zwrócić uwagę na błędy w terminologii. Na s. 120 Autor błędnie używa terminu „stosowność”: „ Bardziej konkretnymi oraz ogólnymi celami cyklu badań jest: sprawdzenie stosowności modelu uzależnień behawioralnych wobec



nieadaptacyjnego samorozwoju (1) oraz konstrukcja narzędzia specjalizującego się w pomiarze pracy nad sobą (2).” „Stosowność” to nie to samo co „stosowalność”, a narzędzie nie tyle się specjalizuje, co służy do pomiaru.

Na s. 180 z kolei, Autor używa niefortunnego i błędnego tłumaczenia nazwy narzędzia *International Personality Item Pool* jako „Międzynarodowa Pula Przedmiotów Osobowości”. W polskiej literaturze psychologicznej (w tym w cytowanej przez Autora pracy Topolewskiej-Siedzik i in., 2014) termin ten tłumaczony jest jako Międzynarodowa Pula Twierdzeń Osobowościowych. Słowo *item* w kontekście psychometrycznym oznacza pozycję testową/twierdzenie, a nie przedmiot.

Podsumowując recenzję poprawionej wersji rozprawy doktorskiej Pana mgr. Adriana Kabata ponownie stwierdzam, że Autor podjął ambitny i relatywnie słabo rozpoznany w literaturze temat nieadaptacyjnych form samopomocy. Z pewnością wykazał się dużym zaangażowaniem i pracowitością, gromadząc obszerne zbiory danych ilościowych oraz prowadząc wnikliwe analizy jakościowe. Przeprowadzenie 36 godzin wywiadów, ich drobiazgowa transkrypcja oraz dwukrotna analiza tego materiału (dedukcyjna i indukcyjna) to duży wysiłek. Sam pomysł triangulacji metodologicznej jest bardzo cenny. Część jakościowa wnosi realną wartość poznawczą. Opis



"problematyzacji" (izolacja, monotematyczność, uprzedzenia międzygrupowe) jest ciekawy i mógłby stać się potencjalnie podstawą do przygotowania publikacji. Praca jest też poprawna pod względem formalnym, a Autor sprawnie posługuje się standardami raportowania. Doktorant wykazuje się dużą świadomością metodologiczną w zakresie raportowania badań. Opisy procedur czyszczenia danych są przejrzyste i profesjonalne. Warto docenić transparentność w raportowaniu wyników badań. W fragmentach dyskusji i teoretycznych wprowadzeniach do badań Autor prezentuje dojrzałą wiedzę teoretyczną. Sprawnie łączy klasyczne teorie psychologiczne z nowoczesnymi modelami uzależnień behawioralnych.

Autor, Pan mgr Adrian Kabat, udowodnił, że potrafi sformułować oryginalny i ważny problem badawczy, a jego wiedza oraz warsztat badawczy umożliwiają prowadzenie pracy naukowej. W związku z wskazanymi wcześniej uwagami krytycznymi oczekuję wyjaśnienia niespójności podczas obrony. Recenzowana praca spełnia wymogi określone w artykule 187 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce - i wnioskuję do Rady Dyscypliny Psychologia Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego o dopuszczenie Kandydata do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Romana Kadzikowska-Wrzosek