

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgra Adriana Michała Kabata
pt. „Adaptacyjne i nieadaptacyjne odmiany pracy nad sobą”**

Rozprawa doktorska porusza interesujący i ważny temat podejmowanej przez ludzi pracy nad sobą. Tytuł sugeruje analizę zarówno pozytywnej, jak i negatywnej strony tego zjawiska psychologicznego, bowiem mowa jest o odmianach pracy nad sobą adaptacyjnych i nieadaptacyjnych. Liczne teorie psychologiczne poruszają i podkreślają rolę rozwoju człowieka i jego pracy nad sobą wskazując zwłaszcza na pozytywy takiej ludzkiej aktywności. Interesujące poznawczo i ważne pragmatycznie wydaje się jednak poszukiwanie także negatywnej strony zjawiska, które powszechnie uznawane jest raczej za pozytywne. Taki kierunek poszukiwań przyjął Autor w swojej rozprawie doktorskiej, bowiem jak można zauważyć poszukuje zwłaszcza na początku serii swoich badań nieadaptacyjnej formy pracy nad sobą i narzędzia, które mogłoby zmierzyć ten konstrukt.

Teoretyczna część pracy dotyczy dwóch grup tematycznych, które są głównymi wątkami rozprawy. Mianowicie z jednej strony Autor poświęca uwagę zjawiskom samopomocy, samorozwoju i pracy nad sobą, które traktuje jako dające się ująć pojęciem szerszym określonym przez Autora anglojęzycznym terminem „self-help”. Pojęcie to daje się jednak wyrazić polskojęzycznym terminem pomoc sobie, czy samopomoc. Jako przykłady tego jednego pojęcia „self-help” Autor podaje zachowania dające się od siebie istotnie odróżnić, jak np. pracę nad nurtującym problemem, działania, które mają na celu rozwijanie siebie jako jednostki, dążenie do doskonałości, dążenie do lepszego rozumienia siebie itp. Ten sposób definiowania, jak można sądzić, ma na celu porządkowanie pojęć, jednakże daleko idące uogólnienia prowadzą do tego, że szczegóły zjawisk i ich specyfika umykają wówczas uwadze. Można się zatem dalej zastanawiać nad tym, czy rozwój, dążenie do doskonałości i pomaganie samemu sobie np. w pokonywaniu trudności są

zjawiskami psychologicznymi tożsamymi i dającymi się z łatwością sprowadzić do jednego mianownika. „Ja” człowieka jest bardzo złożone i wielowątkowe, a właściwie jest metaschematem, więc rozwój „Ja” i praca nad sobą w kontekście wiedzy o sobie, samoświadomości, emocji związanych z „Ja”, motywów „Ja” i zachowań związanych z „Ja” to bardzo szeroki obszar zagadnień i stale ten obraz się poszerza w miarę rozwoju nauki pokazując coraz to nowe oblicza tej wewnętrznej złożoności osobowości ludzi. Drugim wątkiem tematycznym poruszonym w części teoretycznej są uzależnienia behawioralne, których model Autor opisuje zwracając uwagę na ich komponenty oraz poszukuje związków pomiędzy uzależnieniami behawioralnymi a samopomocą. Autor dąży bowiem dalej w swojej rozprawie do analizy empirycznej relacji między tymi zjawiskami. Jako główny cel serii swoich badań przedstawia dążenie do odpowiedzi na pytanie, czy samopomoc może nieść ze sobą przykre konsekwencje uzależnienia i jak dalej stwierdza, dąży do eksploracji zjawiska nieadaptacyjnego samorozwoju. Ponieważ Autor w sporej części serii swoich badań skupia się głównie na samorozwoju nieadaptacyjnym, a nie na adaptacyjnych jego przejawach, to powstaje pytanie, czy nie lepiej byłoby zawęzić tytuł rozprawy do właśnie tego nieadaptacyjnego wymiaru samorozwoju. Chciałabym też zwrócić uwagę na poprawność językową, bo niestety w rozprawie błędy językowe się zdarzają .

Część empiryczna rozprawy przedstawia **serię jedenastu badań** przeprowadzonych przez Autora. Są to badania zarówno ilościowe, jak i jakościowe. W **badaniu pierwszym** Autor przedstawia konstrukcję narzędzia własnego, która inspirowana była modelem uzależnień behawioralnych i odwołuje się do poszczególnych kryteriów uzależnień w tym modelu. Zrozumienia celu tego narzędzia nie ułatwia niestety nazwa „Indeks Gdańsk”, która przywołuje raczej skojarzenia geograficzne niż psychologiczne. Zdecydowanie nazwa narzędzia powinna precyzyjnie oddawać przedmiot pomiaru, skoro w tekście Autor zakłada, że skala ma mierzyć „problematyczny samorozwój w modelu uzależnień behawioralnych” .

Skala jest złożona z sześciu twierdzeń, przy czym każde twierdzenie jest odniesione do jednego z kryteriów uzależnień. Nie jest jasne jednak dlaczego skala jest złożona z tak niewielkiej ilości pozycji i dlaczego tylko jedna pozycja odnosi się do każdego kryterium uzależnień. Jeśli przyjąć założenie, że skala miałaby mierzyć uzależnienie od samopomocy (co nie zostało wprost wyrażone), to można byłoby oczekiwać, że każde kryterium uzależnienia dałoby możliwość pomiaru danego czynnika. Konstrukcja skali jednak tego nie umożliwia, bowiem Autor skupił się na poszukiwaniu wyłącznie jednego czynnika ogólnego. **Badanie drugie** poświęcone jest analizie stabilności wyników w czasie skali „Indeks Gdańsk”, a **badanie trzecie** trafności teoretycznej tej skali i różnicy w wynikach skali między grupami członków wspólnoty AA, czyli anonimowych Alkoholików, grupy samopomocowej o nazwie Toastmasters International oraz gości, osób wizytujących te grupy. Autor zakładał, że porównanie między tymi grupami pozwoli ustalić, czy wynik narzędzia wiąże się z działaniami samorozwojowymi. **Badanie czwarte** także jest poświęcone skali „Indeks Gdańsk” i nadal ustalaniu trafności narzędzia. Autor w tym badaniu analizuje związki wyników własnego narzędzia z innymi zmiennymi psychologicznymi takimi jak: pracoholizm, samoocena globalna oraz cechy osobowości opisane w modelu Wielkiej Piątki. Wyniki analizy statystycznej pokazały słabą korelację wskaźnika skali „Indeks Gdańsk” z pracoholizmem, ale z pozostałymi zmiennymi ujętymi w tym badaniu skala ta nie wykazała związku. Wnioski co do ustalenia trafności skali dzięki temu badaniu nie dają się więc ugruntować i pytanie dotyczące tego, co właściwie ta skala mierzy pozostaje otwarte. Czy faktycznie skala ta mierzy nieadaptacyjną odmianę pracy nad sobą? Nie wiadomo ponadto właściwie dlaczego takie, a nie inne zmienne zostały przyjęte w tym badaniu mającym na celu ustalenie trafności narzędzia, bo Autor stawiając hipotezy nie uzasadniał ich merytorycznie, co moim zdaniem powinno znaleźć się w pracy, tworzył natomiast listę różnych hipotez konkurencyjnych względem siebie, co moim

zdaniem jest zaskakujące. Sądzę, że przegląd teorii i badań dotyczących związków między przyjętymi w badaniu zmiennymi, czy pokrewnymi konstruktami psychologicznymi byłby pomocny w uzasadnianiu hipotez. W kolejnym etapie badawczym opisanym w rozprawie Autor przeprowadził badanie jakościowe (**badanie piąte**), które miało na celu dalszą walidację skali „Indeks Gdańsk”. W tym celu przeprowadził wywiady z szesnastoma osobami, które były rekrutowane do badania ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz członków grupy samopomocowej o nazwie Toastmasters International. W analizie uzyskanych danych Autor, jak pisze, dążył do zweryfikowania, czy negatywne efekty samopomocy mają charakter uzależnień behawioralnych zgodnie z przyjętym w pracy modelem. W analizie wyników uzyskanych w wywiadach Autor wyodrębnił dwie wiązki tematyczne: sugerującą uzależnienie i sugerującą brak uzależnienia. W podsumowaniu analizy badania Autor dochodzi do wniosku, że skonstruowane przez niego narzędzie „Indeks Gdańsk” nie mierzy uzależnienia od pracy nad sobą oraz poddaje w wątpliwość dopasowanie modelu uzależnień do nieadaptacyjnej pracy nad sobą. W **badaniu szóstym** Autor poddał ponownej analizie materiał obserwacyjny uzyskany drogą wywiadów. Jako cel przyjął wyróżnienie obszarów treściowych pracy nad sobą i jej nieadaptacyjnej odmiany. W podsumowaniu wyników tej analizy daje się zauważyć słuszną ostrożność we wnioskowaniu, a zwłaszcza w możliwościach generalizowania wyników poza badaną populację. **Badanie siódme** przeprowadzone było w celu skonstruowania kolejnego narzędzia pomiarowego ” Inwentarza Pracy nad Sobą”, a następne badania, czyli od ósmego do jedenastego służyły walidacji tego narzędzia pomiarowego. Narzędzie to skonstruowano w oparciu o kilka obszarów tematycznych, były to: stałe doskonalenie siebie, stałe monitorowanie siebie, dążenie do szczęścia i problematyzacja. Z szerokiej puli skonstruowanych twierdzeń skali w fazie przygotowawczej do skali właściwej opracowanej z zastosowaniem analizy czynnikowej przyjęto 29 twierdzeń. Konfirmacyjna analiza

czynnikowa posłużyła Autorowi do ustalenia struktury czynnikowej skali i przyjęcia modelu najlepiej dopasowanego. Przyjęty został model dwuczynnikowy: czynnik adaptacyjnej pracy nad sobą (trzynaście twierdzeń) np. „Mam wewnętrzną potrzebę doskonalenia siebie” i nieadaptacyjnej pracy nad sobą (pięć twierdzeń) np. „Czuję lęk o przyszłość, kiedy nie pracuję nad sobą/rozwijam się.” Dalsze badania służyły walidacji skali z uwzględnieniem ustalenia modelu dwuczynnikowego. Ustalana była trafność narzędzia poprzez zbadanie związków pomiędzy wynikami Inwentarza Pracy nad Sobą a satysfakcją z życia, samokontrolą, zaangażowaniem w samopomoc, kontrolą zachowań impulsywnych oraz lękiem. Autor przedstawił wyniki korelacyjne wskazujące na to, że wyższe wyniki w podskali „Adaptacyjnej Pracy nad Sobą” związane są z wyższymi wynikami skal mierzących zaangażowanie w samopomoc, satysfakcję z życia i samokontrolę, natomiast nie stwierdzono związku tej podskali z impulsywnością i lękiem. Wyższe wyniki podskali „Nieadaptacyjnej Pracy nad Sobą” związane są z większym zaangażowaniem w samopomoc, większą impulsywnością w zachowaniu i wyższym poziomem lęku, natomiast z mniejszą satysfakcją z życia i niższą samokontrolą. Warto zauważyć, że dość silna korelacja ($r = 0,651$) wyników podskali „Nieadaptacyjnej Pracy nad Sobą” ze wskaźnikami lęku nie zaskakuje, wszak dwa twierdzenia tej podskali z pięciu mówią wprost o odczuwaniu lęku. W związku z tym można się nadal zastanawiać, co mierzy ta krótka skala złożona tylko z pięciu twierdzeń i czy faktycznie jest to pomiar „nieadaptacyjnej pracy nad sobą”, a ponadto czy jest to w ogóle pomiar jakiejś formy pracy nad sobą, czy może czegoś innego. Bardzo niedużo twierdzenia tej skali mówią o pracy nad sobą, a szczególnie nie ma mowy o jakichś jej formach, które miałyby być nieadaptacyjne. Dwa twierdzenia z pięciu dotyczą lęku, ale nie określają jakiejś formy pracy nad sobą: „Boję się o to, jak sobie poradzę w życiu.” i „Czuję lęk o przyszłość, kiedy nie pracuję nad sobą/rozwijam się”. Jedno z twierdzeń dotyczy wycofywania się z relacji interpersonalnych, które w licznych

badaniach faktycznie pokazuje swój nieadaptacyjny wymiar: „Często podaję jakiś pretekst, aby nie spotykać się z ludźmi.”, ale trudno tutaj dopatrzeć się jakiejś formy pracy nad sobą nawet tej nieadaptacyjnej. Jedno z twierdzeń dotyczy niskiej samooceny, negatywnego oceniania siebie: „Uważam, że jestem niewystarczający/niewystarczająca.”, więc w takim sformułowaniu także trudno dopatrzeć się jakiejś formy pracy nad sobą, jest to ocena siebie, ustosunkowanie do samego siebie. Ostatnie twierdzenie tej skali: „Zmuszam się, aby pracować nad sobą” treściowo dotyczy nie tyle pracy nad sobą, co raczej jej unikania, a może prokrastynacji, odwlekania podejmowania działań nastawionych na pracę nad sobą. Jeśli Autor rozważał pierwotnie problematykę nieadaptacyjnej pracy nad sobą w kategoriach uzależnienia, to można byłoby zakładać, że chodzi o stan, gdy ktoś dużo pracuje nad sobą, a nawet za dużo, a nie że unika pracy nad sobą. Czy unikanie pracy nad sobą i nieadaptacyjne formy pracy nad sobą są tożsame? Uważam, że tak nie jest. Sądzę, że zagadnienie nieadaptacyjnej pracy nad sobą jest bardzo interesujące, jak również zagadnienie adaptacyjnej pracy nad sobą. Interesujące jest ustalenie tego czym obie formy pracy nad sobą są, jak przejawiają się w sferze zachowań ludzi, ale też w sferze ich uczuć i myśli, jakie są ich konsekwencje oraz czy im więcej ludzie pracują nad sobą, tym jest to bardziej adaptacyjne, czy być może zgoła odwrotne mogą być rezultaty.

Mam do Doktoranta następujące pytania:

1. Czy i jaką relację Doktorant widzi na podstawie przeglądu literatury, a też badań własnych pomiędzy samorozwojem, samopomocą i pracą nad sobą a psychoterapią?
2. Czy praca nad sobą adaptacyjna i nieadaptacyjna są dymensją, czyli jednym wymiarem, czy odrębnymi jakościowo zjawiskami psychologicznymi?

Podsumowanie

Autor podjął interesujący badawczo i ważny społecznie temat pracy nad sobą. Warto podkreślić nowatorskie podejście Autora do tematu, bowiem uwzględnił fakt, iż praca nad sobą może mieć swoją pozytywną stronę, a zatem może być adaptacyjna, ale też może mieć negatywną stronę, bowiem może być nieadaptacyjna. Nie jestem wprawdzie przekonana, że udało się w pełni uchwycić charakterystykę nieadaptacyjnej i adaptacyjnej pracy nad sobą i temat wydaje się być nadal otwarty, ale docenić należy wkład Autora w dążenie do empirycznego ujęcia tego aspektu funkcjonowania ludzi. Na podkreślenie zasługuje też fakt, że z dużą determinacją Autor przeprowadził serię aż jedenastu badań nad zagadnieniem pracy nad sobą. Badania ogółem objęły dużą pulę obserwacji, a zatem były to badania z udziałem licznych grup osób badanych. Ponadto Autor wykazał się sprawnością metodologiczną w zakresie badań psychologicznych, a badania prowadził w zróżnicowanym paradygmacie ilościowym i jakościowym. Uzyskane dane poddał adekwatnym do tematyki analizom statystycznym biegle i adekwatnie posługując się różnymi statystykami. Seria przeprowadzonych badań pokazuje ustawiczny naukowy rozwój Autora.

Uważam że napisana przez mgra Adriana Michała Kabata rozprawa doktorska pt. „Adaptacyjne i nieadaptacyjne odmiany pracy nad sobą” spełnia wymagania przewidziane przez Ustawę z dnia 20 lipca 2018 r. „Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce” i wnoszę o dopuszczenie mgra Adriana Michała Kabata do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

dr hab. Irena Dzwonkowska prof. Uniwersytetu WSB Merito