

Poznań, 17 maja 2023

dr hab. Łukasz D. Kaczmarek, prof. UAM
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Wydział Psychologii i Kognitywistyki
Kierownik Laboratorium Psychofizjologii
Kierownik Zakładu Psychologii Społecznej

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Bożeny Burzyńskiej-Tatjewskiej
pt. „Czas psychologiczny a dobrostan: Znaczenie perspektywy temporalnej dla poczucia
wdzięczności, priorytetyzowania pozytywności i umiejętności doświadczania (*savoring*)”
przygotowanej na SWPS Uniwersytecie Humanistycznospołecznym pod kierunkiem
dr hab. Macieja Stolarskiego, prof. SWPS**

Na przedstawione dzieło doktorantki stanowiące przedmiot ubiegania się tytułu naukowy doktora składa się seria czterech powiązanych tematycznie artykułów. Artykuły ukazały się w latach 2020-2022 w czasopismach *Frontiers in Psychology* (1), *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2), oraz *Personality and Individual Differences* (1). Wybór czasopism był adekwatny. Udział doktorantki w poszczególnych opracowaniach był wiodący, o czym świadczy pozycja na liście autorów oraz deklarowany wkład procentowy. Doktorantka m. in. zaprojektowała i przeprowadziła badania stanowiące podstawy publikacji, wykonała analizy, oraz przygotowała tekst oraz opracowania graficzne. Dzięki takiej strategii publikacyjnej (publikacja w j. angielskim w czasopismach z obiegu międzynarodowego) prace mają szansę trafić do odpowiednich odbiorców – specjalistów zainteresowanych przedmiotem badań na całym świecie. Publikacje w formacie *open-access* dają też szansę rozpowszechniania wiedzy w krajach rozwijających się i w jednostkach, które mogą nie posiadać środków na dostęp do płatnych baz pełnotekstowych. Osiągnięcie to jest imponujące objętościowo – trzy wyczerpujące teksty opisujące badanie prowadzone na dużych próbach z użyciem różnorodnej metodologii poprzedzone bardzo szczegółową i twórczą analizą teoretyczną. To pokaz możliwości, zaangażowania i włożonego wysiłku przewyższający to, czego można byłoby spodziewać się po „standardowej” pracy doktorskiej.

Podjęta problematyka (role czynników temporalnych) jest oryginalnym tematem w obrębie psychologii pozytywnej, który nie jest często rozpatrywany. Wyrasta jednakże wyraźnie z zainteresowań naukowych promotora pracy. Autorka w przedstawionej serii publikacji, zarysowuje podstawę dla prowadzenia badań w tym obszarze, a następnie systematycznie rozwija swoje zainteresowanie badawcze. Seria prac ma szansę zyskać uznanie większości naukowców zajmujących się psychologią pozytywną, zwłaszcza w jej ujęciu praktycznym, ponieważ centralnym zagadnieniem jest próba poszukiwania czynników aktywnych („boosterów”), ważnych dla kształtowania i utrzymywania wysokiego poziomu dobrostanu. Opublikowane prace zaczynają już być cytowane, co świadczy o ich przydatności.

Doktorantka bardzo pewnie porusza się w ramach podejmowanej problematyki. Potrafi doskonale opisać istotę oraz znaczenie prowadzonych badań. Przedstawia bardzo klarowne analizy teoretyczne, systematyzując problematykę i oznaczając poszczególne modele ciekawymi etykietami. Posiada bardzo dużą wiedzę o przedmiocie badań w aspekcie teoretycznym oraz odnośnie prowadzonych do tej pory badań. Przekłada się to na bardzo dobrze przygotowane wprowadzenia teoretyczne oraz szerokie i wnikliwe dyskusje nad uzyskanymi wynikami.

Warstwa metodologiczna pracy jest na bardzo wysokim poziomie. Wykorzystywana jest przede wszystkim metoda badań podłużnych. Zachowane zostały wystarczająco długie odstępy, aby rzeczywiście można było mówić o efektach podłużnych (longitudinalnych) a nie tylko udających takie („shortitudinalnych” jak się to czasami ironicznie nazywa). Jest to o tyle ważne, że w dwóch badaniach autora analizuje głównie dyspozycje i nie umieszcza interwencji. Stąd oczekiwanie, że coś istotne zmieni się w perspektywie miesięcy byłoby nierealistyczne. Od strony statystycznej analizy przeprowadzone są poprawnie.

Bardzo dużym plusem badań jest wprowadzenie próby interwencji a więc przejście w stronę najmocniejszej metody eksperymentalnej. Dzięki temu można określić zależności przyczynowo-skutkowe. Ma to szczególnie duże znaczenie przy wzrastającej świadomości metodologicznej skłaniającej coraz większą liczbę naukowców do wychodzenia poza związki i korelacje. Bez tego aspektu interwencyjnego praca pozostawiałaby niedosyt. W całokształcie pracy widać również to, że o ile wykazanie samych związków między wyróżnionymi konstruktami jest dość proste a wzorce korelacje są spójne, to wytyczanie zależności przyczynowych stanowi wyzwanie zupełnie innego kalibru. Efekty nie są już tak proste do przewidzenia i wykazania. Jest to wartość projektu sama w sobie, ponieważ stanowi namacalny dowód tego, jak trudno wyprowadzać praktyczne implikacje (interwencje) z wiedzy o samych

współwystępowaniu pewnych zjawisk. A tym samym nieco podnosi problem użyteczności badań nie-interwencyjnych. Plusem jest to, że autorce udało się jednakże wykazać ciekawą zależność, wskazując, że wdzięczność może pomóc w ograniczeniu skutków negatywnego myślenia o przeszłości. Ta konkluzja badań pokazuje, że perspektywy czasowe są rzeczywiście warte uwzględnienia w myśleniu o tym, jak interwencje pozytywne oddziałują na dobrostan człowieka.

Poniżej przedstawiam kilka uwag szczegółowych, które można byłoby sformułować wobec przedstawionych tekstów:

1. Praca oparta jest na propozycji teoretycznej. Jest to jednakże w gruncie rzeczy opracowanie metodologiczne, a przynajmniej napędzane myśleniem o możliwych modelach w świetle technik analiz statystycznej. Autorzy rozpatrują różne dostępne modele statystyczne (mediacje, moderacje, itp.) i traktują to, jako pretekst do głębszego zastanowienia się, jak wybrane zmienne czasowe oraz dobrostanowe mogłyby się ze sobą łączyć. Nie do końca można dostrzec klucz teoretyczny, który pozwoliłbym określić, który z modeli ma największą rację bytu i czy nie jest on jedynie pochodną czynników statystycznych, np. różnej mocy statystycznej dla różnych modeli statystycznych, np. mediacje posiadają większą moc statystyczną niż modele testujące efekt bezpośredni.
2. Doktorantka dokonuje w pierwszej chwili nieco zaskakującej próby połączenia perspektywy czasowej z tematyką procesów warunkujących dobrostan. Pomysł ten jest jednakże bardzo szczegółowo uzasadniany. Warto jednak zwrócić uwagę, że trzy wyróżnione komponenty różnią się nie tylko perspektywą czasową, lecz także – a w mojej opinii przede wszystkim! - są zupełnie różnymi procesami na wielu wymiarach. Stąd wątpliwość, czy akurat perspektywa czasowa jest najważniejszych czynnikiem, który mógłby wyjaśniać zachodzące różnice, a zatem czy ewentualne związki nie mogą być pozorne?
3. Idąc dalej warto zauważyć, że każda z wyróżnionych zmiennych może być rozpatrywana w trzech perspektywach czasowych: przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Na przykład, wdzięczność zawiera w sobie trzy perspektywy czasowe. O ile samo dobre wydarzenia można lokować w przeszłości, to obecność dobroczyńcy i odczuwana wobec niego wdzięczność jest lokowana w teraźniejszości, natomiast część pozytywnych emocji i refleksji wynikających z wdzięczności może być przeżywana w kontekście nadchodzących wydarzeń

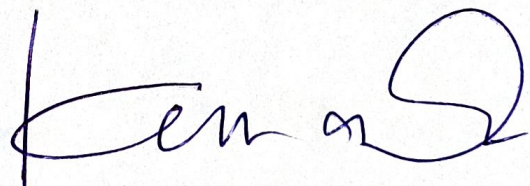
związanych z ekspresją wdzięczności, tak jak to jest np. w popularnych interwencjach pozytywnych, np. wizyta wdzięczności, w której te trzy perspektywy się przenikają: osoba dokonuje refleksji nad przeszłością, przelewa wdzięczność na papier (do którego dobroczyńca będzie jeszcze zapewne wracać w przyszłości! Dlatego dajemy mu coś trwałego). Idąc dalej, można byłoby badać każdy z trzech procesów może oddziaływać na dobrostan w trzech perspektywach czasowych, wdzięczność za przeszłe wydarzenia (piękne dzieciństwo), wdzięczność za to, co dzieje się teraz (aromatyczną herbatę podawaną przez syna) i wdzięczność za to co ma dopiero nadejść (nadchodzące wakacje). Podobnie można byłoby rozłożyć pozostałe procesy. Delektować można się przeszłymi sukcesami, aktualnymi wydarzeniami lub wrażeniami i szczegółowymi wyobrażeniami przyszłości. Być może warto byłoby zatem wybrać jeden proces i dokonywać „manipulacji” temporalnej w jego ramach, aby wzmocnić i określić wpływ oraz możliwy zakres oddziaływania danego czynnika.

4. Autoreferat jest napisany momentami dość hermetycznym językiem. Autorka obraca się w obszarze pojęć, które są jej bardzo dobrze znane. Natomiast zewnętrzny czytelnik mógłby skorzystać na nieco pełniejszym przedstawieniu istoty zjawisk, które nie zawsze są znane czytelnikowi. Język przez to jest zapewne szybszy ale traci nieco komunikatywności.
5. Autoreferat w języku polskim wygląda nieco na tłumaczenie wstecz z języka angielskiego niż tekst napisany od podstaw po polsku. Niektóre fragmenty mocno ranią ucho, np. niezbyt zgrabne tłumaczenie z języka angielskiego typu: „odnośne wzmacniacze dobrostanu”. Jeżeli praca powstała i jest broniona jest w Polsce to warto z pewnością napisać, choć te nieliczne jej fragmenty „myśląc” po polsku, tak aby mieć wkład również w językową warstwę psychologii pozytywnej. To niestety najwyraźniej znak czasów – tego, że młodzi naukowcy traktują język angielski jako pierwotne źródło wyrażania swoich myśli, a może nawet w dużej mierze samego myślenia, lub też – że nie bardzo zależy im na tym, aby praca dobrze brzmiała po polsku. Może to również wynikać z tego, że wychowani są na literaturze anglojęzycznej. Nie ma to jednakże wpływu dla oceny merytorycznej pracy. Może jedynie rzutować na odbiór strony formalnej przedstawionej dwujęzycznej całości. W ramach „pokuty” można zalecić doktorantce (być może ponowne) przeczytanie „O szczęściu” Tatarkiewicza; tym razem z większym zwróceniem uwagi na warstwę językową i potencjał naukowy tkwiący w języku polskim.

6. Nie sędzę, że trafnie zostało przetłumaczone pojęcie *savoring*. Z jakiegoś powodu autorka unika bezpośredniego tłumaczenia jako „delektowanie się”, „rozkoszowanie się”, itp. Przetłumaczenie „savoring” jako „umiejętność doświadczania” nie jest zbyt prezycyjne i niezbyt jest trafne, ponieważ nie zawiera elementu pozytywności. Można przecież „umieć doświadczać” porażki, a *savoring* w tym kontekście byśmy raczej nie użyli. Umiejętność doświadczania byłoby bliższe *mindfulness*. W teorii Byranta chodzi raczej o coś więcej, właśnie o celowe potęgowanie pozytywnych aspektów doświadczenia („positive experience”), czyli właśnie delektowanie się. Oczywiście należy zrozumieć autorkę, która wybierając między tłumaczeniem ładniejszym a wierniejszym, opowiedziała się za tym pierwszym; być może próbując przykryć go pudrem większej naukowej powagi, której sporo posiada „savoring” a mniej już „delektowanie się”.
7. Zamiast „weryfikacji”, trafniej jest mówić w metodzie naukowej stosowanej w psychologii o testowaniu (opartym na falsyfikacji). Podobnie, wyniki badań raczej nie potwierdzają („confirm”) lecz są zgodne z („support”) hipotezami. Te potknięcia statystyczne nie mają znaczenia merytorycznego w kontekście całej pracy. Warto jednak na nie zwrócić uwagę przy okazji awansów naukowych, ponieważ to właśnie „falsyfikacja” jako metoda dociekania prawdy (co więcej - nieudana falsyfikacja!) jest motorem i podstawą sukcesu nauki.
8. Warto zwrócić uwagę, że wbrew temu, co pisze autorka testowanie efektów mediacyjnych możliwe jest już przy dwóch pomiarach panelowych (Cole, D.A., & Maxwell, S.E. (2003). Testing mediational models with longitudinal data: Questions and tips in the use of structural equation modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 112, 558–577.) Z pewnością nie jest to najmocniejsza podstawa empiryczna, lecz od strony analitycznej jest dopuszczalna. Stąd być może warto byłoby przeprowadzić analizy mediacyjne również na zbiorze danych dwufalowym, jako poszerzenie.
9. Przyczynowość jest tym, do czego większość naukowców próbuje dotrzeć. Dlatego należy docenić, że autorka stara się podchodzić do tego pojęcia od różnych stron. Jednakże w przypadku cech osobowości (a to jest głównie mierzone), trudno oczekiwać, dlaczego w przeciągu roku miałyby następować spontaniczne wzrosty dobrostanu. Czy ten proces wzrostów jest stały i liniowy? O ile osoba nie zostanie poddana interwencji – ciężko oczekiwać, że ktoś kto dziś był osobą bardzo wdzięczną i zadowoloną z życia, za rok będzie osobą jeszcze bardziej zadowoloną.

Dociera się przecież dość szybko do pewnego sufitu korzyści z wdzięczność jako cechy. Wdzięczność, delektowanie się, priorytetyzowanie pozytywności – jako cechy są powiązane z wyższym poziomem dobrostanu już „dziś”, a niekoniecznie z niekończącymi się wzrostami. To musiałoby doprowadzić w pewnym momencie do „eksplozji”. Stąd brak związków w kolejnych falach niekoniecznie musi świadczyć o tym, że coś „nie działa”, nie oddziałuje na dobrostan.

Podsumowując, stwierdzam, że przedstawiona praca stanowi bardzo wartościowy wkład do literatury przedmiotu. Jej wyniki są ważne z perspektywy psychologii pozytywnej oraz stanowią ważną „pozytywną” wypustkę w badaniach nad perspektywami czasowymi. Doktorantka w przedstawionych artykułach udowodniła, że jest bardzo dobrze przygotowana warsztatowo do prowadzenia badań naukowych na każdym etapie: od wyboru ważnej problematyki, przez prowadzenie analiz teoretycznych, przygotowanie badań (w tym wybór właściwych metod), prowadzenie analiz statystycznych, po opis i wieloaspektową interpretację wyników. Bardzo pozytywnie oceniam przedstawioną pracę i stwierdzam, że **praca doktorska mgr Bożeny Burzyńskiej-Tatjewskiej spełnia wymagania stawiane pracom doktorskim i wnoszę do Wysokiej Rady o dopuszczenie doktorantki do dalszych etapów przewodu doktorskiego.**



Łukasz D. Kaczmarek