

Kraków, 18.12.2025



UNIWERSYTET  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

dr hab. Magdalena Śmieja, prof. UJ

Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

Pracownia Psychologii Emocji i Motywacji

Laboratorium Bliskich Związków

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Jolanty Czarneckiej**

pt. „*Wpływ narratyizacji rozpadu związku romantycznego na jakość  
funkcjonowania po rozstaniu*”

napisanej pod kierunkiem prof. dr. hab. Jerzego Trzebińskiego

Uniwersytet SWPS

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

Przedmiotem niniejszej recenzji jest rozprawa doktorska mgr Jolanty Czarneckiej, poświęcona analizie wpływu narratyizacji rozpadu związku romantycznego na poznawcze i motywacyjne aspekty funkcjonowania po rozstaniu. Autorka podejmuje zagadnienie istotne zarówno teoretycznie, jak i społecznie – rozstanie z bliskim partnerem stanowi jedno z najbardziej obciążających doświadczeń w życiu młodych dorosłych, a sposoby jego poznawczego opracowania mogą mieć daleko idące konsekwencje dla adaptacji psychologicznej.

Celem pracy było empiryczne zweryfikowanie hipotezy, zgodnie z którą narratyizacja własnego związku zakończonego rozpadem – rozumiana jako poznawcze uporządkowanie doświadczeń w formie spójnej osobistej historii – prowadzi do zwiększenia efektywności myślenia o przeszłości i przyszłości, wzrostu pewności własnych ocen, większej motywacji do działania oraz

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)

poprawy dobrostanu. Projekt został osadzony w ramach Teorii Narracyjnej Kontroli Zachowania (Trzebiński, 2002), zgodnie z którą osobiste historie pełnią funkcję regulacyjną wobec procesów poznawczych i motywacyjnych.



UNIWERSYTET  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Rozprawa ma klasyczną, monograficzną strukturę i składa się z rozbudowanej części teoretycznej, szczegółowego opisu metodologii, prezentacji wyników, dyskusji oraz aneksów zawierających materiały badawcze i narzędzia do analiz jakościowych. Projekt doktorski pani Jolanty Czarneckiej składa się tylko z jednego badania.

Wydział Filozoficzny

Celem niniejszej recenzji jest ocena rozprawy doktorskiej w kontekście ustawowych wymogów określonych w art. 187 Ustawy Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce, zgodnie z którymi praca doktorska powinna stanowić oryginalne rozwiązanie problemu naukowego, świadczyć o znajomości literatury przedmiotu oraz umiejętności samodzielnego prowadzenia badań naukowych.

Instytut Psychologii

## **Opis projektu**

Badanie przeprowadzone w ramach rozprawy miało charakter eksperymentalny i zostało zrealizowane w schemacie dwuetapowym, z udziałem ponad 400 młodych kobiet, które doświadczyły rozpadu heteroseksualnego związku romantycznego i w momencie badania pozostawały singielkami. Uczestniczki losowo przypisywano do warunku narracyjnego lub kontrolnego. W grupie narracyjnej osoby badane były proszone o stworzenie spójnej narracji dotyczącej historii związku i jego rozpadu, natomiast w grupie kontrolnej wykonywały zadania nienarracyjne odnoszące się do tych samych treści. Przed i po manipulacji mierzono wskaźniki efektywności myślenia o przeszłości i przyszłości, pewności sądów, motywacji oraz dobrostanu,

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)

wykorzystując zarówno miary samoopisowe, jak i obiektywne wskaźniki językowe oraz oceny sędziów kompetentnych. Projekt uzupełniono o analizy jakościowe pozwalające ocenić faktyczny poziom narratyacji wypowiedzi uczestniczek.



UNIwersytet  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

## **Zalety projektu**

Na szczególne podkreślenie zasługuje bardzo wnikliwe opracowanie teoretyczne tematu. Autorka prezentuje szeroki i kompetentny przegląd literatury z zakresu psychologii narracyjnej, myślenia narracyjnego, narracyjnej kontroli zachowania oraz badań nad konsekwencjami rozpadu bliskich związków. Część teoretyczna pracy jest nie tylko obszerna, ale również dobrze uporządkowana – prowadzi czytelnika od ogólnych rozważań nad narracją w psychologii, przez poziomy myślenia narracyjnego, aż do wąsko zdefiniowanego problemu narratyacji doświadczenia rozstania. Świadczy to o bardzo dobrej orientacji Autorki w literaturze przedmiotu oraz o umiejętności syntetyzowania różnorodnych podejść teoretycznych.

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

Istotnym atutem rozprawy jest jej oryginalność metodologiczna. Autorka zaprojektowała złożony, dwuetapowy eksperyment, łączący klasyczne porównanie grup eksperymentalnych (narracyjnej i kontrolnej) z dodatkowymi analizami uwzględniającymi faktyczne zaangażowanie uczestniczek w narratyację. Takie podejście pozwala wyjść poza prostą manipulację eksperymentalną i uchwycić realne różnice w aktywizacji myślenia narracyjnego, co znacząco zwiększa wartość interpretacyjną wyników.

Na uznanie zasługuje bardzo duża liczebność próby (ponad 400 uczestniczek) oraz precyzyjnie określone kryteria włączenia i wykluczenia. Badana grupa, choć jednorodna (młode, niezamężne kobiety po rozpadzie

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)

heteroseksualnego związku), została dobrana w sposób świadomy i teoretycznie uzasadniony. Dzięki temu możliwe było ograniczenie wpływu wielu zmiennych zakłócających, co w badaniach nad doświadczeniem rozstania stanowi poważne wyzwanie metodologiczne.

Bardzo mocną stroną projektu jest zastosowanie zróżnicowanych metod pomiaru. Autorka nie ogranicza się do narzędzi samoopisowych, lecz wykorzystuje także:

- jakościowe oceny sędziów kompetentnych,
- automatyczne analizy językowe,
- obiektywne wskaźniki efektywności myślenia (np. długość i koherencja wypowiedzi, liczba relacji przyczynowo-skutkowych).

Tak szeroki wachlarz metod świadczy o wysokiej dojrzałości metodologicznej Doktorantki oraz o jej zdolności do integrowania podejścia ilościowego i jakościowego.

Warto podkreślić bardzo dobrze przygotowane instrukcje dla osób badanych – precyzyjne, a jednocześnie pozostawiające uczestniczkom poczucie autonomii wypowiedzi oraz możliwość zachowania intymności. Tego rodzaju wyważenie pomiędzy standaryzacją procedury a poszanowaniem wrażliwości osób badanych zasługuje na uznanie.

Zaletą pracy jest również konsekwentne i ostrożne interpretowanie wyników. Autorka jasno oddziela efekty potwierdzone empirycznie od hipotez, które nie uzyskały jednoznacznego wsparcia. W szczególności warto podkreślić rzetelność w raportowaniu braku istotnych efektów narratyacji w obszarze dobrostanu oraz motywacji. Autorka otwarcie wskazuje granice skuteczności



UNIWERSYTET  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)

narratyzej, nie próbując dopasowywać interpretacji do oczekiwań teoretycznych.



UNIWERSYTET  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Istotnym walorem pracy jest jej potencjał aplikacyjny. Wyniki sugerujące, że narratyja rozpadu związku poprawia krótkoterminową efektywność myślenia, mają znaczenie dla projektowania interwencji pomocowych, psychoedukacyjnych i terapeutycznych. Praca dostarcza empirycznych przesłanek pozwalających ostrożnie formułować rekomendacje dotyczące stosowania narracji jako narzędzia wsparcia po rozstaniu, jednocześnie jasno wskazując potencjalne ograniczenia takiego podejścia.

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

### **Ograniczenia i słabości projektu**

Mimo licznych zalet, rozprawa nie jest wolna od ograniczeń. Najważniejszym z nich jest bardzo wąski i jednorodny charakter próby badawczej. Skoncentrowanie się wyłącznie na młodych kobietach po rozpadzie heteroseksualnego związku, które od rozstania pozostawały singielkami, znacząco ogranicza możliwość generalizacji wyników. Choć decyzja ta jest dobrze uzasadniona metodologicznie, warto podkreślić, że uzyskane efekty mogą nie odnosić się wprost do mężczyzn, osób starszych, osób w związkach jednopłciowych czy osób, które szybko weszły w nową relację.

Drugim istotnym ograniczeniem są różnice międzygrupowe obecne na etapie pretestu oraz znaczne zmniejszenie liczebności grup w wyniku zastosowania kryteriów dotyczących jakości realizacji zadań narracyjnych. Choć Autorka poświęca temu zagadnieniu dużo uwagi analitycznej i metodologicznej, problem ten osłabia siłę wniosków przyczynowych, szczególnie w klasycznym porównaniu warunku narracyjnego i kontrolnego.

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)



UNIWERSYTET  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

Pewną słabością projektu jest brak jednoznacznych efektów narratyzacji w obszarze dobrostanu. Choć Autorka uczciwie raportuje te wyniki, pozostaje pytanie, czy zastosowana forma interwencji narracyjnej była wystarczająco intensywna lub długotrwała, aby wpłynąć na zmienne emocjonalne, takie jak ruminalne czy myśli kontrfaktualne. Wydaje się, że jednorazowa aktywizacja narracyjna może być niewystarczająca do modyfikacji głębiej zakorzenionych procesów regulacji emocji.

Z perspektywy teoretycznej można również postawić pytanie o zakres zastosowania Teorii Narracyjnej Kontroli Zachowania. Choć teoria ta bardzo dobrze tłumaczy obserwowane efekty w obszarze efektywności myślenia, jej moc wyjaśniająca w odniesieniu do motywacji i dobrostanu wydaje się w niniejszym projekcie ograniczona. Być może dalsze badania powinny integrować podejście narracyjne z teoriami regulacji emocji lub modelami stresu i adaptacji.

Do ograniczeń badania zaliczyłabym także fakt, iż istnieje element, który nie został bezpośrednio uwzględniony w projekcie, a który mógł mieć istotne znaczenie dla uzyskanych wyników. Chodzi o brak pomiaru indywidualnych skłonności do narratyzacji. Nie można wykluczyć, że część uczestniczek jeszcze przed udziałem w badaniu opracowywała narracyjnie doświadczenie swojego związku – opowiadała o nim innym osobom lub wielokrotnie rekonstruowała jego historię. W takiej sytuacji zadanie narracyjne mogło nie wymagać tworzenia nowej struktury znaczeniowej, lecz jedynie jej odtworzenia. Choć selekcja próby pod kątem skłonności do narratyzowania byłaby metodologicznie trudna, wartościowym uzupełnieniem projektu mogłoby być przynajmniej retrospektywne pytanie, zadane po zakończeniu

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)

badania, dotyczące wcześniejszych doświadczeń narracyjnego opracowywania rozstania.

Niewykluczone jest także, że to właśnie ta indywidualna skłonność do narratyzacji, być może powiązana z umiejętnością konstruowania spójnych historii, była czynnikiem różnicującym uczestniczki znajdujące się w grupie eksperymentalnej, które narratyzowały od tych nie-narratyzowały. Nie wiemy, dlaczego część badanych kobiet nie poddała się manipulacji eksperymentalnej, ani na ile było to konsekwencją niechęci, a na ile braku odpowiednich kompetencji. Trudno jednak zakładać, że niewykonanie tak jasno i precyzyjnie sformułowanego zadania miało charakter przypadkowy. Sugeruje to, że aby narratyzacja mogła przynieść oczekiwane, pozytywne efekty, konieczne jest współwystępowanie co najmniej dwóch czynników: indywidualnej tendencji i/bądź umiejętności narratyzowania oraz sprzyjających, zachęcających do tego okoliczności sytuacyjnych. W przypadku wystąpienia wyłącznie tego drugiego czynnika – przy braku skłonności lub kompetencji narracyjnych – proces narratyzacji może w ogóle nie zaistnieć.

## **Podsumowanie**

Rozprawa doktorska mgr Jolanty Czarneckiej jest pracą rzetelną, ambitną i bardzo starannie przygotowaną. Na szczególne podkreślenie zasługuje ogrom wysiłku włożonego w przygotowanie projektu – zarówno na etapie konstruowania obszernej części teoretycznej, jak i projektowania oraz testowania procedury badawczej. Rozbudowany przegląd literatury świadczy nie tylko o gruntownej znajomości aktualnego stanu badań, lecz także potwierdza umiejętność selekcjonowania i integrowania treści kluczowych z perspektywy sformułowanego problemu badawczego.



UNIWERSYTET  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)



UNIWERSYTET  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

Na uznanie zasługuje fakt przeprowadzenia badania pilotażowego oraz krytyczna refleksja nad jego wynikami. Autorka wyciągnęła z pilotażu konkretne wnioski metodologiczne, modyfikując liczbę pomiarów, skracając odstępy czasowe między nimi oraz liberalizując kryteria doboru do grupy. Choć nie wszystkie te decyzje są moim zdaniem jednoznacznie optymalne, pokazują one dojrzałość badawczą i gotowość do podejmowania świadomych kompromisów metodologicznych.

Projekt został zrealizowany z zachowaniem obowiązujących standardów etycznych – uzyskano zgodę komisji etycznej, a Autorka wykazała się dużą wrażliwością w konstruowaniu procedury badawczej. Jako drobne ograniczenie warto odnotować brak prerejestracji badania, która w przyszłych projektach mogłaby dodatkowo wzmocnić transparentność zastosowanej procedury.

Choć wiele postawionych przez Autorkę hipotez nie zostało potwierdzonych, projekt przyniósł bardzo interesujące wyniki. Do najciekawszych moim zdaniem należą te dowodzące, że narratyzacja pomaga w zrozumieniu przyczyn rozpadu związku i ułatwia myślenie o przyszłości. Równie interesujący wydaje mi się brak wpływu narratyzacji na motywację i dobrostan, który pozwala lepiej określić granice oddziaływania tego procesu.

## **Konkluzja**

Autorka wykazała się doskonałą znajomością literatury, wysoką świadomością metodologiczną oraz umiejętnością samodzielnego planowania i realizowania złożonych badań empirycznych. Praca wnosi istotny wkład w rozwój badań nad myśleniem narracyjnym oraz psychologicznymi konsekwencjami rozpadu bliskich związków, a jej wyniki mają zarówno znaczenie teoretyczne, jak i potencjał aplikacyjny.

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)



Projekt spełnia wszystkie ustawowe wymogi stawiane rozprawom doktorskim i świadczy o dojrzałości naukowej Autorki. Mimo iż rozprawa opiera się na jednym badaniu empirycznym, zostało ono zaprojektowane i zrealizowane w sposób na tyle kompleksowy, że pozwala na ocenę wszystkich kluczowych kompetencji badawczych Doktorantki – od formułowania problemów teoretycznych, przez konstrukcję procedury, aż po analizy i interpretację wyników. W związku z powyższym stwierdzam, że **przedłożona do recenzji rozprawa doktorska spełnia wymagania określone w art. 187 Ustawy Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce i wnioskuję o dopuszczenie mgr Jolanty Czarneckiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.**

dr hab. Magdalena Śmieja, prof. UJ



UNIwersytet  
JAGIELLOŃSKI  
W KRAKOWIE

Wydział Filozoficzny

Instytut Psychologii

ul. Romana Ingardena 6

30-060 Kraków

tel. 12 663 24 15

[www.psychologia.uj.edu.pl](http://www.psychologia.uj.edu.pl)