

Prof. dr hab. Jan Blecharz  
Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha  
w Krakowie

**Recenzja pracy doktorskiej mgr Anny Ussurowskiej: „Dyspozycyjne i sytuacyjne predyktory wypalenia u koszykarek i koszykarzy w wieku 15-22 lat – badanie podłużne”, przygotowanej pod kierunkiem dr hab. Franciszka Makurata, prof. UG i promotora pomocniczego dr. Pawła Atroszko w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego**

Rozprawa doktorska mgr Ussurowskiej reprezentuje nurt badań dość rzadko podejmowanych w Polsce, i chociaż monografia prof. Łuszczuńskiej<sup>1</sup>zapełniła dotkliwą lukę, to zapotrzebowanie na wiedzę, kompetencje i aktualne badania z obszaru psychologii klinicznej sportu ciągle wydaje się bardzo duże. Stwierdzam to zarówno z perspektywy badacza, jak i praktyka.

Wypalenie w sporcie, również w czasie sezonu, możemy obserwować jako nasilenie różnych syndromów, które mogą osiągnąć zawodników w różnym wieku, stać się przyczyną obniżenia poziomu wykonania, zaniku satysfakcji, a nawet rezygnacji z uprawiania sportu. Dlatego też zagadnienie podjęte w recenzowanej rozprawie jest tak ważne i przywodzi na myśl dyrektywę Terry Orlicka dbania o „złotą (sport) i zieloną (inne dziedziny życia) strefę oraz wszechstronny rozwój” sportowców.

Już w tym momencie mogę zapowiedzieć, że moja ocena recenzowanej pracy jest wysoka, uważam ją nie tylko za bardzo potrzebną, wręcz oczekiwaną, ale też za przygotowaną kompetentnie, kreatywnie i sumiennie. Mam pewne uwagi odnośnie teorii, projektu badawczego i dyskusji. Te uwagi wcale nie podważają moich pozytywnych ocen, są zarówno zwróceniem uwagi na istotne kwestie, jak i polemiką.

Przechodząc do kwestii szczegółowych omówię zawartość poszczególnych rozdziałów.

Rozdział pierwszy zatytułowany został: *Sport wyczynowy a zdrowie psychiczne*

Doktorantka zwraca w nim uwagę na obciążenia związane z wyczynowym treningiem nie tylko od strony fizycznej, ale również osobowościowej, co może prowadzić również do zaburzeń psychicznych. Słusznie zauważa, że uprawiając sport wyczynowo zawodnicy zachęceni są od najmłodszych lat do przekraczania swoich granic, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Natomiast problem zdrowia psychicznego w sporcie nadal wydaje się być wstydlwym i pomijanym, o czym już

---

<sup>1</sup> Łuszczuńska, A. (2014). *Psychologia sportu i aktywności fizycznej: zagadnienia kliniczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

wspomniałem. W tym rozdziale Autorka wykazuje się znajomością podstawowej oraz istotnej wiedzy z zakresu teorii sportu w odniesieniu do cykli treningowych oraz związanych z nimi obciążeń, a także zespołów przetrenowania, znużenia i w konsekwencji - wypalenia. Rozdział ten, podobnie jak pozostałe rozdziały części teoretycznej, został napisany kompetentnie w oparciu o bardzo wnikliwą analizę literatury przedmiotu (z niewielkimi wyjątkami). Już pierwszy rozdział dowodzi, że Autorka rozprawy, podejmując trudny temat bardzo dobrze się do tego przygotowała.

#### Rozdział drugi: *Stres jako podstawowe źródło wypalenia*

To, co zasługuje na szczególną uwagę w tym rozdziale, to przyjęcie założenia, że stresory związane z procesem treningowym oraz udziałem w zawodach stanowią dla na osób uprawiających sport wycynowo jedynie część czynników stresujących. Ta aktywność wiąże się często ze zmianą środowiska społecznego oraz szkoły. Istotnymi stresorami mogą być: oczekiwania otoczenia odnośnie wyników sportowych, relacje z trenerem, lęk przed niepowodzeniem, relacje interpersonalne w zespole, i tak dalej. W dalszej części rozdziału znajdujemy opis różnych koncepcji stresu, ze szczególnym zwróceniem uwagi na poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu Lazarusa i Folkman, który stanowi w pracy główny punkt odniesienia do wyjaśniania badanego zjawiska. Brakuje mi tutaj omówienia koncepcji opartych na pojęciu zasobów głównie Hobfolla.

#### Rozdział trzeci : *Charakterystyka zjawiska wypalenia*

Ta część rozprawy poświęcona została opisowi i charakterystyce zjawiska, które stało się przedmiotem badań pani Anny Ussorowskiej w odniesieniu do sportu. Rozdział ten został napisany bardzo starannie i zawiera charakterystykę koncepcji wypalenia zawodowego Christiny Maslach, jak również koncepcję Raedeke dotyczącą wypalenia w sporcie. Znajdujemy tutaj też wstępną charakterystykę narzędzia do badania wypalenia w sporcie autorstwa Raedeke i Smitha - *Athlete Burnout Questionnaire*, którego polska adaptacja została użyta do badań przeprowadzonych przez Doktorantkę. Znajdujemy też opis innych modeli wypalenia w sporcie, a wśród nich model Smitha, Silvy czy zintegrowany model wypalenia zawodnika - Gustafssona.

#### Rozdział czwarty: *Dyspozycyjne i sytuacyjne predyktory wypalenia w sporcie*

W rozdziale tym Doktorantka koncentruje się na trzech predyktorach wypalenia w sporcie, które wydają się,- w jej opinii, zgodnej z analizą literatury, - mieć kluczowe znaczenie, a są to: perfekcjonizm, wsparcie społeczne oraz uważność.

W odniesieniu do perfekcjonizmu omówione zostały jego różne wymiary: zorientowany na siebie, na innych oraz usankcjonowany społecznie. Autorka wskazuje zarówno na pozytywny, jak i negatywny wpływ perfekcjonizmu na osiągnięte wyniki oraz satysfakcję z wykonania. Za literaturą przedmiotu odróżnia Ona perfekcjonizm zdrowy, charakteryzujący się wysokim poziomem dążeń



przy niskim poziomie obaw, od perfekcjonizmu niezdrowego, cechującego się niskim poziomem perfekcjonistycznych dążeń oraz wysokim poziomem towarzyszących im obaw. Według Doktorantki wspomniany podział zaproponowany przez Stoebera i Otto, może być zaimplementowany do specyfiki środowiska sportowego. Wskazane zostały też niebezpieczeństwa związane z perfekcjonistyczną postawą w sporcie, włącznie z jego wpływem na zwiększenie ryzyka wypalenia.

Omawiając rolę wsparcia społecznego Autorka wskazała na jego rolę jako mediatora związku pomiędzy stresem a funkcjonowaniem psychicznym jednostki. Autorka dostrzega funkcjonowanie sportowca nie tylko w sporcie, ale również poprzez sport. Wsparcie społeczne ma istotny wpływ na poczucie własnej skuteczności w radzeniu sobie ze stresem związanym z uprawianiem sportu, jak również na rozwój wypalenia.

Trzecim z omawianych predyktorów wypalenia jest uważność (ang. *mindfulness*), zjawisko, które w ostatnim czasie przyciąga uwagę badaczy i praktyków, nie tylko psychologów. Omówienie uważności jako nieoceniającej świadomości, zostało dokonane trafnie i dogłębnie. Autorka zwraca uwagę na rozróżnienie pomiędzy dyspozycyjną uważnością (ang. *dispositional mindfulness*) a praktyką uważności (ang. *mindfulness practice*).

W tekście omówiono, między innymi, program *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)*, który stosowany jest w sporcie dla zwiększenia efektywności sportowców oraz ich dobrostanu. Przytaczane w pracy publikacje wskazują na negatywny związek pomiędzy uważnością a wypaleniem w sporcie.

Rozdział 5 zatytułowany *Podstawy metodologiczne własnych badań empirycznych* zawiera relacje z badań.

Celem pracy jak napisano na stronie 72, było: "poznanie dynamiki odczuwanego stresu oraz natężenia objawów wypalenia wśród koszykarek i koszykarzy w trakcie sezonu rozgrywkowego". Badanymi były osoby uprawiające wyczynowo koszykówkę w wieku od 15 do 22 r.ż., 89 kobiet oraz 92 mężczyzn, co stanowi odpowiednią grupę badaną. Narzędzia pomiarowe zostały dobrane adekwatnie do postawionego celu badań oraz poprawnie sformułowanych pytań i hipotez badawczych. Były to: *Skala odczuwanego stresu PSS-4* (PSS-4; Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983), *Kwestionariusz do badania wypalenia w sporcie ABQ* (Raedeke, Smith, 2009) w polskiej adaptacji (Cichosz-Dziadura, Wrześniewski, Siekańska, 2019), *Kwestionariusz perfekcjonizmu w sporcie KPS* autorstwa Waleriańczyka i Stolarskiego (2016) oraz *Wielowymiarową skalę spostrzeganego wsparcia społecznego* (MSPSS; Zimet, Dahlem, Zimet, Farley, 1988) w polskiej adaptacji (Buszman, Przybyła-Basista, 2017) oraz *Pięcioczynnikowy kwestionariusz uważności* (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006) w polskiej adaptacji (Radoń, 2014). Warto podkreślić, że badania miały

charakter powtórzonego, czterokrotnego pomiaru, w różnych okresach cyklu treningowego. Taki plan badawczy jest nadal (niestety) rzadkością.

Wyniki zostały przedstawione i omówione bardzo starannie z użyciem tabel i wykresów. Zastosowano też zaawansowane statystyki, którym poświęcę więcej uwagi.

Analizy statystyczne są odpowiednie w odniesieniu do zaprezentowanych w rozprawie hipotez badawczych. Na szczególną uwagę zasługuje wykorzystanie modelowania latentnych krzywych rozwojowych jako metody analizy zmienności w czasie. Dzięki takiemu podejściu możliwe jest traktowanie zmiany jako ciągłego procesu, który jest zróżnicowany pomiędzy poszczególnymi osobami, a nie tylko na poziomie grupy, a także bardzo szczegółowe – co podkreślam - uwzględnienie zmiennych predykcyjnych jako również podlegających zmianie, czy też pozostających na niezmiennym poziomie dla danej osoby. Pomimo coraz szerszego wykorzystania tej metody analizy w naukach społecznych, rzadko pojawia się ona w rozprawach doktorskich. Wskazuje to na dużą dojrzałość badawczą autorki i bardzo dobre wyzyskanie zgromadzonych danych.

Jedyna moja uwaga odnosi się do terminologii zastosowanej w opisie analizy oraz prezentacji wyników. Być może bardziej czytelne byłoby nieco szersze opisanie czynnika stałej, jako początkowej wartości krzywej wzrostu, czy też po prostu stanu początkowego (*intercept*), natomiast czynnika liniowego, jako nachylenia krzywej wzrostu, czyli tempa wzrostu (*slope*). Mogłoby to poprawić czytelność zaprezentowanych wyników, tym bardziej, że są one przedstawione jedynie w wersji ciągłego tekstu. Jeśli chodzi o analizy regresji, to tutaj również można nieco poprawić czytelność wyników, chociażby poprzez dodanie tabel.

## Uwagi ogólne

Podstawą teoretyczną badań są dwa modele: transakcyjna teoria stresu Lazarusa i koncepcja wypalenia Christiny Maslach.

Ta pierwsza opisana jest za tekstami napisanym wspólnie z Susan Folkman (1984, 1987), Doktorantka podnosi zalety tych publikacji. Jednakże pełniejsza i dojrzała wersja koncepcji została przedstawiona w monografii Lazarusa z 1991 (wyd. I), zatytułowanej „*Emotion and Adaptation*”. Znajduje się tam schemat transakcyjnej koncepcji stresu, odróżniający czynniki sytuacyjne i dyspozycje, wskazujący na przebieg i skutki stresu w aktualnej i przyszłej perspektywie czasowej, i tak dalej, wymieniam elementy modelu, które bardzo przydałyby się Autorce rozprawy do rozbudowania wyjaśnienia wyników własnego



projektu czyli wnikliwej, i wartościowej, ale przecież jeszcze podlegającej doskonaleniu „Dyskusji wyników”.

Problematyka stresu jest w rozprawie widziana, nazywana oraz interpretowana (wyjaśniana) tylko z punktu widzenia ujęcia Lazarusowskiego. Pojęcie „zasobów” co prawda pojawia się w tekście (i widać w dyskusji wyników jak jest konieczne, nawet niezbędne), ale nie ma referencji do koncepcji stresu bazujących na tym pojęciu. Przystudiowanie monografii Władysława Łosiaka<sup>2</sup> również można by sugerować. Nie obawiałbym się łącznego wykorzystania obu podejść, być może decyzja teoretyczna wyboru jednej tylko koncepcji miała na celu uzyskanie większej klarowności. Polemizowałbym z tą decyzją.

W kwestii modeli wypalenia chciałbym zwrócić uwagę na koncepcję Arnolda Bakker'a i Wilmara Schaufeli'ego<sup>3</sup>, która stanowi kontynuacją modelu Maslach, oparta na dobitnych dowodach empirycznych pokazujących wypalenie jako powiązane negatywnie z zaangażowaniem w pracę lub inną aktywność. (Przypomnijmy, że drugi z tych badaczy uczestniczył w krakowskiej konferencji zorganizowanej na UJ przez prof. Marka, o której Doktorantka wspomina). Nie chodzi mi o to, aby wślizgać do doktoratu wszelkie nowości, ale akurat w tej rozprawie, w momencie kreślenia perspektyw dalszych badań, empiryczne analizy związku wypalenia z zaangażowaniem czy motywacją do aktywności sportowej wydają mi postulatem koniecznym, naturalnym, jako następstwo wyników uzyskanych w badaniach mgr Ussurowskiej.

Badania były nietatwe i należy docenić czterokrotne badania tej samej grupy osób. Nazwałbym je pomiarem powtarzonym, poczwórnym, jako że określenia badania longitudinalne, w moim rozumieniu (a raczej w moim pokoleniu badaczy) odnosi się do badań prowadzonych w długim, wieloletnim planie czasowym (jak n. p. przebiegające czterdzieści lat badania nad inteligencją Termama, czy badania twórców Wielkiej Piątki). To jednak kwestia pomniejsza.

Istotny problem natomiast wyraża się w pytaniu: na jakiej podstawie dobrano zmienne uznane za determinanty wypalenia? Doktorantka cytuje bardzo wiele badań, ale nie dostrzegam jasno określonej strategii przeszukiwania literatury przedmiotu. Nie są to przeglądy metaanaliz ujęte w syntetyczną schematy (lub tabele) tylko raczej przedstawianie

---

<sup>2</sup> Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

<sup>3</sup> [https://scholar.google.pl/scholar?q=burn-out+syndrom+Bakker+Schaufeli&hl=pl&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.pl/scholar?q=burn-out+syndrom+Bakker+Schaufeli&hl=pl&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar)

kolejnych wątków. Można zatem stwierdzić, że dobór tych zmiennych miał charakter racjonalny (może też powodowany intuicją badawczą), a nie systematycznym przeszukaniem zasobów badań. Nie bez wpływu aktualnie panujących „modnych” kwestii, do czego zaliczam uważność.

W rozbudowanymi i wnikliwym tekście poświęconym dyskusji wyników dostrzegam jeden problem sporny. Otóż analiza kwestii rozróżnienia i swoistości wypalenia w konfrontacji z depresją wydaje mi się postawiona zbyt ryzykownie. Czyż bowiem można w pełni porównywać zjawisko wypalenia, specyficzne dla motywacji, wyjaśniane ledwo dwoma modelami z depresją, która jest chorobą opisaną w ICD i scharakteryzowana w DSM, ale jednak leczoną farmakologicznie i badaną od zarania medycyny i początków psychologii jakkolwiek by jej nie datować? Moim zdaniem – nie. Zadanie to trudno wykonać. Można jedynie, jak czyni to Bakker ze współpracownikami, analizować wskaźniki obu syndromów, ewentualnie włączyć je w szerszą perspektywę teoretyczną<sup>4</sup>]

#### Uwagi formalne

Tytuł rozprawy wydaje mi się określony nieco bardziej precyzyjnie niż przewidywał to plan badawczy. Odróżnienie zmiennych dyspozycyjnych od sytuacyjnych nie wydaje się prowadzone w całej rozprawie konsekwentnie czy skutecznie (dystynktywne). Uważam te kwestie jednak za dyskusyjną, a z pewnością publikacja wyników usunie te nieścisłości.

Praca liczy 170 stron, zawiera część empiryczną, relacjonującą badania oraz dyskusję wyników. Literatura cytowana obejmuje bardzo liczne referencje z prac najnowszych, zarówno polskich, jak i anglojęzycznych.

Pojęcia są stosowane w odpowiednich znaczeniach, mam zastrzeżenia jedynie do sformułowanie „założenia hipotezy”, które, szczególnie w dyskusji wyników, pojawia się często po prostu na oznaczenie uzasadnienia którejs z hipotez. Jest ona – hipoteza - czymś innym niż założenie! Hipoteza jest przypuszczeniem, założenie zaś to przyjęcie jakiejś tezy istotnej dla danego dyskursu. Ten błąd napotykam często w pracach doktorskich i nie dostrzegam przyczyn szerzenia się tego błędu.



Podkreślam niezwykłą staranność w doborze literatury cytowanej. Strona edytorska wzorowa. Praca napisana z dużą dbałością o precyzję i rzetelnością w relacjach i komentarzach.

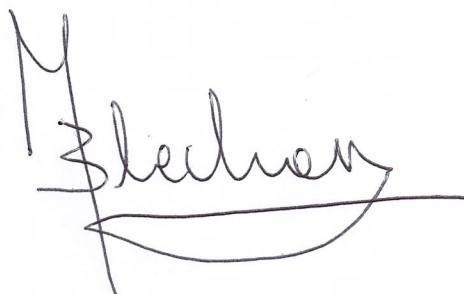
Zmierzając ku podsumowaniu chciałbym określić zalety rozprawy. To podjęcie kwestii bardzo ważnej merytorycznie i praktycznie, utworzenie planu badawczego z czterema pomiarami zmiennych uznanych za determinanty wypalenia, wnikliwa i kreatywna dyskusja wyników, odwołanie się do bardzo dużego zasobu literatury przedmiotu.

Trudno mówić o brakach, niedostatkach czy błędach, rysują się jednakże zagadnienie polemiczne, które podjąłem jedynie z obowiązku recenzenckiego, ale nie powodu chęci korygowania planu badawczego.

Doktorantka wykazała się bardzo dobrą znajomością literatury przedmiotu, umiejętnością planowania i skutecznej realizacji niełatwego projektu badawczego wymagającego czterech pomiarów, dokonała bardzo wnikliwej i kreatywnej interpretacji uzyskanych przez siebie wyników. Dostarczyła wartościowych, wnikliwie opracowanych i poznawczo cennych danych posiadających także spory potencjał pragmatyczny. Wysokie kompetencje poznawcze, wiedza, kreatywność oraz przewyższające standard umiejętności metodologiczne, których Doktorantka dowodzi w swojej rozprawie są, w moim przekonaniu bardzo mocnymi argumentami na rzecz wniosku o wyróżnieniu rozprawy, który to wniosek teraz stawiam.

Równocześnie wnoszę o skierowanie rozprawy doktorskiej mgr Anny Ussurowskiej: „Dyspozycyjne i sytuacyjne predyktory wypalenia u koszykarek i koszykarzy w wieku 15-22 lat – badanie podłużne”, przygotowanej pod kierunkiem dr hab. Franciszka Makurata, prof. UG i promotora pomocniczego dr Pawła Atroszko, w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Kraków, 22 luty, 2021r.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Złechow'. The signature is written in a cursive style with a large initial 'M' and a long horizontal stroke at the bottom.