

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

Recenzja pracy doktorskiej mgr Piotra Dąbrowskiego „Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem osób uprawiających sport wyczynowo, rekreacyjnie oraz nieaktywnych sportowo”, przygotowana pod kierunkiem dr hab. Franciszka Makurata, prof. UG oraz dr hab. Magdaleny Błażek, prof. UG

Temat podjęty w recenzowanej rozprawie dotyczy problemu równie ważnego, co zaskakująco rzadko podejmowanego - zmagania się ze stresem i jego korelatów w porównawczym zestawieniu grupy sportowców, amatorów sportu oraz osób biernych fizycznie. Literatura przedmiotu z dziedziny psychologii stresu jest ogromna. Wziąwszy te okoliczności pod uwagę można stwierdzić, że Autor rozprawy stanął przed poważnym wyzwaniem.

Uwagi szczegółowe

Odniosę je do kolejnych rozdziałów.

Rozdział 1 zatytułowany jest „Kultura fizyczna i jej znaczenie w życiu człowieka” i stawiam pytanie, dlaczego w dysertacji z psychologii jest właśnie pierwszy? W dodatku kultura fizyczna nie jest analizowana z psychologicznego punktu widzenia i takich wątków, kluczowych dla rozważanej tu problematyki jest w recenzowanej rozprawie niewiele. Definicje sportu i tytułowego pojęcia nie pochodzą z publikacji najnowszych, ani z aktualnych stron światowych organizacji. Mają jednak swoje funkcje regulacyjne w praktyce społecznej oraz działalności naukowej i wyrażają obecny status tych zjawisk. Autor podejmuje także pewne kwestie historyczne (Myron i Dyskobol, historia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”). Rozdział ma charakter dobrze się czytającego eseju. Czy jest jednak w rozprawie niezbędny?

Rozdział 2 (26 str.): „Koncepcje stresu w kontekście radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych” zawiera, wedle tytułów podrozdziałów, definicję pojęcia stres, koncepcję stresu Selye’go, Lazarusa i Hobfolla oraz omówienie stylów i strategii radzenia sobie ze stresem - jako aspekt koncepcji Lazarusa. Prezentacja koncepcji psychologicznej wymaga zidentyfikowania założeń, często

przyjmowanych *implicite*, określenia specyficznej terminologii, a przede wszystkim wskazania na mechanizmy psychiczne, które dany autor wskazał jako kluczowe, tu: dla stresu. To zadanie zostało wykonane częściowo. To jest powód dla którego – jak stwierdzam – projekt badawczy jest tylko fragmentarycznie powiązany z wybraną koncepcją, a w Dyskusji wyników nie ma zbyt wielu wyjaśnień dotyczących mechanizmów, a głównie są referencje do innych badań, gdzie wystąpiły podobne zmienne. Być może niewykorzystanie monografii polskich na temat stresu, dających dobry przegląd teoretyczny (np. autorstwa Władysława Łosiaka¹) także zaważyło na pobieżnym potraktowaniu wątku wyjaśnień stresu, właśnie w kategoriach jego mechanizmów psychicznych oraz wskazywania determinantów stresu.

Rozdział 3: „Problemy w badaniach nad stresem egzaminacyjnym” (11 str.) jest kontynuacją rozdziału poprzedniego, częściowo odnosi się do kwestii tytułowej. Jego treścią są rozważania na temat pobudzenia, statusu tej zmiennej oraz sposobów pomiaru stresu, a także specyfiki sytuacji egzaminacyjnej, przy czym ten ostatni wątek nie został wyraziście dopracowany. Problematyka stresu egzaminacyjnego ma długą i bardzo interesującą historię, obfituje w metodyki i ciekawe wyniki badań, tak zagranicą (z tej dziedziny pochodzi często nadal stosowany kwestionariusz Spielbergera) jak i w Polsce (słynne badania Tomasza Kocowskiego). Ta część rozprawy powinna być włączona w rozmaite fragmenty poprzedniego rozdziału.

Rozdział 4: „Aktywność fizyczna i jej znaczenie w radzeniu sobie ze stresem” (14 str.) przedstawia aktywność fizyczną w relacji do zdrowia, jako przedmiot ewentualnego uzależnienia oraz wskazuje na jej funkcje w procesie radzenia sobie ze stresem. Ponownie można odnotować, że Autor rozprawy pomija ważną monografię², chociaż zauważa badania prof. Guszkońskiej. Ścisłe powiązanie części teoretycznej z koncepcją Lazarusa, obraną za podstawową oraz z innymi opracowaniami podręcznikowymi pozwoliłyby Autorowi bez wątpienia lepiej ustrukturuować tekst. W odniesieniu do omawianego rozdziału należałoby jeszcze dodać, że w porównaniu z innymi, i w moim odbiorze, mógłby być bardziej nasycony danymi z badań nad analogicznymi trzema grupami osób – sportowców

¹ Łosiak, W. (2007). *Psychologia stresu*. Warszawa: WAIP. Łosiak, W. (2008). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

² Guszkońska, M. (2014). *Aktywność fizyczna a psychika. Korzyści i zagrożenia*. Toruń: Adam Marszałek.

wyczynowych, amatorów, osób fizycznie mało aktywnych (w tym przypadku z pewnością to trudne, można by, wzorem Guskowskiej, sięgnąć do badań populacyjnych z dziedziny zdrowia). Brakuje mi czytelnego i wnikliwego przedstawienia funkcji aktywności fizycznej. Znajdujemy ją na przykład w monografii Everly'ego i Rosenfelda³, którzy postulują, by ćwiczenia skutecznie redukujące stres miały umiarkowaną intensywność (właściwości aerobowe), cykliczny charakter i by były pozbawione rywalizacji.

Rozdział 5: „Determinanty radzenia sobie ze stresem” (30 stron). W żadnym miejscu rozprawy Autor nie sygnalizuje zamiarów, ani rezultatów Autorskiego opracowania teoretycznego, nawet minimalnego, na przykład w postaci własnego modelu. Z nim jednak mamy do czynienia patrząc na kolejno omawiane kwestie, (z pominięciem części wstępnych na temat temperamentu i podstawowych cech osobowości), a to: inteligencja emocjonalna, poczucie umiejscowienia kontroli, poczucie koherencji, optymizm i nadzieja na sukces oraz prężność psychiczna, każda z właściwości w relacji do radzenia sobie ze stresem. To są bowiem zmienne wybrane do badań. Wydaje się, że w publikacjach należałoby zachęcać Doktoranta do poszukiwania wspólnych cech tych procesów, poza tym, że w sposób oczywisty odnoszą się do integracji osobowości i (skutecznego) działania celowego. Nasuwają się jednak pytania: czy taki model odnosi się w równym stopniu do każdej z badanych grup? Czy szczegółowe modele teoretyczne mają wystarczająco wiele wspólnych założeń, czy model będzie spójny?

Rozdział 6. „Metodologia badań własnych” (45 stron) jest jednym z dłuższych w części teoretyczno-przeglądowej, Autor określa konsekwentnie cele badań, pytania badawcze są powtórzone. Od strony merytorycznej jest to w miarę jasne, ale ta część, która z założenia powinna być najbardziej klarowna, wymaga przestylizowania i zmiany struktury, poczynając od tego, że w projekcie badawczym przecież pytania badawcze są podstawowym narzędziem eksplorowania podjętego problemu. Hipotezy badawcze nie są sformułowane, co uważam za słuszne. Autor jednak powinien podkreślić własny model i eksploracyjny charakter badań, a także w większym stopniu manipulować zmiennymi podczas obliczania wyników.

³ Everly, G.S., Rosenfeld, R. (1992). *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*. Warszawa: PWN.

Większość treści rozdziału szóstego odnosi się do opisu zastosowanych technik badawczych, które są opisane na tyle dokładnie, na ile uczynili to autorzy poszczególnych publikacji. Doktorant bowiem nie zastosował selekcji w kierunku wyeksponowania najważniejszych wskaźników, szczególnie psychometrycznych, jak się to powszechnie robi. Rozdział kończy się informacją o analizie statystycznej, informuje, że przyjęto regułę stosowania testów nieparametrycznych z uwagi na to, że „hipoteza statystyczna o normalności rozkładów cech ilościowych została niemal we wszystkich przypadkach odrzucona” (str. 160). Jestem zdania, że te szczegółowe wskaźniki powinny być komunikowane, chociażby w Aneksie. Nie rozumiem także stwierdzenia z tego kontekstu, które brzmi: „Dodatkowym argumentem indukującym podejście nieparametryczne jest ograniczoność zmiennych i niewielkie rozróżnienie wartości zmiennych, skłaniające do traktowania ich jako zmienne jakościowe” (str. 160). Proszę o wyjaśnienie tego stwierdzenia i dodam, że specyfika danych jakościowych jest bardzo dobrze określona, wyniki kwestionariuszowe do nich nie należą, a PWN-owska seria „Niezbędnik badacza”, całkowicie metodologii jakościowej poświęcona, liczy kilkanaście tomów⁴.

Rozdział 7. „Wyniki badań własnych” relacjonowane są na 124 stronach, szczegółowość sprawozdania, pozbawionego właściwie zabiegów syntetyzujących jest tu największa. Walorem tego zabiegu jest kompletność relacji, bogactwo prezentacji, interpretacje, ważna z uwagi na niekonkluzywność wyników, wadą – trudność ujęcia nawet fragmentów, rozeznania się w mozaice danych. Zestawienie częściowe, schematy, szkicowe modele – tego sposobów komunikacji Autor nie zastosował.

Rozdział 8. „Dyskusja wyników i wnioski końcowe” (wraz z zakończeniem liczy 58 stron) przedstawia wyniki badań w jednym ciągu z argumentacją empiryczną pochodzącą z innych badań. Autor stosuje strategię rozważania argumentów „za” i „przeciw” objaśnieniom kolejnych stwierdzeń. Wyniki badań ujawniają niewielkie różnice pomiędzy grupami, ale nie dostrzegam prób

⁴ Odnośnie do specyfiki badań jakościowych: Flick, U. (2010). *Projektowanie badania jakościowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Cresswell, J.W, (2013). *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

odmiennego potraktowania wyników w celu – chociażby – zróżnicowania grup na poziomie opisowym, zastosowania innych statystyk czy wyjaśnienia specyfiki pomiaru kwestionariuszowego, który z pewnością adresowany był do osób o odmiennych kompetencjach osobistych, takich jak poziom wglądu czy werbalizacji stanów psychicznych. Bardzo brakuje syntetycznego zestawienia końcowego wyników badań.

Uwagi ogólne

Podstawa teoretyczna badań jest jasno zdefiniowana, tworzy ją koncepcja stresu Richarda Lazarusa, na pewnym etapie wspomagana wkładem Susan Folkman. Jednakże główny element tej koncepcji, za który powszechnie uważa się mechanizmy oceniania (pierwotnego, wtórnego i powtórnego) został potraktowany pobieżnie. Wbrew przesłaniu, jakie głosi motto pracy (*Nec temere nec timide* - ani przypadkowe, ani nieśmiałe). Pomijam inne wartościowe elementy z tego specyficznego i złożonego obszaru konstruktów teoretycznych i znaczących badań (dostępne w polskich publikacjach⁵), jakie są rezultatem działalności Lazarusa, i które zostały z pewnością uwzględnione w cytowanej przez Doktoranta monografii z roku 2006 (*Stress and emotion*). Takowych w dysertacji nie znajdujemy. Tym samym Dyskusja wyników tych mechanizmów nie dotyczy, a opiera się, podobnie jak część teoretyczna, na odniesieniach do badań empirycznych z zakresu rozprawy. Można stwierdzić, że Doktorant, podobnie jak inni młodzi uczeni z pokolenia wchodzącego do nauki, jest skrajnym empirystą.

Projekt badawczy na kilka właściwości budzących zastanowienie. Po pierwsze – dobrano dużą grupę sportowców reprezentujących rozmaite dziedziny, ale nie dokonano rozróżnień (obliczeń) z podziałem na dyscypliny, który to zabieg jest kanonem w psychologii sportu. Postulowanie takiej analizy w finale rozprawy jest oczywistością i powinno być kryterium w badaniach, a nie wnioskiem końcowym. Po drugie – analiza wyników opiera się na testach nieparametrycznych, co wynika z rozkładów wyników, ale nie mogę się zgodzić ze stwierdzeniem, powtórzę - że dane

⁵ Por. poglądy Lazarusa wyrażone w pracy *Natura emocji* (kilka wydań polskich), Ekman P., Davidson, R.J. (red.)

z tych badań można traktować jako „zmiennie jakościowe” (s. 160). Ponadto dostrzegam w zbiorze wyników możliwości dalszej analizy, np. poprzez wykorzystanie danych z Ankiety Własnej (str. 140) tj. charakterystyki aktywności fizycznej badanych i uczynienie z niej podstawy do innej klasyfikacji tych osób. W tym miejscu zatem można zwrócić uwagę, że aktualnie nie stawia się hipotez rozstrzygających tylko komponuje ich kombinacje, aby przetestować wszystkie możliwe konfiguracje wyników. Po trzecie – to atut – część badań przeprowadzono w konwencji eksperymentu, w warunkach realnego egzaminu.

Kompozycja całości dysertacji zyskałaby, jak sądzę, na scaleniu wątków (szczególnie połączeniu rozdziałów 2 i 3), usunięciu relacji mało zwięzłych i mało syntetycznych, wyeliminowaniu rozdziału pierwszego oraz nasyceniu rozdziału czwartego większą ilością danych z badań, z wyliczeniem funkcji aktywności fizycznej w regulacji rozmaitych procesów psychicznych. Rozdział piąty powinien być w większym stopniu powiązany z cytowanymi koncepcjami oraz koncepcją przyjętą w pracy jako główna. Rozdział szósty zyskałby na skrótowym, ale bardziej schematycznym i szczegółowym omawianiu własności psychometrycznych, jak to się zazwyczaj robi, bez cytowania szczegółów badań adaptujących metody.

Kwestie formalne

Praca jest mało zwięzła. Poczynając od streszczenia. Autor nie wykorzystał wystarczająco ani możliwości konstruowania tabelek przeglądowych (niekiedy wymuszanych nawet podczas przygotowania tekstów przeglądowych w czasopiśmie), schematów i modeli wstępnych czy konstruowania syntetycznych podsumowań.

Jedno z podstawowych narzędzi konstruowania projektu badawczego i relacji z niego, jakim są pytania badawcze, jest „ukryte” we Wstępie, potem tylko powtórzone bez zmian. Mają też postać pytań „czy”, a więc pytań zamykających, wymagających tworzenia kilku możliwości do wyboru. W odróżnieniu od pytań „jak”, które to dopiero są właściwym narzędziem eksploracji badawczej, jako pytania z szerokim zakresem możliwych wypowiedzi.

Zaburzona jest proporcja pomiędzy wielością i różnorodnością cytowanych wyników badań oraz koncepcji czy analiz teoretycznych, a ich wykorzystaniem do wzbogacenia instrumentarium teoretycznego oraz interpretacji wyników. To „wykorzystanie” ma, jak sądzę, zbyt mały zakres. Tym samym jednak rozprawa staje się rezerwuarem wiedzy oraz danych do dalszego wykorzystania, co z kolei trzeba uznać za jej atut.

Język rozprawy jest poprawny, pojęcia psychologiczne oraz inne są wykorzystywane we właściwych rozumieniach.

Należy usunąć pojawiające się błędy w pisowni nazwisk, np. , z najbardziej znanych: „Lyszczynska” zamiast „Luszczynska vel Łuszczynska”, „Fradrickson” lub „Fredrikson” zamiast „Fredrickson”, „Plomina” zamiast „Plomin” oraz inne.

Przyszłe publikacje wymuszą skrótową prezentację wyników. Zdublowanie informacji na wykresach i tabelach w tej wersji rozprawy jednak można zaakceptować, jako ułatwienie w szybkiej orientacji co do układu wyników.

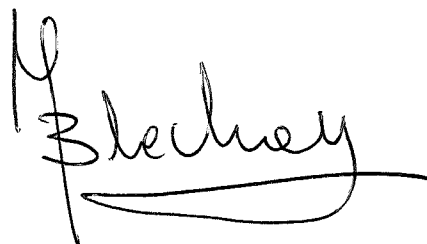
Sposób cytowania jest poprawny, natomiast zestawienie zatytułowane „bibliografia” ma postać formalną dość niestaranną (luki, braki, skróty), nie dostrzegam wedle jakiego systemu zostało utworzone, z pewnością nie według wskazań APA, powszechnie stosowanych w Polsce.

Do zalet recenzowanej rozprawy należy podjęcie ważnego problemu badawczego, istotnego także z punktu widzenia praktyki społecznej (prozdrowotnej), bogactwo odniesień koncepcyjnych i ściśle empirycznych, odpowiedni projekt badawczy, oparty i na pomiarze kwestionariuszowym, i na eksperymencie naturalnym, zrealizowany z dużą ilością osób badanych. Doktorant wykazał się umiejętnością postawienia wartościowego problemu, znajomością wiedzy ze swojej dziedziny i kompetencjami metodologicznymi, warsztatowymi oraz organizacyjnymi.

Wady rozprawy natomiast to niewyzyskanie zarówno potencjału teoretycznego (mocy wyjaśniającej), jak też zawartości informacyjnej zgromadzonych danych, brak zwięzłości.

Podsumowując mogę stwierdzić, że rozprawa mgr Piotra Dąbrowskiego „Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem osób uprawiających sport wyczynowo, rekreacyjnie oraz nieaktywnych sportowo”, przygotowana pod kierunkiem dr hab. Franciszka Makurata, prof. UG oraz dr hab. Magdaleny Błazek, prof. UG, spełnia wymagania stawiane pracom doktorskim i wnoszę o skierowanie jej do dalszych etapów procedury.

Kraków, 30.06. 2020.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Błazek'. The signature is written in a cursive style with a long horizontal flourish at the bottom.