



Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie
Instytut Psychologii
prof. dr hab. Mieczysław Plopa

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr Piotra Dąbrowskiego

pt. „Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem osób uprawiających sport wyczynowo, rekreacyjnie oraz nieaktywnych sportowo

napisanej pod kierunkiem prof. UG, dr hab. Franciszka Makurata

Uwagi wstępne.

Na wstępie chciałbym podkreślić, że przedłożona mi do recenzji praca dotyczy ważnej problematyki z zakresu uwarunkowań powodzenia w radzeniu sobie z różnymi wyzwaniami coraz bardziej złożonej codzienności. Różne formy aktywności fizycznej, przejawianej na różnym poziomie intensywności i zaangażowania są coraz częściej spostrzegane nie tylko z perspektywy psychologii sportu, ale głównie rozwijania zachowań prozdrowotnych i rozwijania zasobów osobistych. Stąd też podejmowanie interdyscyplinarnych badań naukowych w tym obszarze jest zjawiskiem pożądanym i oczekiwanym zarówno z perspektywy teoretycznej jak i praktycznej.

Jeśli chodzi o podejście teoretyczne, mimo iż problematyka związana z psychologicznymi aspektami osiągnięć w sporcie jest przedmiotem wielu analiz badaczy w ramach szeroko rozumianej psychologii, to jednak wciąż brakuje prac aspirujących do głębszego analizowania tzw. czynnika psychicznego w sporcie.

To zadanie zostało częściowo podjęte i wykonane z interesującymi rezultatami przez Doktoranta. Stąd też należy uznać za pobudzający do refleksji dobór analizowanych problemów dotyczących różnych form aktywności fizycznej w powiązaniu z szerokim spektrum zmiennych podmiotowych. Jest to interesujące szerokie opracowanie, w którym podjęta została próba analizy wielu zmiennych

osobowościowych w relacji do stylów i strategii radzenia sobie ze stresem w powiązaniu z intensywnością treningu sportowego lub jego braku.

Zarówno wymiar teoretyczny jak i szczególnie praktyczny uwzględniony w recenzowanej pracy jest wartościowy z uwagi na wielki wysiłek badawczy Kandydata do stopnia doktora, który próbuje zmierzyć się z szerokim spektrum osobowości, chyba za szerokim (jak na jeden projekt badawczy) analizowanym w aspekcie radzenia sobie z trudnościami i wyzwaniem codzienności. Stąd też efekty badawcze prezentowane w dysertacji doktorskiej mogą inspirować do refleksji przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych jak i praktyków związanych z rozwijaniem zasobów osobistych wspierających kształtowanie ogólnie rozumianej odporności na stres, traktowania jego doświadczania jako wyzwania a nie zagrożenia.

Specyfika kształtowania odporności na stres powinna być wysoce przemyślana i oparta na głębszej wiedzy, także psychologicznej. Uprawianie aktywności fizycznej może być źródłem nie tylko satysfakcji ale i głębszych doświadczeń stresowych jeżeli pominięte będą cechy podmiotowe jednostki – taka teza zdaje się być przyjęta przez Autora pracy – stąd próba zmierzenia się z odważnym wyzwaniem. Wyzwanie naukowe jest ważne, ale ocena jego może być dokonana dopiero po analizie uzyskanych efektów badawczych, co jest przedmiotem recenzji.

Bez względu na jakość dysertacji istotną zaletą recenzowanej pracy jest już samo podjęcie ważnego problemu, który magister Piotr Dąbrowski dostrzega i podejmuje w swojej pracy doktorskiej, próbując opisać szerokie aspekty portretu psychologicznego osób w zróżnicowany sposób podchodzących do aktywności fizycznej, w konfrontacji z sytuacją stresową.

Ocena ogólna. W przedstawionej przez Doktoranta dysertacji można wyróżnić dwie podstawowe części: teoretyczną (rozdziały 1-5), oraz metodologiczno-empiryczną (rozdziały 6-8).

Badania własne poprzedza analiza teoretyczna literatury przedmiotu, dotycząca aktywności fizycznej w kontekście psychologii sportu, teorii stresu, radzenia sobie z nim, opisu różnych podmiotowych uwarunkowań radzenia sobie e stresem.

Generalnie zasługuje ona na pozytywną ocenę biorąc pod uwagę zamiar badawczy Doktoranta. Autor ma na uwadze w mniejszym stopniu aspekt teoretyczny zaś w większym – aplikacyjny, co widoczne jest w doborze treści, głębokości ich analiz, czy

dyskusji stanowisk, odnoszeniu treści do rozwiązywania określonych problemów w obszarze sportu. Zatem z tej perspektywy, treści przedstawione w części teoretycznej rozprawy dokumentują dobrą wiedzę Autora w obszarze badanego problemu. Dobór, rekonstrukcja i interpretacja omówionych poglądów oraz analizowanych stanowisk teoretycznych jest w miarę trafnie dobrana do ogólnej koncepcji pracy, przedstawione rozważania są wyrazem samodzielności Autora w porządkowaniu wybranej wiedzy teoretycznej. Treści są oparte na analizie literatury polskiej jak i zagranicznej. Niektóre z nich ujęte zostały pobieżnie, inne zaś, które były przedmiotem założeń badawczych bardziej wnikliwie.

Podkreślić należy także dobre wyczucie psychologicznych aspektów odgrywających rolę w wyczynowym sporcie jak i głębokie przekonanie Autora o ich bardzo istotnym znaczeniu dla podmiotu (sportowca), nie tylko w osiąganiu dobrych wyników sportowych, ale generalizacji kompetencji w różnych sytuacjach życiowych, w tym sportowych. Przedstawiona literatura naukowa uzasadniająca takie spojrzenie na problem jest w znaczący sposób widoczna w pracy. Doktorant mógł mieć trudności w porządkowaniu analizowanej literatury, z uwagi na rozbieżne rezultaty badawcze, uzyskiwane przez różnych autorów. Wydaje się, zatem, że potraktowanie własnych badań bardziej w paradygmacie eksploracyjnym ma swoje uzasadnienie, tym bardziej, że w sposób bardzo szeroki potraktował dobór zmiennych podmiotowych do badania osób – co jest znaczącym wyzwaniem.

Podstawowym celem podjętych badań – jak pisze Autor dysertacji „była analiza uwarunkowań osobowościowych oraz ich związków ze stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem, osób uprawiających sport wyczynowo i rekreacyjnie. Celem drugim pracy było zbadanie psychologicznego funkcjonowania badanych, w realnej sytuacji stresowej (egzamin z jazdy autem) oraz jego charakterystyka w badanych grupach”.

Innymi słowy zadania badawcze były następujące:

1. Opisanie psychologicznego portretu 3 grup osób różniących się poziomem aktywności sportowej;
2. Opisanie stylów i strategii radzenia sobie ze stresem tychże osób;
3. Opisanie związków między różnymi wymiarami osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem w trzech wyodrębnionych grupach;
4. Opisanie strategii radzenia sobie ze stresem osób z trzech grup w sytuacji doświadczania stresu egzaminacyjnego i ich korelatów osobowościowych.

Cele badawcze zostały przedstawione w postaci pytań:

1. Czy wyróżnione na podstawie aktywności sportowej grupy różnią się nasileniem stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem?
Czy badane grupy, wyróżnione na podstawie aktywności sportowej, różnią się profilami osobowości?
2. Czy stosowane style i strategie radzenia sobie ze stresem pozostają w związku z cechami osobowościowymi badanych grup?
3. Czy badane grupy, wyróżnione na podstawie aktywności sportowej, różnią się cechami temperamentu?
Czy stosowane style i strategie radzenia sobie ze stresem pozostają w związku z cechami temperamentu badanych grup?
4. Czy badane grupy, wyróżnione na podstawie aktywności sportowej, różnią się poczuciem koherencji? Czy stosowane style i strategie radzenia sobie ze stresem pozostają w związku z poczuciem koherencji badanych grup?
5. Czy badane grupy, wyróżnione na podstawie aktywności sportowej, różnią się nasileniem nadziei na sukces? Czy stosowane style i strategie radzenia sobie ze stresem pozostają w związku z nadzieją na sukces badanych grup?
6. Czy badane grupy, wyróżnione na podstawie aktywności sportowej, różnią się nasileniem inteligencji emocjonalnej? Czy stosowane style i strategie radzenia sobie ze stresem pozostają w związku z inteligencją emocjonalną badanych grup?
7. Czy badane grupy, wyróżnione na podstawie aktywności sportowej, różnią się nasileniem prężności psychicznej? Czy stosowane style i strategie radzenia sobie ze stresem pozostają w związku z poczuciem prężności psychicznej badanych grup?
8. Czy istnieją różnice między płciami w stosowaniu stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, jak też w badanych uwarunkowaniach?
9. Czy istnieją różnice w stosowaniu stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, jak też w badanych uwarunkowaniach, między osobami, które uzyskały pozytywny i negatywny wynik egzaminu w zakresie prawa jazdy?
10. Czy wyróżnione na podstawie aktywności sportowej grupy, różnią się nasileniem stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem, bezpośrednio przed i w trakcie trudnej sytuacji stresowej (egzamin praktyczny w zakresie prawa jazdy)?

Na uwagę zasługuje szeroka „paleta” metod zastosowanych w badaniach. Badanie tak dużej grupy osób jednocześnie tyloma narzędziami zasługuje na uwagę, mieści się w konwencji planu badawczego. Z drugiej strony można było przewidzieć trudności w integracji tak wielu wyników, opartych na pomiarach cech mających swoje ugruntowanie w różnych teoriach. Można zarzucić Doktorantowi nadmierny eklektyzm, ale z drugiej strony należy podkreślić ambitny projekt badawczy. Powstaje pytanie czy poradzi sobie z integracją tak wielu wyników szczegółowych?

Zastosowane metody to:

Kwestionariusz Osobowości Eysencka (Eysenck Personality Questionnaire – Revised (EPQ-R), polska adapt. Brzosowski, P., Drwal, R., 2008),
 Kwestionariusz I-E (Rotter, J., 1975, polska adapt. Olearnik, Drwal, 1995),
 Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT) (Zawadzki, Strelau, 2010), Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS) (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005),
 Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (PKIE) (Jaworowska, Matczak, 2005),
 Skala Pomiaru Prężności SPP-25 (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008), Kwestionariusz Orientacji Życiowej (The Sense of Coherence) SOC – 29 (Antonowsky, 1999, polska adapt. Koniarek, Dudek, Makowska, 1993),
 Kwestionariusz Impulsywności (IVE) (Jaworowska, 2011)

Kwestionariusz Radzenia sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) (Endler, Parker, 1990, polska adapt. Strelau, Jaworowska, Wrześniewska, Szczepaniak, 2005), Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE) (Carver, Scheier, Weintraub, 1998, polska adapt. Ogińska-Bulik, Juczyński, 2011).

Jak pisze Autor dysertacji „w badaniu wykonano dwa pomiary.

Celem pomiaru (A) było oszacowanie: natężenia cech osobowościowych, związków cech osobowościowych ze stylami radzenia sobie ze stresem w trzech grupach badawczych.

Pomiar drugi (B) miał miejsce bezpośrednio po uczestnictwie w egzaminie z zakresu prawa jazdy, celem pomiaru była ocena: natężenia stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem, związków strategii radzenia sobie z dyspozycjami osobowościowymi, różnic między badanymi grupami w odniesieniu do badanych zmiennych.

Zatem można założyć, że Kandydat do stopnia naukowego doktora, w oparciu o dane z literatury założył, że osoby uprawiające sport wyczynowo będą korzystnie funkcjonować w sytuacji stresowej z uwagi na kompetencje osobiste, które rozwija aktywny sportowo tryb życia. Trzeba w tym miejscu zauważyć znaczącą pracę wykonaną przez Doktoranta w zakresie analizy literatury naukowej, która to analiza stała się podstawą definiowania określonych celów badawczych.

Generalnie pozytywnie oceniam zamiar badawczy. Pogłębianie badań nad uwarunkowaniami radzenia sobie ze stresem w kontekście różnej aktywności fizycznej ma swoje uzasadnienie. Brak jednak jest próby zbudowania jasnego modelu predykcyjnego dla zmiennej zależnej (strategii radzenia sobie ze stresem w sytuacji trudnej). Jest to zadanie dosyć trudne biorąc pod uwagę chociażby takie kwestie jak: płeć, wiek, stopień zaangażowania w aktywność fizyczną, uprawiana dyscyplina, szeroka gama cech czy predyspozycji podmiotowych, uwarunkowania sytuacyjne, itp. Zatem zasadny ale niepełny jest zamiar badawczy Doktoranta zmierzający do określenia wielu korelatów, współdeterminant procesu radzenia sobie ze stresem. Tego typu badania mogą przyczynić się do lepszego rozumienia zachowań sportowców w czasie rywalizacji, optymalizacji treningów, doboru odpowiednich zawodników do konkretnych zadań – zatem przemyślanego, zgodnego z nauką zwiększania efektywności w sporcie, co jest przecież kluczowe dla większości dyscyplin sportowych. Z drugiej strony – sport rekreacyjny czy sprzyja

bardziej elastycznemu radzeniu sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, często trudnymi? To pytanie też bardzo ważne w kreowaniu zdrowego (w sensie ogólnym) trybu życia. A może nieuprawianie żadnych form rekreacyjnych czy sportowych ma ten sam efekt, bądź nawet jest korzystniejszy w radzeniu sobie ze stresem, które reżyseruje życie?

Zatem jak sobie poradził Doktorant z tak ambitnym wyzwaniem badawczym.

Przyjęty model badawczy (choć wyraźnie uproszczony) ma swoje uzasadnienie teoretyczne jak i praktyczne, gdyż opiera się na przeprowadzonej analizie niektórych teorii i dotychczas przeprowadzonych badań empirycznych (w zasadzie ich niejednoznaczności). Nowością jest badanie określonych grup osób różniących się intensywnością aktywności fizycznej w relacji do różnych form radzenia sobie ze stresem w różnych kontekstach sytuacyjnych, co w znaczącym stopniu wzbogaca zebrany materiał empiryczny.

Grupę sportowców wyczynowych stanowiły 83 osoby, grupa sportowców rekreacyjnych liczyła 156 osób, grupę osób nieaktywnych sportowo stanowiły 143 osoby.

Część empiryczna pracy jest bardzo obszerna, niemniej opracowana niezwykle starannie. Należy się Autorowi duże uznanie za tak zaangażowaną pracę w analizie wyników badań.

Trudno jest w recenzji omówić wszystkie uzyskane rezultaty badawcze. Jest ich zbyt dużo, niemniej Autor odpowiada na postawione pytania, jak też próbuje dokonać dyskusji rezultatów badawczych co zasługuje na pozytywną ocenę.

Niektóre wnioski:

Średnie wyniki rozkładów nasilenia stylów radzenia sobie ze stresem, we wszystkich badanych grupach, mieszczą się w zakresie przedziałów wyników umiarkowanych.

Sportowcy rekreacyjni uzyskali istotnie wyższe wyniki od pozostałych badanych na skali stylu radzenia sobie ze stresem, skoncentrowanego na unikaniu, polegającym na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich.

Sportowcy wyczynowi, istotnie statystycznie rzadziej od osób nieaktywnych sportowo, stosowali styl radzenia sobie ze stresem, skoncentrowany na emocjach.

Sportowcy wyczynowi i rekreacyjni uzyskali istotnie niższe wyniki nasilenia neurotyzmu, od osób nieaktywnych sportowo, a sportowcy rekreacyjni uzyskali najwyższy, spośród badanych grup, wynik nasilenia psychotyzmu i różnił się on statystycznie istotnie zarówno od sportowców z grupy wyczynowych, jak też od osób nieaktywnych sportowo.

W przypadku cech temperamentu sportowcy wyczynowi uzyskali istotnie wyższe wyniki nasilenia skali aktywności od sportowców rekreacyjnych i osób nieaktywnych sportowo, którzy uzyskali najniższy wynik wśród badanych grup, sportowcy wyczynowi natomiast uzyskali również statystycznie istotnie wyższe wyniki nasilenia skali żwawości od osób nieaktywnych sportowo, którzy uzyskali najniższy wynik wśród badanych grup.

Analiza statystyczna ujawniła istotne statystycznie różnice, pomiędzy sportowcami wyczynowymi i rekreacyjnymi, a osobami nieaktywnymi sportowo, na skalach poczucie zaradności i zrozumiałości, w których to osoby nieaktywne sportowo uzyskały najniższe wyniki.

W przypadku analizy cech inteligencji emocjonalnej ujawniono istotne statystycznie różnice pomiędzy sportowcami wyczynowymi, a rekreacyjnymi na skali akceptacja emocji, w której sportowcy rekreacyjni uzyskali najwyższy wynik, spośród badanych. Osoby nieaktywne sportowo uzyskały najwyższy, spośród badanych, wynik na skali inteligencji emocjonalnej.

W przypadku stylów radzenia sobie ze stresem, w grupie sportowców wyczynowych kobiety uzyskały statystycznie istotnie wyższe wyniki na skalach stylu radzenia sobie ze stresem, skoncentrowanym na emocjach, unikaniu oraz na skalach unikowych, polegających na angażowaniu w czynności zastępcze i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich.

W przypadku strategii radzenia sobie ze stresem w trudnej sytuacji, w grupie sportowców wyczynowych, mężczyźni uzyskali, istotnie wyższe wyniki w stosowaniu strategii poczucie humoru, pozytywne przewartościowanie i rozwój, unikanie konkurencyjnych działań, i niższe w strategiach poszukiwanie wsparcia instrumentalnego i emocjonalnego.

Analiza psychologicznego funkcjonowania w stresującej sytuacji, w zależności od uczestnictwa w aktywności sportowej, ujawniła istotną statystycznie różnicę w przypadku akceptacji którą sportowcy rekreacyjni stosowali istotnie rzadziej niż osoby nieaktywne sportowo.

Analiza ujawniła również istotną statystycznie różnicę nasilenia strategii koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, pomiędzy sportowcami wyczynowymi, a rekreacyjnym, którzy istotnie częściej stosowali tę strategię.

Pomimo tego, że sportowcy różnią się istotnie statystycznie w poziomie niektórych strategii radzenia sobie ze stresem, badania nie pozwalają jednoznacznie stwierdzić, że są oni obdarzeni cechami osobowości, pozwalającymi im na lepsze funkcjonowanie w sytuacji stresu, również w przypadku pozasportowym.

Badania wyraźnie pokazały różnice w stosowaniu stylów radzenia sobie ze stresem u osób, które poradziły sobie w tej trudnej sytuacji. Osoby, które zaliczyły egzamin cechowały się, w odróżnieniu od pozostałych, wyższym nasileniem stylu zadaniowego i niższym nasileniem stylu emocjonalnego

Analiza cech osobowościowych ujawniła, iż osoby uzyskujące pozytywny wynik na egzaminie, a więc radzące sobie również z egzaminacyjnym stresem, cechowały się niższym nasileniem neurotyzmu oraz wyższym poziomem potrzeby aprobaty społecznej i psychotyzmu.

Badanie pokazało również, iż osoby, które uzyskały pozytywny wynik egzaminacyjny różniły się od pozostałych, w kontekście cech temperamentalnych, charakteryzując się niższym nasileniem perseweratywności, reaktywności emocjonalnej oraz wyższym natężeniem wytrzymałości i żwawości.

Osoby, które nie zaliczyły egzaminu cechowały się wyższym nasileniem nadziei na sukces.

W kontekście związków inteligencji emocjonalnej z sukcesem egzaminacyjnym, badanie ujawniło, że osoby, które osiągnęły ocenę pozytywną, cechowały się wyższym nasileniem akceptacji emocji, rozumieniem emocji oraz ogólnym wynikiem inteligencji emocjonalnej.

Ocena formalnej strony pracy. Z formalnego punktu widzenia stwierdzam, że układ pracy tworzy spójną całość, recenzowana praca jest napisana bardzo starannie, przedstawiony jest prawidłowo zapis bibliograficzny, opisy tabel są czytelne.

Podsumowanie. Podsumowując analizę przygotowanej przez mgr Piotra Dąbrowskiego rozprawy pt. *„Psychologiczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem osób uprawiających sport wyczynowo, rekreacyjnie oraz nieaktywnych sportowo”* stwierdzam, że w opracowaniu tym:

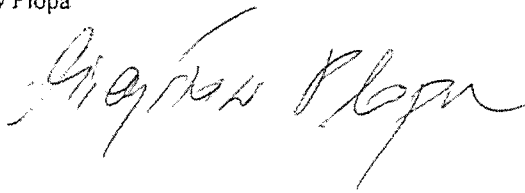
- (1) przedstawiono w sposób dobry aktualną wiedzę na temat podmiotowych uwarunkowań radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach życiowych (typowych i trudnych), przez osoby różniące się stopniem zaangażowania w aktywność fizyczną, w tym sport wyczynowy;
- (2) w sposób nie budzący większych zastrzeżeń zarysowano kontekst teoretyczny własnych badań;
- (3) zgromadzono i poddano analizie bardzo obszerne dane empiryczne na temat różnorodnych korelatów stosowania różnych strategii radzenia sobie ze stresem z uwzględnieniem typu sytuacji i rodzaju aktywności fizycznej, które prowadzą do poszerzenia naszej wiedzy w omawianym obszarze i pozwalają na opracowywanie strategii mających na celu „kontrolowanie” tego czynnika, zarówno z perspektywy podmiotu, organizacji sportowej, czynników odpowiedzialnych za kreowanie edukacji i zachowań prozdrowotnych;
- (4) Istotnym mankamentem pracy jest brak podjęcia próby zbudowania modelu predykcyjnego dotyczącego uwarunkowań stylów, czy strategii radzenia sobie ze stresem w odniesieniu do trzech wyodrębnionych grup badawczych. Unikalne wręcz jest zbadanie znaczącej liczby osób tak obszernym zestawem wartościowych, szeroko stosowanych w badaniach psychologicznych metod i niestety nie zastosowanie łatwo dostępnych bardziej zaawansowanych analiz statystycznych (analiza regresji, logistyczna, skupień), które pozwoliłyby na uporządkowanie zebranych, tak licznych danych empirycznych i lepsze zrozumienie ich roli w przewidywaniu strategii radzenia sobie ze stresem. Te analizy muszą być wykonane, jeżeli Autor zamierza swoje osiągnięcia badawcze opublikować – do czego zachcam.

Konkluzja.

Na podstawie przedstawionej analizy, mimo stwierdzenia pewnych niedostatków stwierdzam, że oceniana rozprawa jest wartościowa merytorycznie, stanowi istotny wkład do wiedzy z zakresu psychologii sportu i odpowiada wymogom zawartym w Ustawie o Stopniach i Tytule Naukowym, tym samym stawiam wniosek o dopuszczenie mgr Piotra Dabrowskiego do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Warszawa, 2020-06-27

Mieczysław Płopa

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mieczysław Płopa', written in a cursive style.