



prof. nadzw. dr hab. Mariusz Lipowski

Gdańsk, 2015-04-27

Zakład Psychologii Zdrowia

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr Katarzyny Torzyńskiej pt.

Efektywność ergotropicznych i trofotropicznych form treningu relaksacyjnego

dla poczucia własnej skuteczności i funkcjonowania emocjonalnego

promotor: dr hab. Lesław Kulmatycki prof. AWF

Znaczenie troski o zdrowie narastało głównie w XX wieku, który przez wielu postrzegany jest jako czas działania człowieka na własną niekorzyść. Od kiedy zauważono, jak wielkie współczesna cywilizacja niesie zagrożenie i jak niewiele może pomóc medycyna w kwestii profilaktyki chorób cywilizacyjnych, a również jak bardzo ten stan można zmienić stosując zdrowy styl życia – od tego momentu naukowcy zaczęli podejmować badania służące upowszechnianiu metod radzenia sobie również ze stresem. Podejmowanie naukowej eksploracji jest w tym przypadku o tyle utrudnione, że aż 80% naszego społeczeństwa nie widzi związku pomiędzy zdrowym stylem życia a przedwczesną śmiercią.

Otrzymana do recenzji dysertacja to studium na temat efektywności ergotropicznych i trofotropicznych form treningu relaksacyjnego dla poczucia własnej skuteczności i funkcjonowania emocjonalnego. Praca dotyczy zatem niezwykle ważnych zagadnień stylu życia współczesnego człowieka, a w nim psychologicznych czynników „odporności na stres”. Odporność ta wynika z umiejętnego radzenia sobie ze stresem, zaangażowania i spostrzegania wydarzeń stresujących jako wyzwań (kontekst eustresu), przekonania o własnej kontroli, optymizmu, poczucia koherencji i co ważne: utrzymywania dobrych relacji z otoczeniem społecznym. Wśród metod radzenia sobie ze stresem niewątpliwą rolę pełnią techniki relaksacyjne. Do dyskusji nad ich skutecznością włącza się właśnie mgr Katarzyna Torzyńska. Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska jest interesującym i zarazem twórczym pomysłem badawczym, który świetnie nadaje się do analiz naukowych.

Praca liczy 98 stron i składa się z *Wprowadzenia* i jednego rozdziału teoretycznego, które stanowią podstawy do rozdziału dotyczącego metodologii badań własnych, po których następuje przedstawienie wyników, a po nich dyskusja i wnioski. Na końcu pracy Autorka zamieszcza piśmiennictwo i załączniki. Taka struktura pracy jest zgodna z wymaganymi standardami. Ustosunkuję się zatem do poszczególnych części pracy, a z obowiązku recenzenta nakreślę

swoje uwagi krytyczne. Mam nadzieję, że krytyka ta przyczyni się do udoskonalenia warsztatu badawczego Doktorantki.

Zacznę od tytułu pracy – w pełni odpowiada treściom w niej zawartym – jest stylistycznie i metodologicznie prawidłowy. Jednocześnie jest zwięzły i daje potencjalnemu czytelnikowi wskazówkę – jakiego obszaru eksploracji naukowej dotyczy dysertacja.

We wstępie Autorka dokonuje ciekawego wprowadzenia do problematyki, którą zajmuje się w pracy, a w ostatnich akapitach wyraźnie uwypukla postawiony sobie cel badawczy. Cel ten jest dokładnie określony, co pozwala na trafną operacjonalizację zmiennych. Sądzę jednak, że wprowadzenie jest zbyt długie, a wiele treści można by przenieść do kolejnej części pracy, czyli do rozdziału o tytule *Teoretyczne podstawy pracy*.

Treści zawarte w pierwszym rozdziale, a więc teoretycznej warstwie pracy, są moim zdaniem zbyt ubogie. Już na początku zdziwienie budzi objętość tego rozdziału, który liczy zaledwie 19 stron. W obszarze, w którym porusza się Doktorantka można by znacznie szerzej wykorzystać dostępną literaturę, zarówno polską, jak i światową. Nie mam wątpliwości, że Doktorantka zna te prace – szkoda jednak, że nie dała temu wyrazu w dysertacji.

Uwagi bardziej szczegółowe do rozdziału pierwszego:

1. W podrozdziale *Pojmowanie zdrowia* brakuje mi różnorodności spojrzenia na zdrowie, np. poprzez zdrowie fizyczne, psychiczne (emocjonalne i umysłowe), społeczne... aż do duchowego. Definicja zdrowia zaproponowana przez WHO bywa krytykowana – warto o tej krytyce wspomnieć. Ciekawa koncepcja salutogenetyczna została ujęta zaledwie w trzech zdaniach, a poczucie koherencji pominięte.
2. Moim zdaniem brakuje rozdziału, który poruszyłby tematykę zachowań zdrowotnych, czy rozdziału dotyczącego teorii i modeli wyjaśniające zachowania prozdrowotne.
3. W podrozdziale pt. *Istota stresu* brakuje mi podziału na rodzaje stresu: stres mechaniczny (dźwiganie ciężkich rzeczy, niewygodne krzesło, mało snu, ciągłe podróże, brak aktywności fizycznej), stres psychiczny (kłopoty w związkach, stosunki z kolegami z pracy, problemy z pieniędzmi, brak czasu dla siebie, niesatysfakcjonujące życie społeczne, zmartwienia rodzinne) i stres chemiczny (sposób odżywiania, spożywanie alkoholu, picie kawy, palenie papierosów, zażywane leki, jakość spożywanej wody). Do tego fragmentu można by przenieść wiele treści z *Wprowadzenia* – wówczas i proporcje poszczególnych fragmentów pracy byłyby korzystniejsze. Brakuje mi tu również podkreślenia uwarunkowań osobowościowych w kontekście reagowania na sytuacje o wysokim ładunku stymulacyjnym. Można by się odnieść do *Regulacyjnej Teorii Temperamentu* Strelaua, czy do badań Yerkesa i Dodsona z początku ubiegłego wieku. Pominięte są też zagadnienia (a

- uważam za istotne) dotyczące takich zaburzeń jak ostra reakcja na stres, zespół stresu pourazowego, czy zaburzenia adaptacyjne. Warte wspomnienia są stresory psychosocjalne.
4. Dodałbym osobny rozdział dotyczący radzenia sobie ze stresem, w którym byłyby opisane (również inne niż relaksacja) techniki/style radzenia sobie ze stresem.
 5. Rozdziały *Relaksacja*, *Reakcja relaksacyjna* i *Podział Technik Relaksacyjnych* są ciekawie opracowane. Brak mi tu jednak wyjaśnienia, jaki jest mechanizm powodujący, że pod wpływem relaksacji spada zużycie tlenu, wytwarzanie dwutlenku węgla, spada poziom mleczanów w surowicy krwi, spada pH, spowolnia się oddech, spowalnia się akcja serca, występuje przyrost fal alpha i theta w korze mózgowej, wzrasta opór skóry. Sądzę, że Doktorantka tę wiedzę posiada, ale pisząc o tym (podpierając się badaniami) z pewnością dobitniej by to udowodniła.
 6. Podziały technik relaksacyjnych jak i kryteria ich podziału są potraktowane zdawkowo, a czytając tytuł pracy, powinno się temu rozdziałowi poświęcić znacznie więcej miejsca.
 7. W części teoretycznej jest wiele powołań „z drugiej ręki” – nie powinno mieć to miejsca, jeśli jest możliwość dotarcia do źródła (np. praca Stevana Hobfoll’a z 1989 roku w *American Psychologist*).
 8. Gdy występuje powołanie (np. Selye, s. 16) – powinien się pojawić rok publikacji, a gdy występuje cytat – również strona, tak powinno być w wielu miejscach.

Po rozdziale teoretycznym mgr Katarzyna Torzyńska przechodzi do warstwy empirycznej pracy. Rozdział *Metodologiczne podstawy pracy* rozpoczyna podrozdział *Cel badań*, gdzie Doktorantka ujmuje go jednym zdaniem, a warto by podkreślić wagę zagadnień, którymi się zajmuje. W kolejnym (*Pytania badawcze*) podaje szczegółowo 6 pytań, ale brakuje hipotez. Moim zdaniem struktura byłaby dużo bardziej przejrzysta, gdyby te treści ująć w rozdziale np. pt. *Problem pracy, pytania i hipotezy badawcze* – wyobrażam sobie taką konstrukcję: problem, cel, a następnie: pytanie – uzasadnienie – hipoteza, i tak kolejne pytania i hipotezy.

Kolejny fragment to *Materiał i metody badawcze*. Myślę, że skoro osobami badanymi (tak brzmi tytuł następnego podrozdziału) są ludzie – to nieuzasadnione jest użycie słowa „materiał”, choć zdaję sobie sprawę, że w naukach medycznych takie określenie jest powszechne. Brakuje dokładnego opisu grupy – między innymi procentowego udziału kobiet i mężczyzn, wieku badanych, procentowego udziału osób z „trzech poziomów studiów”.

Dalej zaczynam się gubić w kontekście planu badań: Doktorantka dzieli badanych na cztery grupy: dwie poddawane treningom relaksacyjnym (trofotropicznym i ergotropicznym) i dwie kontrolne – moje wątpliwości dotyczą tego, czy te cztery grupy są w początkowym momencie eksperymentu na zbliżonym poziomie w zakresie cech istotnych dla eksperymentu?

Przedstawiony model interwencji nie jest dostatecznie sprecyzowany i wymaga ogromnej motywacji od czytającego, aby go zrozumieć. Obydwie grupy eksperymentalne przechodzą ten sam rodzaj selekcji pod względem czterech kryteriów - czasu trwania, intensywności zajęć, doboru uczestników i celu zajęć (w tabeli przedstawiającej mapę kryteria zaznaczone są na pomarańczowo), natomiast piąte kryterium charakteru aktywności różnicuje te dwie grupy. Niedostateczne opisane zostały również różnice pomiędzy sesją relaksacyjną, lekcją relaksacyjną i warsztatem relaksacyjnym. Mapa rodzajów relaksacyjnych miała ułatwić rozumienie interwencji, a w rzeczywistości wprowadza wątpliwości; czy należy ją rozpatrywać w ten sposób, że np. grupa w wersji pierwszej ma przerwę relaksacyjną, jest grupą otwartą, gdzie uczestnicy dobrani zostali pod względem zaawansowania i celem zajęć jest odpoczynek i relaksacja, a pozostałe grupy są przedstawione w wersjach analogicznie do przedstawionego sposobu rozumowania? W związku z tym czytelniejsze wydawałoby się wprowadzenie rysunku lub bardziej czytelnego sposobu podziału na poszczególne grupy.

Narzędzia badawcze są opisane w sposób prawidłowy, choć można by dodać komentarz – np. w formie kilku zdań wprowadzających – dlaczego nastąpił właśnie taki ich dobór.

Rozdział 3. dotyczy wyników badań własnych Doktorantki. Wyniki przedstawiane są jasno i klarownie. Czytelnik nie ma wątpliwości, jak przeprowadzane były analizy statystyczne. Mgr Katarzyna Torzyńska dzieli ten rozdział zgodnie z przedstawianymi wcześniej narzędziami badawczymi. Tabele i rysunki dobrze pomagają w analizie zebranego materiału. Doktoranta sięga raczej do podstawowych statystyk.

Kolejny rozdział to *Dyskusja*. W tej części pracy Doktorantka prowadzi prawdziwą dyskusję, gdzie swoje wyniki porównuje do prac innych autorów. Dyskusja jest dojrzała i świadczy o dobrej znajomości tematu. Ten rozdział konsekwentnie – jak w przypadku przedstawienia wyników – podzielony został na części wg badanych zmiennych. Jeden z podrozdziałów (4.5) nosi tytuł *Podsumowanie*. Jest to rzeczywiście podsumowanie, w którym po raz kolejny Autorka daje wyraz swojej dojrzałości do podejmowanego tematu. Sądzę jednak, że powinien on puentować całą pracę jako rozdział ostatni. Tymczasem ostatni rozdział (piąty) to *Wnioski*. Taki porządek nie jest błędem metodologicznym, ale korzystniej byłoby podsumowanie połączyć z wnioskami. Tym bardziej, że wnioski nie są wnioskami, a powtórzeniem najważniejszych efektów badań, krótko mówiąc: wyników.

Pracę kończy *Piśmiennictwo* i aneks. Bibliografia jest dobrze dobrana i liczy 127 pozycji – to świadczy o dobrym przygotowaniu Doktorantki. Warto uzupełnienia: nie znalazłem w tekście pracy powołania na kilka pozycji, które zostały ujęte w *Piśmiennictwie*:

Benedysiuk E, Tartas M. Mechanizmy radzenia sobie ze stresem w depresji. *Ann Acad Med Gedan* 2006, 36: 9-19.

Duckworth AL, Steen TA, Seligman MEP. Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Reviews of Clinical Psychology* 2005, 1: 629-651.

Grzankowska I, Bienias M, Maćkowska P. Regulacja emocjonalna u dzieci i młodzieży z czynnościowymi bólami brzucha. *Pediatrics Polska* 2011, 86 (6):646-651.

Moos R. H., Schaefer J.A. (1993). Coping Resources and Process: Current Concepts and Measures. W: Goldberger L., Breznits S., (red), *Handbook of Stress: Theoretical and clinical aspects*, 234, New York: The Free Press.

Tomczak K. Style radzenia sobie w sytuacji stresowej, przekonanie o własnej skuteczności, nadzieja na sukces u studentów rozpoczynających i kończących studia. *Psychoterapia* 2009, 2 (149): 67-79.

Wnuk M, Zielonka D, Purandare B, Kaniewski A, Klimberg A, Ulatowska-Szostak E, Palicka E, Zarzycki A, Kaminiarz E. Przegląd koncepcji jakości życia w naukach społecznych. *Hygeia Public Health* 2013, 48(1): 10-16.

Jest też trochę literówek, które zauważyłem przy sprawdzaniu pracy i piśmiennictwa:

1. w tekście pracy jest Bhagle, a powinno być Bhogle,
2. w tekście pracy jest Framingham, a powinno być Friedman,
3. w Piśmiennictwie jest Leverkon, a powinno być Levenkron,
4. w tekście jest powołanie na Borkovec, 1987, a w Piśmiennictwie jest podanych 6 autorów,
5. praca Fischera w tekście pracy jest datowana na rok 1971 a w piśmiennictwie (prawidłowo) na 1970.

Konkludując: Doktorantka podjęła się analizy niezwykle ważnego, a jednocześnie trudnego badawczo zagadnienia, jakim jest poszukiwanie zależności pomiędzy treningiem relaksacyjnym a funkcjonowaniem emocjonalnym człowieka. Był to zamiar bardzo ambitny. Reasumując stwierdzam, że przedłożona mi do recenzji dysertacja mgr Katarzyny Torzyńskiej pt. *Efektywność ergotropicznych i trofotropicznych form treningu relaksacyjnego dla poczucia własnej skuteczności i funkcjonowania emocjonalnego* – napisana pod kierunkiem dr hab. Lesława Kulmatyckiego prof. AWF – spełnia w stopniu podstawowym wymogi stawiane pracom doktorskim zgodnie z Ustawą o tytułach i stopniach naukowych z 2011 r. i wnioskuję o dopuszczenie mgr Katarzyny Torzyńskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.