

Łódź, 2020-03-02

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Magdaleny KRUK
„Konteksty emocjonalne zachowań związanych z aktywnością fizyczną
i wykonaniem sportowym”**

Rozpowszechnianie się nadwagi i otyłości oraz zgromadzona dotąd wiedza o roli aktywności fizycznej w terapii medycznej oraz prewencji chorób i zaburzeń, w tym psychicznych, wskazuje na duże znaczenie badań naukowych dotyczących aktywności fizycznej. W tym obszarze znaczenie mają zwłaszcza badania dotyczące różnorodnych uwarunkowań podejmowania i utrzymywania aktywności fizycznej, prowadzone na gruncie psychologii.

Recenzowana rozprawa, dotycząca emocjonalnych aspektów aktywności fizycznej, realizowanej tak w kontekście zdrowego stylu życia, jak profesjonalnego sportu, podejmuje zatem temat ważny i aktualny oraz dobrze wpisuje się w nurt badań, których wyniki mogą mieć walory aplikacyjne. Recenzowana rozprawa ma szczególną strukturę. Przystawia bowiem rezultaty trzech projektów badawczych, opublikowanych w postaci artykułów naukowych w czasopismach o międzynarodowym zasięgu. Co więcej, opublikowane artykuły to prace wieloautorskie, które powstały z udziałem badaczy z innych jednostek naukowych oraz z innych krajów, a w każdej z nich Doktorantka jest pierwszym autorem. Wskazuje to na Jej znaczny udział w projektowaniu i realizacji badania. Udział ten został również jednoznacznie potwierdzony przez współautorów każdego z opublikowanych artykułów naukowych. Zgodnie z formułą, proponowaną dla rozpraw doktorskich przyjmujących formę cyklu publikacji, ten spójny tematycznie cykl poprzedzony został wprowadzeniem teoretycznym, uzasadniającym problematykę i metodę badań oraz syntetycznym omówieniem najważniejszych wyników i wniosków oraz dyskusją rezultatów każdego z badań.

Walory prezentowanych w rozprawie badań oraz moje uwagi przedstawiam poniżej.

Badanie 1

(Publikacja: Kruk, M. i in. (2017). Mental Strategies Predict Performance and Satisfaction with Performance Among Soccer Players, *Journal of Human Kinetics*, 59, 79-90. DOI:10.1515/hukin-2017-0149)

Badanie 1, inaczej niż dwa pozostałe w cyklu, dotyczy osób włączonych w profesjonalne uprawianie sportu. Tym samym psychologiczne uwarunkowania osiągniętych efektów sportowych mają nie tylko indywidualne konsekwencje zdrowotne (choć tych w omawianej publikacji nie analizowano), ale także mogą sprzyjać powodzeniu kariery sportowej. W podłużnym badaniu, wykorzystującym założenia wiodących teorii psychologii sportu (*sport performance strategies model* oraz *psychological skills training approach*), poddano weryfikacji predykcyjną rolę różnych strategii mentalnych dla poziomu wykonania sportowców, mierzonego obiektywnymi wskaźnikami, a także dla satysfakcji z wykonania sportowego na początku i na końcu sezonu. Procedura badania, w tym prawidłowo dobrane narzędzia badawcze i właściwie poprowadzona analiza danych empirycznych, pozwoliła na uzyskanie rezultatów wskazujących na zróżnicowane znaczenie poszczególnych strategii mentalnych dla poziomu wykonania sportowego, satysfakcji z indywidualnych i drużynowych wyników. W przypadku poziomu wykonania wykazano długofalowy pozytywny efekt strategii relaksacji. Przewidywanie satysfakcji z rezultatów własnych i rezultatów drużyny było możliwe natomiast m.in.

na podstawie stosowania strategii dialogu wewnętrznego i relaksacji oraz dialogu wewnętrznego i kontroli emocji. Uzyskane rezultaty nie zademonstrowały „uniwersalnego efektu pozytywnego” którejkolwiek ze strategii, co oznacza, że jej stosowanie nie przynosi jednolitego efektu w postaci tak wzrostu poziomu wykonania, jak i zwiększenia satysfakcji z osiągnięć sportowych własnych lub drużyny. Co więcej, niektóre ze strategii przynosiły efekt niekorzystny w postaci obniżenia satysfakcji z indywidualnego poziomu wykonania. Taki rezultat wskazuje na konieczność stosowania zróżnicowanych strategii i wagę strategii uwzględniających emocjonalne konteksty. To ważny wynik, podkreślający znaczenie przeprowadzonych badań, tak w aspekcie rozwoju teorii naukowej, jak w aspekcie aplikacyjnym.

Badanie 2

(Publikacja: Kruk, M. i in. (2018). From enjoyment to physical activity or from physical activity to enjoyment? Longitudinal associations in parent-child dyads. *Psychology & Health*, 33, 1269-1283. DOI:10.1080/088706.2018.189049)

Badanie 2 pozwoliło udzielić odpowiedzi na pytanie o kierunek zależności pomiędzy poziomem aktywności fizycznej a odczuwaniem przyjemności z takiego rodzaju aktywności. Co więcej, przeprowadzono je nie tylko w planie badania podłużnego, ale także z uwzględnieniem diady rodzic-dziecko. Takie ujęcie zakładało rozstrzygnięcie czy aktywność fizyczna zwiększa odczuwanie przyjemności z niej w przyszłości czy raczej odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej sprzyja większemu jej poziomowi. Ponadto, uwzględnienie diady rodzic-dziecko zakładało możliwość określenia roli każdego z partnerów diady dla poziomu aktywności fizycznej oraz odczuwanej z niej przyjemności. Procedura badania, w tym prawidłowo dobrane narzędzia badawcze i właściwie poprowadzona analiza danych empirycznych, pozwoliła na uzyskanie rezultatów weryfikujących postawione hipotezy badawcze. W szczególności rezultaty badania potwierdziły zależności pomiędzy odczuwaniem przyjemności z aktywności fizycznej a jej wyższym poziomem tak u rodziców, jak i dzieci; potwierdziły także w odniesieniu do rodziców, ale nie w odniesieniu do dzieci, iż poziom aktywności fizycznej zwiększa odczuwanie przyjemności z takiej aktywności. Zdecydowanie rzadziej potwierdzono efekty diadyczne (oddziaływanie rodziców na dzieci i odwrotnie), które dotyczyły związku przyjemności z aktywności fizycznej odczuwanej przez dzieci w I fazie badania i rodziców w II fazie badania. Nie potwierdzono natomiast przewidywanych diadycznych efektów krzyżowych, zakładających zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a odczuwaniem przyjemności z aktywności fizycznej przez rodziców i przez dzieci.

Walorem badania 2 są zatem jego wyniki i zweryfikowane hipotezy, które rozszerzają wiedzę o roli odczuwania przyjemności z aktywności fizycznej dla jej podejmowania, podkreślając jednocześnie diadyczny kontekst takich zależności i wskazując na to, że pozytywne doświadczenia dzieci z aktywnością fizyczną zwiększają pozytywny odbiór takiej aktywności przez rodziców. To nie tylko poszerzenie aktualnych koncepcji teoretycznych (*the broaden-and-built theory of positive emotions*), ale także interesująca inspiracja dla działań interwencyjnych, w których taki kontekst diadyczny mógłby znaleźć zastosowanie.

Badanie 3

(Publikacja: Kruk, M. i in. (2019). What comes first, negative emotions, positive emotions, or moderate-to-vigorous physical activity? *Mental Health and Physical Activity*, 16, 38-42. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.03.002>)

W badaniu 3 podjęto próbę rozstrzygnięcia zależności pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi emocjami oraz aktywnością fizyczną. Weryfikowano zatem kilka hipotez, uwzględniających kolejno każdą z tych zmiennych jako punkt wyjścia zależności i możliwość mediowania związku dwu zmiennych przez trzecią z nich. Procedura badania, w tym prawidłowo dobrane narzędzia badawcze i właściwie poprowadzona analiza danych empirycznych, pozwoliła na uzyskanie rezultatów weryfikujących postawione hipotezy. W szczególności potwierdzono relacje między wskaźnikami emocji a aktywnością fizyczną, czyli: (1) mediowanie związku pomiędzy depresją a aktywnością fizyczną przez lubienie

aktywności fizycznej oraz (2) mediowanie przez depresję efektu lubienia aktywności fizycznej na jej poziom. Potwierdzono zatem nie tylko rolę bezpośrednich zależności pomiędzy emocjami a aktywnością fizyczną, ale także wykazano znaczenie zależności pośrednich. Stanowi to ważne uzupełnienie dotychczasowych analiz teoretycznych i wyników badań.

Ogólna ocena cyklu badań

Zaprezentowane w rozprawie badania dotyczą związków kontekstów emocjonalnych z utrzymywaniem aktywności fizycznej w czasie i poziomie tej aktywności. Ich rezultaty potwierdziły, że emocje pozwalają wyjaśniać zachowania związane tak z poziomem aktywności fizycznej, jak wykonaniem sportowym po upływie 7-9 miesięcy. Każdy z projektów badawczych został osadzony w aktualnej literaturze przedmiotu, oparty na dobrych podstawach teoretycznych. Przyjęty schemat badań podłużnych i dopracowana procedura każdego z badań (a więc: właściwie dobrane techniki; precyzyjna kontrola niezbędnej liczebności grup i właściwy dobór do nich; zaawansowana analiza statystyczna, umożliwiająca kontrolowanie efektów oddziaływania różnych zmiennych; prawidłowa analiza wyników i ich adekwatna interpretacja) sprawiają, że rezultaty wszystkich badań należy uznać za interesujące i rzetelne. Każdy z kolejnych projektów (do badania 1 do badania 3) rozszerzał naukową wiedzę dotyczącą związków emocji i aktywności fizycznej o nowe aspekty, pozwalał uzyskać wyniki nie tylko uzupełniające dotychczasowy stan badań, ale także wprowadzające nowe zagadnienia do refleksji teoretycznej nad związkami emocji i aktywności fizycznej.

Konkluzja

Przedstawiona do recenzji rozprawa uwzględnia prezentację trzech projektów badawczych. Każdy z nich stanowi oryginalne rozwiązanie odrębnego problemu naukowego, zaś łącznie dostarczają nowych informacji o dużym znaczeniu teoretycznym i aplikacyjnym. Autorka – mgr Magdalena KRUK – wykazała się wiedzą niezbędną do zaplanowania i przeprowadzenia badania naukowego. Fakt, że zrealizowała przedstawione w rozprawie badania w ramach kilku projektów, które doprowadziły do publikacji wieloautorskich o międzynarodowym zasięgu, wskazuje na umiejętność pracy w zespole badawczym, a także dodatkowo podkreśla oryginalność i jakość badań. Autorka rozprawy zademonstrowała w niej doskonały warsztat badawczy i dużą dojrzałość w analizie wyników przeprowadzonych badań, formułowaniu wniosków, integrowania wyników z dotychczasową wiedzą teoretyczną. Przedstawiona do oceny rozprawa spełnia wymagania wobec rozpraw doktorskich określone w art. 13 Ustawy z dnia 14 marca 2003 roku (z późniejszymi zmianami) o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki. Wnioskuję o dopuszczenie mgr Magdaleny KRUK do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

