

Dr hab. Henryk Gasiul, prof. ucz.
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
Instytutu Psychologii

Warszawa, 04.08.2021 r.

Recenzja rozprawy doktorskiej

Pani mgr Justyny Leszcz pt. „Efekty ćwiczenia uważności w oddziaływaniu na style zachowania w konflikcie oraz zmienne kontrolowane: regulację emocji, kontrolę emocji i myśli ruminacyjne” napisanej pod kierunkiem **dr z upr. hab. Bogdana Pietrulewicz**

Recenzowana rozprawa doktorska dotyczy próby odpowiedzi na pytanie na ile przeprowadzony trening określony jako „redukcja stresu bazująca na wzmocnieniu uważności” (MBSR- Mindfulness- Based Stress Reduction) zmienia poziom samej uważności i tym samym wyjaśnia style zachowania w konflikcie, przy uwzględnieniu jako pośredniczących, zmian w zakresie regulacji i kontroli emocji oraz myśli ruminacyjnych. Jest to dość szeroki zakres zmiennych i problemów, które obejmują tego rodzaju analizy teoretyczne oraz sama procedura badań empirycznych. Należy docenić podjęty w tym zakresie wysiłek badawczy doktorantki.

Praca składa się z pięciu rozdziałów, z których trzy pierwsze poświęcone są analizie teoretycznej dalej badanych zmiennych. Analiza teoretyczna poświęcona jest pierwotnie krótkiemu opisowi zjawiska uważności oraz jego znaczenia w modyfikacji wybranych form funkcjonowania, a następnie szerszemu omówieniu procesów regulacji emocjonalnej oraz zachowań konfliktowych. Materiał prezentowany posiada swoje zalety, jak i wady. Niewątpliwą zaletą jest próba pokazania dotychczasowych badań z wielu perspektyw i próba zaprezentowania możliwie jak największej ich liczby. Wskazuje to na dobre rozeznanie autorki w zakresie analizowanej problematyki. Niemniej z tym związane są niebezpieczeństwa – jednym z nich jest zbyt słaba selekcja, nadmiar prezentowanych wyników, które niekoniecznie wnoszą jakieś dodatkowe wyjaśnienia czy argumenty na rzecz znaczenia uważności w przewidywaniu, tutaj będących obiektem zainteresowania, zachowań jednostkowych.

Pewne uwagi wyzwała także kolejność prezentacji. Najpierw, po przedstawieniu różnych podejść do uważności, prezentowane są wyniki nad zmianami pod wpływem stosowania programu redukcji stresu opartym na uważności (s. 24- 42), a dopiero potem następuje opis

tego, na czym polega ten program (s. 43- 48). Wreszcie w części teoretycznej trudność selekcji materiału prowadzi także do powtórzeń – np. style zachowania w sytuacji konfliktowej a uważność (strona 31- 33), a potem paragraf 3.8. też podejmujący analizę relacji pomiędzy sytuacjami konfliktowymi a uważnością; czy podpunkt 1.6. „MBSR a regulacja emocji”, a potem podpunkt 2.11 „Oddziaływania oparte na uważności i regulacja emocji”. Nie twierdzą, że to jest błędne, sygnalizuję tylko kwestie uporządkowania materiału i jego przejrzystości- co zdecydowanie podniosłoby wartość całej rozprawy, ukazując wiedzę prezentowaną przez autorkę pracy.

Autorka przyjęła pięciowymiarowy model uważności zaproponowany przez R. A. Baer et al. Na ile ten model pasuje i jest spójny z pojmowaniem uważności J. Kabat- Zinn? Warto byłoby to szerzej rozważyć.

Uważam, że warto było również bardziej rozwinąć wątek odpowiedzi na pytanie: jaka jest „płaszczyzna” wiążąca przyjęte rodzaje zmiennych, jaka jest zasadność wiązania ze sobą w jedną wyjaśniającą całość tego typu zmiennych? Pomijając pewne wzmianki (jak np. s. 122, gdzie autorka pisze „W literaturze przedmiotu można znaleźć doniesienia na temat roli, jaką odgrywają regulacja i kontrola emocji oraz myśli ruminacyjne w kontekście preferowanych stylów zachowania w konflikcie”), prezentowany bardzo obszerny materiał niezbyt jasno, moim zdaniem, uzasadnia wybór takich zmiennych pośredniczących pomiędzy uważnością i stylami zachowania w sytuacjach konfliktowych jak regulacja emocji, kontrola emocji czy myśli ruminacyjne – to wymagało bardziej wyakcentowania, silniejszego uzasadnienia (nawet jeśli te uzasadnienia występują, to one giną gdzieś w natłoku informacji na temat dobroci wpływu treningu uważności na bardzo różne formy funkcjonowania, różne procesy psychiczne, itp.).

W porównaniu z poprzednimi rozdziałami rozdział 4 uważam za bardzo rzeczowo napisany, prezentowane hipotezy są zawsze uzasadniane poprzez odwołanie się do argumentów teoretycznych i dostarczanych przez wyniki w badaniach innych autorów. Tutaj tylko drobne uwagi dotyczące strony formalnej – pojawiają się stylistyczne błędy lub błędy nazewnictwa- np. na stronie 124 powtarza się styl „uważność będzie ujemnie korelował; uważność będzie dodatkowo korelował (pewnie poprawnie byłoby „będzie korelowała”); s. 128 wciąż stosowane jest określenie „predykatorem’ miast „predyktorem”. Nie wiem na ile zręczna jest hipoteza 5 podkreślająca, że zmienne demograficzno- środowiskowe (wiek, płeć) istotnie oddziałują na styl zachowania się w konflikcie (zręczniej to już formułują hipotezy szczegółowe, wskazując na różnice pomiędzy zmiennymi- różnice są bardziej poprawnym sformułowaniem niż

„oddziałują”). W badaniach własnych autorka zastosowała procedurę longitudinalną, która umożliwia obserwację badanych w odpowiednich odcinkach czasowych; same pomiary były przeprowadzane na grupie eksperymentalnej i kontrolnej przy pomocy Pięciodymiarowego Kwestionariusza Uwaganości (może jednak warto było zastosować nie wersję skróconą, lecz pełną), Kwestionariusz trudności w Regulacji Emocji, Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej, Kwestionariusz Ruminaacji, Kwestionariusz Stylów Rozwiązywania Konfliktów. Opis próby badawczej, a potem sama prezentacja i analiza wyników badań własnych jest rzetelnie przedstawiona, uwzględnia konieczne warunki i procedury statystyczne, które stanowią uwiarygodnienie pozyskanych rezultatów. Patrząc od strony „technicznej”, nieco słabym pomysłem jest przedstawianie kolejnych tabel bez jakichkolwiek komentarzy lub przerywników (szczególnie chodzi o ciąg tabel prezentujących rozkłady normalności i statystyki opisowe – po kolei prezentowane są tabele od strony 149 do 172; można było to skrócić i ewentualnie zamieścić tabele w aneksie).

Uzyskano bardzo wiele różnic i korelacji pomiędzy zmiennymi, co prowadziło do konieczności opanowania tak wielu danych. Myślę, że doktorantka poradziła sobie z tym zupełnie sprawnie i należy wyrazić jej za to uznanie. Przy tym, jasny i uporządkowany jest sposób prowadzenia analiz- kolejne wyniki są powiązane z kolejno wcześniej stawianymi hipotezami, wskazując na ich ważność, zasadność, formę potwierdzenia. Bardzo wartościowe jest ukazanie wagi zmiennych pośredniczących (tj. regulacji, kontroli emocji, myśli ruminaacyjnych) w przewidywaniu znaczenia uwaganości w preferowaniu danych stylów rozwiązywania konfliktów. Obecnie zdolność nabywania danego stylu funkcjonowania w sytuacjach konfliktowych oraz zdolność rozwijania pewnych sposobów rozwiązywania konfliktów jest sprawą kluczową w kreowaniu relacji międzyludzkich. Biorąc pod uwagę te ogólne względy uważam, że rozprawa jest bardzo wartościowa i oryginalna.

Pracę zamyka dyskusja i wnioski końcowe. Są one w istocie podsumowaniem uzyskanych wyników oraz wskazaniem na potwierdzenie się hipotez lub brak ich potwierdzenia. Dobrze, że autorka pracy jest świadoma pewnych słabości, szczególnie braku możliwości uwzględnienia motywów i właściwości, którymi cechują się osoby przystępujące do realizacji programu MBSR. Myślę, że w tym względzie jest znacznie więcej możliwości zniekształceń i trudności w dokładnym pomiarze zmiennych. Same w sobie tego typu badania z reguły budzą wiele zastrzeżeń – i to nie jest tylko kwestia doboru grupy. W istocie, bardzo ważnym czynnikiem są indywidualne nastawienia, oczekiwania, wartości kierujące celami życiowymi, wcześniej ukształtowane fundamenty motywacyjne (dyspozycje motywacyjne) i emocjonalne,

czy też interakcje społeczne oraz doświadczenia indywidualne. To cały zespół zmiennych, których nie da się uchwycić w tego typu procedurach badawczych, a które mogą zupełnie zmieniać obraz uzyskiwanych zależności i różnic.

Podsumowując, rozprawa doktorska jest wartościowa, choć zawiera pewne słabości czy mankamenty (które wyżej opisywałem). Generalnie, słabością czy trudnością tego rozpraw jest sam w sobie przedmiot – bardzo trudno jest obronić wartość danej metody terapeutycznej czy danego programu kształcenia, rozwoju umiejętności. Powtórzę, bardzo kłopotliwym zadaniem pozostaje ocena wartości danej metody, danego programu. Ocena dobroci metody czy programu musi uwzględniać bowiem wiele uwarunkowań – jak np. poprawność założeń teoretycznych na rzecz jej akceptacji, zespół osób przygotowanych do stosowania danej metody czy programu, jakość interakcji czy relacji pomiędzy prowadzącym metodę czy program a jej uczestnikami, itp.

Biorąc pod uwagę dobre rozeznanie autorki pracy w tym obszarze zagadnień, ogrom uwzględnionej literatury, poprawność metodologiczną oraz oryginalną wartość uzyskanych rezultatów badań własnych uważam, że przedstawiona praca odpowiada wymogom stawianym rozprawom doktorskim w ustawie z dnia 20 lipca 2018 r. (Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce, rozdział 2). Wnioskuje tym samym o dopuszczenie doktorantki do dalszych etapów procedury doktorskiej.