

Ocena pracy doktorskiej

mgr Justyny Leszcz

na temat: „Efekty ćwiczenia uważności w oddziaływaniu na style zachowania w konflikcie oraz zmienne kontrolowane: regulację emocji, kontrolę emocji i myśli ruminacyjne”

Promotor: dr z upr. hab. Bogdan Pietrulewicz

Zgodnie z Uchwałą Rady Dziedziny Nauk Społecznych Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego z dnia 08.06.2021 r. podjąłem się przygotowania recenzji pracy doktorskiej w dyscyplinie psychologia mgr Justyny Leszcz na temat : „Efekty ćwiczenia uważności w oddziaływaniu na style zachowania w konflikcie oraz zmienne kontrolowane: regulację emocji, kontrolę emocji i myśli ruminacyjne”.

Praca dotyczy wciąż aktualnego problemu jakości relacji interpersonalnych i ich psychologicznych uwarunkowań. Konflikty międzyludzkie są w życiu społecznym nieuniknione. Chodzi jednak o to, aby one nie miały charakteru destrukcyjnego wyrażającego się stratami emocjonalnymi i społecznymi, co negatywnie rzutuje na jakość życia jednostek znacznie pogarsza funkcjonowanie społeczne, a także ekonomiczne. Autorka, Justyna Leszcz podjęła się poszukiwania, za pomocą metodologii naukowej, czynników przyczyniających się do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Praca podnosi więc bardzo ważny problem naukowy, także z perspektywą zastosowań praktycznych, aplikacyjnych. Wybór tematu pracy jest więc bardzo trafny i ważny naukowo i praktycznie.

Recenzowana rozprawa jest obszerna i liczy 275 stron wraz z aneksami. Praca zawiera streszczenia w języku polskim i angielskim, obejmuje 5 rozdziałów oraz dyskusję i wnioski końcowe. Ponadto załączono bibliografię złożoną z 259 pozycje, na ogół stosunkowo nowych. Na dalszych stronach pracy zawarte zostały załączniki obejmujące 5 stosowanych w pracy narzędzi badawczych oraz na końcu zgodę Komisji do spraw Etyki Badań Naukowych przy Instytucie Psychologii UKW w Bydgoszczy.

W rozdziale 1 zostały omówione teoretyczne podstawy podjętej problematyki badawczej. W rozdziale drugim Autorka przedstawiła podstawy teoretyczne, a także praktykę w odniesieniu do głównych zmiennych analizowanych w pracy, mianowicie regulacji i kontroli emocji. Rozdział trzeci poświęcono omówieniu zagadnień konfliktu w podejściu teoretycznym i praktycznym. Omówiono modele konfliktu, a także typologię zachowań konfliktowych.

Od rozdziału czwartego Doktorantka rozpoczyna część badawczą pracy. W rozdziale czwartym opisano cel pracy, problemy i hipotezy badawcze. Przedstawiono także model badawczy, omówiono zmienne badawcze i ich operacjonalizację. Została też opisana procedura badawcza. W dalszej części rozdziału czwartego omówiono metody badań własnych.

Jako główny cel pracy Autorka przyjęła ocenę efektu ćwiczenia uważności podczas 8 tygodniowego Programu Redukcji Stresu opartego na uważności w oddziaływaniu na styl zachowania w konflikcie. Przy czym kontrolowano takie zmienne jak regulacja i kontrola emocji oraz myśli ruminacyjne o sobie i o świecie. Zmienne te, jako zmienne pośredniczące pełniły mediującą rolę pomiędzy zmienną niezależną (uważność) a zmienną zależną (styl zachowania w konflikcie).

Praca została wykonana w weryfikacyjnym, a nie eksploracyjnym planie. Doktorantka sformułowała 5 hipotez z różnymi wariantami. Na podkreślenie i jednocześnie wyróżnienie zasługuje niezwykle dokładne i oparte na współczesnej wiedzy, obszerne uzasadnienie hipotez. Badania prowadzone były w wariacie badań podłużnych i obejmowały lata 2018 – 2020. Taka procedura była czasochłonna i wymagająca dużo pracy Doktorantki, ale pozwalała na obserwację tych samych osób poddawanych 8 tygodniowemu Programowi Redukcji Stresu opartego na *uważności*. Jakość i treści programowe prowadzonego kursu były dobrze sprawdzone, co jest wyrazem dużej staranności prowadzonych badaniach. W badaniach uwzględniano nie tylko główne zmienne niezależne i zależne, ale także zmienne dodatkowe, które w modelu badawczym Doktorantki pełniły rolę moderatorów.

Zarówno grupa badawcza jak i kontrolna była poddana badaniom trzykrotnie. Pierwsze badanie było wykonane przed rozpoczęciem kursu MBSR, drugie badanie po 8 tygodniach od badania pierwszego, oraz trzecie badanie trzy miesiące po zakończeniu kursu. Grupa kontrolna nie uczestniczyła w kursie, a badania prowadzono w tych samych odstępach czasowych co w grupie badawczej.

Doktorantka sformułowała 5 hipotez badawczych.

W hipotezie 1 oczekiwano, że uczestników kursu MBSR, po jego zakończeniu, będzie charakteryzował wyższy poziom *uważności*, niż to miało miejsce przed rozpoczęciem kursu. W hipotezie 2 Doktorantka przewiduje obecność istotnego związku pomiędzy *uważnością* a stylami zachowania w konflikcie. W hipotezie 3 Autorka zakłada, że udział w kursie MBSR jest istotnym predyktorem stylu zachowania w konflikcie (rywalizujący, współpracujący, dostosowujący się, unikający, kompromisowy). Hipoteza 4 zakłada, że takie zmienne jak *regulacja emocji, kontrola emocji, oraz ruminacje* są istotnym mediatorem związku między *uważnością*, a *stylami zachowania w konflikcie*. W hipotezie 5 Doktorantka zakłada, że zmienne demograficzno – środowiskowe takie jak płeć i wiek, istotnie oddziałują na styl zachowania się w konflikcie. Warto podkreślić, że oprócz pierwszej jednoznacznej hipotezy, wszystkie pozostałe hipotezy były jeszcze dookreślane w postaci hipotez szczegółowych.

Zastosowane metody badawcze:

1. Skrócona wersja Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności w adaptacji Radoń i Rydzewskiej.
2. Kwestionariusz Trudności w Regulacji Emocji DERS Gratz i Roemer.
3. KKE – Kwestionariusz Kontroli Emocjonalnej Brzezińskiego.
4. Kwestionariusz Ruminacji W. Baryły i B. Wojciszke.
5. Kwestionariusz Stylów Rozwiązywania Konfliktów B. Kłusek – Wojciszke

Metody bardzo dobrze dobrane do stawianych hipotez badawczych i spełniające wymogi psychometryczne, znane i stosowane w badaniach naukowych. W większości skonstruowane przez czołowych polskich psychologów.

W badaniu początkowo wzięło udział łącznie 259 osób, po szczegółowej ocenie warunków włączenia i wyłączenia z badania ostatecznie badaniami objęto 251 osób, przy czym 118 osób stanowiło grupę badawczą, tzn. były to osoby, które brały udział w treningu, natomiast grupę kontrolną, porównawczą, stanowiło 133 osoby. Były to osoby, które były badane trzykrotnie (tak jak w grupie badawczej), ale nie brały udziału w treningu. Charakterystyka pod względem podstawowych danych demograficznych została przedstawiona w tabelach.

Wnioskowanie statystyczne zostało poprzedzone analizą rozkładów wyników badanych zmiennych. Wyniki analizy statystycznej potwierdziły w pełni H1. Spośród szczegółowych odnoszących się do H2, dwie zostały statystycznie potwierdzone. Stwierdzono mianowicie, że wraz ze wzrostem poziomu uważności maleje poziom stylu unikającego. Jest to jednak zależność nie specyficzna dla grupy poddanej treningowi, bowiem występuje również w grupie kontrolnej (bez udziału w sesjach treningowych).

Stwierdzono także, że wraz ze wzrostem poziomu *uważności* rośnie poziom stylu kompromisowego w konflikcie. Podobnie jak wyżej, stwierdzenie to odnosi się zarówno do osób biorących udział w treningu jak i u tych, którzy nie uczestniczyli w treningu. Analiza statystyczna weryfikująca H3 wskazuje, że w spośród 5 szczegółowych hipotez 4 zostały w pełni potwierdzone, a w jednej potwierdzono częściowo. W sumie więc wyniki wskazują, że udział w kursie MBSR jest istotnym predyktorem stylu zachowania w konflikcie. Udział w kursie MBSR zmniejsza liczbę zachowań rywalizacyjnych w konflikcie, zwiększa liczbę zachowań współpracujących w konflikcie, zmniejsza liczbę zachowań dostosowujących, zwiększa liczbę zachowań unikających w konflikcie oraz kompromisowych.

Weryfikację hipotezy 4 Doktorantka przeprowadziła za pomocą analizy mediacyjnej uzupełnionej testem Sobela. Jako zmienną niezależną we wszystkich analizach mediacyjnych Doktorantka traktowała *uważność*. Mediatorami w tych analizach był trzy zmienne: *regulacja emocji, kontrola emocji i ruminacje*. Natomiast jako zmienne zależne przyjmowano odmiany, czy formy, stylów rozwiązywania konfliktów (styl rywalizujący, styl współpracujący, styl dostosowujący się, styl unikający, styl kompromisowy). Wyniki analizy mediacyjnej potwierdziły H4, że *regulacja emocji* pełni rolę mediatora w związku pomiędzy *uważnością* a *stylem rywalizacyjnym, stylem współpracującym, stylem dostosowującym się, i stylem kompromisowym*. Z kolei *kontrola emocji* pełni rolę mediatora w związku pomiędzy *uważnością* a następującymi stylami zachowania w konflikcie: *stylem rywalizującym, stylem współpracującym, stylem dostosowującym się, stylem kompromisowym, stylem rywalizacyjnym, stylem współpracującym*. Nie potwierdzono roli mediatora w postaci *kontroli emocji* w związku pomiędzy *uważnością* a *stylem unikającym*.

Kolejne analizy mediacyjne dotyczyły roli *ruminacji* (o sobie i o świecie) w relacji pomiędzy zmiennymi *uważność* a stylami zachowania w konflikcie. *Ruminacje o sobie* pełniły rolę mediatorów w relacjach pomiędzy *uważnością* a następującymi stylami zachowania w konflikcie: *styl rywalizacyjny, styl współpracujący, styl dostosowujący oraz styl kompromisowy*. Rola *ruminacji o sobie*, podobnie jak to miało miejsce w odniesieniu do *kontroli emocji* nie okazała się mediatorem w odniesieniu do *stylu unikającego*.

Zmienna *ruminacja o świecie*, podobnie jak *ruminacja o sobie* pełniła rolę mediatora w związkach pomiędzy *uważnością* a stylami zachowań w konflikcie z wyjątkiem *stylu unikającego*, gdzie *ruminacje* nie pełniły roli mediatorów pomiędzy badanymi zmiennymi.

Ostatnia hipoteza dotyczyła roli zmiennych demograficzno – środowiskowych (płeć i wiek) w stylu zachowania w konflikcie. Wyniki wskazały, że kobiety częściej będą

prezentowały styl unikający w konflikcie. Natomiast wiek korelował dodatnio ze stylem współpracującym oraz stylem kompromisowym.

W tej części analiza byłaby bogatsza gdyby dodatkowo uwzględnić inne zmienne społeczno demograficzne takie jak choćby wykształcenie, czy stan cywilny. (*Uwaga edytorska: wydaje się, że na końcu strony 220 nie dokończone zostało zdanie*). Generalnie jednak tą część oceniam bardzo dobrze. Do analizy zastosowano odpowiednie procedury statystycznie łącznie z analizą mediacyjną, która dla całości pracy wniosła interesujące, pogłębione treści. Ten element stanowi dużą wartość prowadzonych analiz. Wyniki przedstawione zostały w sposób usystematyzowany, dzięki czemu czytelnik dostrzega przejrzystość i poprawność wywodów Doktorantki.

Po przedstawieniu wyników badań Doktorantka poprowadziła dyskusję i sformułowała wnioski końcowe w formie opisowej. Ta część pracy jest obszerna, obejmowała 15 stron i została przedstawiona w sposób jasny i uporządkowany wg weryfikacji kolejnych hipotez. Doktorantka omawiając wyniki badań własnych dyskutowała z wieloma autorami zajmującymi się podobnymi problemami, były to wyniki badań ośrodków krajowych i światowych, a daty publikacji wskazują, że są to badania współczesne na ogół z lat po 2000 roku.

Wprawdzie Doktorantka nie sformułowała w punktach wniosków płynących z uzyskanych badań, ale w końcowej części dyskusji dość jasno wyeksponowała główne wyniki swoich badań. W tekście tego rozdziału Autorka wskazuje też na możliwe zakłócenia wyników wskazując na charakterystykę badanych i pewnych problemów z doбором grupy eksperymentalnej. Ten nieco krytyczny stosunek do badań nie pomniejsza wartości pracy, a raczej wskazuje na dojrzałość badacza. Zresztą ta dojrzałość i solidność Autorki pracy jest dostrzegana w staranności prowadzenia badań, ich opisu, doboru literatury, a także troski o styl.

Mimo dostrzeganej dużej staranności, w tak obszernej pracy nie udało się uniknąć pewnych błędów edytorskich. Dotyczy to numeracji wykresów i różnic w numeracji w tekście oraz w podpisach graficznie przedstawianych modeli mediacyjnych.

Zdaniem recenzenta dobrym podsumowaniem pracy Doktorantki jest cytat Jej autorstwa z końcowej części rozdziału DYSKUSJA I WNIOSKI s. 235 - 238 „, Głównym wnioskiem płynącym z badań jest niewątpliwie pozytywny wpływ praktyki uważności na kondycję intrapsychiczną jednostki. Bycie uważnym zmniejsza ilość niechcianych negatywnych myśli, zwiększa kontrolę nad nimi oraz nad własnymi – również impulsywnymi – zachowaniami, a także zwiększa wpływ na sposób doświadczania własnych

emocji. *Uważność* poprawia relację z samym sobą i ze środowiskiem zewnętrznym, dzięki rozwijaniu kompetencji, które umożliwiają lepszą współpracę między ludźmi wtedy, gdy o nią najtrudniej – w konfliktach”.

Reasumując stwierdzam, że Doktorantka w swojej pracy wykazała, że potrafi dostrzec bardzo ważne problemy psychologiczne, które mają duże znaczenie w indywidualnym życiu człowieka, a także w jego funkcjonowaniu społecznym. Poszukiwanie bowiem uwarunkowań skutecznego radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi jest niezwykle ważnym zagadnieniem. Doktorantka w pracy wykazała głęboką znajomość problematyki, której się podjęła dzięki czemu umiała postawić i uzasadnić bardzo ważne i na ogół trafne hipotezy. Doktorantka dobrała dobrze dostosowane do postawionych problemów badawczych metody, a procedura badawcza pozwoliła na weryfikację hipotez. Zastosowany eksperymentalny model badawczy z zastosowaniem procedury ćwiczeń uważności, oraz badań o podłużnym charakterze czyni pracę o dużej wartości metodologicznej i merytorycznej. Zastosowania kilku trafnie dobranych zmiennych pośredniczących uczyniło pracę wnoszącą znaczące nowe treści o dużej wartości naukowej, a także mające znaczenie w weryfikacji ćwiczeń *uważności*. Wyniki dostarczają jednoznacznych dowodów naukowych na korzyści płynące z treningów uważności.

Ponadto praca została napisana komunikatywnym językiem, zrozumiałym nie tylko przez psychologów, ale również przez osoby reprezentujące inne dziedziny nauki. Przy czym przekazywane treści nie są uproszczeniem złożonych zagadnień. Można też stwierdzić, że Doktorantka mgr Justyna Leszcz wykazała w swej dysertacji, że Jej praca charakteryzuje się oryginalnością rozwiązania naukowego problemu jakiego się podjęła. Ponadto treść pracy wskazuje na dużą wiedzę w swojej dziedzinie, co jest widoczne zarówno w części tzw. teoretycznej jak i w dyskusji wyników, a także załączonego piśmiennictwa.

Autorka pracy wykazała, że potrafi dostrzec istotne i bardzo ważne problemy. Potrafi bardzo dobrze planować badania, doprecyzowywać cele, problemy i hipotezy badawcze. Wykazała też dobrą znajomość zaawansowanych procedur statystycznych i właściwie interpretować uzyskane wyniki.

To wszystko pozwala stwierdzić, że Doktorantka posiada kompetencje do samodzielnego prowadzenia badań naukowych.

Konkludując, uważam, że przedstawiona do recenzji rozprawa na stopień doktora psychologii pt: : „**Efekty ćwiczenia uważności w oddziaływaniu na style zachowania w konflikcie oraz zmienne kontrolowane: regulację emocji, kontrolę emocji i myśli ruminacyjne**” odpowiada warunkom określonym w art. 13 Ustawy o stopniach naukowych

i tytule naukowym (Dz.U. 2003.65.595.z póź. zm.) w związku z czym z przyjemnością przedstawiam wniosek Wysokiej Radzie Dziedziny Nauk Społecznych Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy o dopuszczenie **mgr Justyny Leszcz** do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Ponadto składam **wniosek o wyróżnienie** pracy doktorskiej Pani mgr Justyny Leszcz.

Uzasadnienie:

1. Praca dotyczy wciąż bardzo istotnego, w wymiarze indywidualnym i społecznym, problemu skuteczności sposobów rozwiązywania konfliktów.
2. Praca, dzięki zastosowaniu analiz mediacyjnych i włączeniu do nich takich zmiennych pośredniczących jak; regulacja i kontrola emocji, a także ruminacji, wnosi oryginalny wkład w głębsze rozumienie stylów zachowania ludzi w konflikcie.
3. W czasach intensywnego rozwoju różnorodnych metod pomocy psychologicznej, często o różnej jakości, praca Doktorantki weryfikuje za pomocą reżimu metodologicznego obowiązującego w psychologii, przydatność praktyczną jednej z metod –ćwiczeń uważności podczas kursu uważności MBSR (*Mindfulness – Based Stress Reduction*)

Mikołaj Majkowicz