



**Recenzja poprawionej rozprawy doktorskiej mgr Alicji Kuczmińskiej**  
**pt. „Psychologiczne efekty realizacji odmiennych form aerobiku”**  
*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 znaczenia aktywności fizycznej (różnych form) dla rozwoju zachowań zdrowotnych, które stają się zjawiskiem coraz bardziej masowym. Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem zdrowia człowieka na wszystkich etapach jego życia. 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 efektami kontrolowanych przez specjalistów ćwiczeń jest przedmiotem wielu analiz badaczy w ramach szeroko rozumianej psychologii, to jednak wciąż brakuje prac aspirujących do głębszego analizowania tzw. czynnika psychicznego w różnych formach aktywności fizycznej.

To zadanie zostało częściowo podjęte i wykonane z interesującymi rezultatami przez Doktorantkę. Stąd też należne jest uznanie za trafny, pobudzający do refleksji dobór analizowanych problemów dotyczących problematyki efektywności psychofizycznej w wybranej formie – aerobiku, bardzo popularnej wśród kobiet w różnym wieku. Rzeczywiście, jest to jedno z nielicznych (na gruncie polskim) tak interesujące poznawczo wyzwanie, w którym podjęta została próba dokonania wybiórczej psychologicznej charakterystyki efektów zaangażowanego uprawiania różnych form aerobiku przez młode kobiety, mające zróżnicowaną percepcję swojego ciała.

Zarówno wymiar teoretyczny jak i szczególnie praktyczny uwzględniony w recenzowanej pracy jest wartościowy z uwagi na zasadność rozpoznawania niektórych uwarunkowań jakości efektów kontrolowanego wysiłku fizycznego

zarówno z perspektywy oczekiwań kobiet jak i szerszej perspektywy – promocji zdrowego trybu życia, co jest bardzo ważnym wyzwaniem „naszych czasów”.

Specyfika udzielania profesjonalnej pomocy osobom pragnącym sobie pomóc w „kreowaniu siebie” m.in. poprzez wykonywanie stosownej aktywności powinna być wysoce przemyślana i oparta na głębszej wiedzy, także psychologicznej. Uprawianie różnych form aktywności fizycznej może być źródłem nie tylko satysfakcji ale i głębszych doświadczeń stresowych jeżeli pominięte będą cechy podmiotowe ćwiczących, nie będące dostosowane do ich stanu zdrowia, oczekiwań, hierarchii wartości, celów życiowych, jak też kiedy pomijane będą kompetencje merytoryczne, w tym określona wiedza psychologiczna organizatorów, trenerów.

Zatem istotną zaletą recenzowanej pracy jest już samo podjęcie ważnego problemu, który magister Alicja Kuczmińska dostrzega i podejmuje w swojej pracy doktorskiej, próbując (na podstawie swojej wiedzy, doświadczenia, pasji jak i intuicji psychologicznej) badać różne efekty, zmiany dokonujące się w wybranych właściwościach psychicznych kobiet dobrowolnie uczestniczących w zaprogramowanych formach ćwiczeń fizycznych w formie aerobiku.

Należy mieć na uwadze fakt, że część młodych kobiet decyduje się na uprawianie aerobiku, jako nieodłącznej aktywności związanej z własnym rozwojem, nie tylko fizycznym ale także psychicznym – dostrzega w nim możliwości realizacji swojego potencjału energetycznego, motywacyjnego, podwyższenia samooceny nie tylko obrazu swojego ciała ale podtrzymania lub poprawienia poczucia jakości swojego życia. intelektualnego – stąd rysuje się konieczność profesjonalnego wspomaganie ich w tej aktywności życiowej.

**Ocena pracy.** W przedstawionej przez Doktoranta dysertacji można wyróżnić dwie podstawowe części: teoretyczną (rozdział 1), oraz metodologiczno-empiryczną (rozdziały 2-4).

Badania własne poprzedza analiza teoretyczna literatury przedmiotu, dotycząca aktywności sportowej w kontekście zachowań zdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem aerobiku.

Generalnie zasługuje ona na pozytywną ocenę biorąc pod uwagę zamiar badawczy Doktorantki. Autorka ma na uwadze w mniejszym stopniu aspekt

teoretyczny zaś w większym – aplikacyjny, co widoczne jest w doborze treści, głębokości ich analiz, czy skromnej prezentacji teorii i badań związanych z podjętym problemem. Dostrzec można powoływanie się głównie na starsze badania jak też powierzchowną ich prezentację. Mankamentem jest także marginalne odniesienia do literatury anglojęzycznej. Autorka operuje pojęciami z różnych teorii psychologicznych, wybiórczo przedstawia niektóre tezy. Bardziej profesjonalnie prezentuje treści dotyczące aerobiku, jego rodzajów, opisu przebiegu ćwiczeń. Z analizy treści wynika, że jest profesjonalistką w zakresie prowadzenia zaawansowanych treningów, jest uwrażliwiona na ich efektywność, której wynikiem jest w dużym stopniu dopasowanie ich różnych form do cech fizycznych i psychicznych osób ćwiczących. Dobrze opisuje zalety treningu aerobowego w kontekście ich wpływu na cechy fizyczno-motoryczne, pośrednio wnioskując o korzystnym wpływie także na cechy podmiotowe (samoocena, poczucie dobrostanu, zmniejszanie napięcia stresowego. Wyraźnym mankamentem tych analiz jest brak wyraźnych odniesień do literatury źródłowej, będącej podstawą budowania własnego planu badawczego.

Łagodzi ten zarzut fakt, że Doktorantka ma wycucie psychologicznych aspektów odgrywających rolę w rekreacyjnej, systematycznej aktywności fizycznej jak i głębokie przekonanie ich bardzo istotnym znaczeniu dla podmiotu. Zapewne wynika ono z własnych doświadczeń jako trenera, pracy z osobami o różnym profilu psychologicznym.

Zatem podjęty w pracy doktorskiej problem ma swoje wyraźne uzasadnienie w potrzebie „praktyki” – wskazania korzystnego wpływu różnych form aktywności aerobowej na poprawę funkcjonowania psychofizycznego kobiet. Problematyka badań ma swoje znaczenie dla promocji zdrowia, bez względu na jakość dokumentowania wiedzy teoretycznej na ten temat. Zatem podarujmy Doktorantce brak różnych teoretycznych, wnikliwych rozważań nad problematyką związku specjalistycznej aktywności fizycznej i jej efektywności psychologicznej a pochwalmy wycucie tematu jako potrzeby praktyki, a w szczególności promocji zdrowia.

Generalnie pozytywnie oceniam zamiar badawczy. Pogłębianie badań nad skutkami uprawiania aerobiku ma swoje uzasadnienie. Zbudowanie jasnego modelu predykcyjnego jest bardzo trudne, wręcz niemożliwe biorąc pod uwagę chociażby takie kwestie jak: wiek ćwiczących, uprawiana forma, częstotliwość, szeroka gama

cech czy predyspozycji podmiotowych, uwarunkowania sytuacyjne, społeczne, kulturowe itp. Zatem zasadny jest zamiar badawczy Doktorantki zmierzający do określenia niektórych psychologicznych skutków określonej aktywności fizycznej. Tego typu badania mogą przyczynić się do lepszego rozumienia zachowań prozdrowotnych, doboru odpowiednich form ćwiczeń do konkretnych osób – zatem przemyślanego, zgodnego z nauką zwiększania efektywności aktywności fizycznej wśród społeczeństwa, co jest przecież kluczowe dla promocji zdrowia psychofizycznego.

Zatem cel badań i przyjęty schemat kontroli zmienności zostały jasno dosyć określone. Magister Alicja Kuczmińska wybrała do analizy określone konstrukty psychologiczne (samoocena, lęk, jakość życia, wybrane cechy temperamentu, empatia, relacje w bliskich związkach) z zamiarem dokonania dwukrotnego ich pomiaru -przed podjęciem rocznego treningu, oraz po jego zakończeniu.

Przyjęty model badawczy(chociaż jest uproszczony) ma swoje uzasadnienie teoretyczne jak i praktyczne (głównie), gdyż opiera się na przeprowadzonej analizie niektórych teorii i dotychczas przeprowadzonych badań empirycznych (w zasadzie ich braku w odniesieniu do aerobiku).

Badania zostały przeprowadzone dwukrotnie na grupie 240 kobiet powyżej 30 roku życia. Procedurą badawczą objęto trzy grupy kobiet zakwalifikowane do trzech rodzajów aktywności aerobikowej oraz grupę kobiet (60 osób) nie ćwiczących stanowiących grupę porównawczą. Sposób kwalifikacji kobiet do poszczególnych grup został dokonany w oparciu o jasne kryteria, przedstawione w pracy.

Zaletą dysertacji jest też to, że są to pierwsze bądź jedne z pierwszych (na terenie Polski) tak obszerne psychologiczne badania dotyczące analizy zmian wielu zmiennych psychologicznych w wyniku dobranych ćwiczeń. Wprawdzie mają one charakter bardziej badań eksploracyjnych, niemniej są podstawą budowania dalszych projektów badawczych jak i również są podstawą wykorzystania ich w pracy trenerskiej w odniesieniu do różnych osób. Autorka dysertacji wskazuje na te rezultaty badań, które upoważniają do bardziej trafnego opracowywania profilu zmian psychologicznych dokonujących się w wyniku stosowania profesjonalnie dobranych zestawów ćwiczeń do konkretnych osób. Ponadto wyniki badań dają wyraźną

podstawę do uwrażliwiania i trenerów na ważny kontekst psychologiczny ich aktywności zawodowej. Są również ważną przesłanką dla psychoterapeutów zajmujących się wspomaganie osób z różnymi problemami osobistymi. Techniki terapeutyczne mogą być wspomagane przemyślaną aktywnością fizyczną klientów (pacjentów) zwiększając efektywność działań.

Można mieć istotne zastrzeżenia do części metodologicznej pracy i prezentacji wyników badań. Autorka nie uzasadnia wyraźnie doboru tych a nie innych zmiennych zależnych, opis poszczególnych narzędzi jest powierzchowny.

Przedstawione hipotezy nie mają głębszego uzasadnienia (oparte bardziej na intuicji Badaczki) niż teorii, są też wybiórcze, tzn. nie dotyczą całej złożonej problematyki badawczej.

Niezbyt jasny jest opis stosowania określonych, aczkolwiek uzasadnionych procedur statystycznych. Zmusza on czytelnika do kilkakrotnej analizy tekstu, aby jednoznacznie rozumieć sposób analizy danych i go zaakceptować.

Obliczenia wykonano z użyciem procedur obliczeń statystycznych R 3.3.1 (2016-06-21). Język R jest nowoczesnym narzędziem do obliczeń statystycznych. Jest stosowany w formie zaawansowanej na wielu uczelniach, także na Uniwersytecie Gdańskim, chociaż na kierunkach psychologicznych dominuje pakiet SPSS. W pracy dominuje stosowanie testu rangowego Wilcoxona. Nazwa „test rangowy Wilcoxona” w pakiecie Statistica i w SPSS nie występują. Standard w obliczeniach stosowanych w Polsce jest następujący:

Dla dwóch prób niezależnych: test U Manna - Whitneya

Dla więcej niż dwóch prób niezależnych: test Kruskala-Wallisa

Dla dwóch prób zależnych: test Wilcoxona.

Oczywiście test U Manna – Whitneya i test Wilcoxona to jest ten sam test. Wilcoxon do obliczeń używał statystyki którą nazwał U i to się przyjęło. Hipoteza zerowa, którą bada się za pomocą tego testu, dotyczy zgodności rozkładów, ale zwyczajowo mówi się o „teście medialnym”. Intuicyjna interpretacja tego podejścia oznacza, że odrzucenie hipotezy zerowej traktowane jest jako wystąpienie różnicy w medianach badanych prób. Zatem użycie informacji o teście rangowym było uzasadnione i taki test był stosowany w obliczeniach w recenzowanej rozprawie doktorskiej.

Prezentacja wyników badań też budzi określone zastrzeżenia, są widoczne niejednoznaczności między danymi w tabelach a ich skrótowym opisem. Jeszcze raz podkreślam, że nie neguję zasadności konkretnych analiz a jedynie ich opis i prezentację.

Korzystniej prezentują się dane zawarte w końcowym rozdziale, w którym Autorka podsumowuje efekty swoich badań – włączając elementy dyskusji (niemniej wybiórczej i powierzchownej teoretycznie).

**Ocena formalnej strony pracy.** Z formalnego punktu widzenia stwierdzam, że układ pracy w wersji poprawionej tworzy bardziej spójną całość, recenzowana praca jest napisana staranniej, zostały usunięte podstawowe błędy w zapisie bibliograficznym, opisy tabel są bardziej czytelne, dopracowana została część teoretyczna pracy.

**Podsumowanie.** Podsumowując analizę przygotowanej przez mgr Alicję Kuczmińską rozprawy pt. „*Psychologiczne efekty realizacji odmiennych form aerobiku*” stwierdzam, że w opracowaniu tym:

(1) przedstawiono w sposób dostateczny aktualną wiedzę na temat psychofizycznych skutków uprawiania określonej aktywności fizycznej (sportowej);

(2) zgromadzono i poddano analizie dosyć obszerne dane empiryczne na temat skuteczności wybranych grup ćwiczeń aerobikowych na „portret psychologiczny” kobiet.

Badania wykazały poprawę funkcjonowania w zakresie samooceny spostrzegania swojej fizycznej atrakcyjności, samooceny globalnej, doznawania lęku, poczucia dobrostanu, jakości relacji interpersonalnych, także w bliskich związkach.

(3) Ważnym osiągnięciem pracy jest udowodnienie tezy o ważności aktywności fizycznej (profesjonalnie dobranej dla każdej osoby indywidualnie) w zakresie poprawy ogólnego funkcjonowania psychicznego i to w różnych obszarach życia.

### **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, psychologii zdrowia i odpowiada wymogom zawartym w Ustawie o Stopniach i Tytule Naukowym, tym samym stawiam wniosek o dopuszczenie mgr Alicji Kuczmińskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Warszawa, 2018-10-25

