



dr hab. Mariusz Lipowski, prof. AWF i S  
Zakład Psychologii, Wydział Kultury Fizycznej  
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

## Recenzja

rozprawy doktorskiej mgra Krzysztofa Kałużnego pt.

*Wybrane cechy osobowości a style radzenia sobie ze stresem lekkoatletów seniorów i juniorów  
400-metrowców*

**promotor: dr hab. Marcin Krawczyński, prof. WSEWS w Warszawie**

Otrzymana do recenzji dysertacja jest ciekawym studium na temat radzenia sobie ze stresem przez sportowców. Dodatkowo obszernie analizowana jest osobowość sportowców w poszukiwaniu korelatów, które umożliwiłyby szerokie spojrzenie na wiele aspektów rywalizacji sportowej. Jest też udanym przyczynkiem do szerszych rozważań na temat współczesnej agonistyki w kontekście stresu doznawanego przez sportowców na zawodach, jak i treningu. Odbieram tę lekturę jako ciekawą analizę, która może być polecana każdej osobie interesującej się psychologią sportu, czy aktywności fizycznej.

Dzisiejszy sport, szczególnie ten wyczynowy, nie jest w stanie funkcjonować bez optymalnej współpracy fizjologów, biomechaników, technologów, dietetyków, lekarzy i wielu innych specjalistów. Rezerw poszukuje się coraz częściej w doskonaleniu przygotowania psychologicznego. To właśnie ono odgrywa współcześnie ważną rolę w zapewnieniu pełnej gotowości zawodnika do efektywnego startu. Do dyskusji nad problematyką psychologii sportu wyczynowego, w aspekcie stresu i radzenia sobie z nim, włącza się mgr Krzysztof Kałużny. Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska jest interesującym i zarazem twórczym pomysłem badawczym. 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 Doktoranta.

Praca jest dość obszerna i liczy 165 stron. Składa się ze *Wstępu*, rozdziału teoretycznego i empirycznego. Na końcu pracy autor zamieszcza bibliografię, spis rycin i tabel. Taka struktura pracy jest zgodna z wymaganymi standardami i tworzy bardzo spójną całość.

Zacznę od tytułu. Z całą pewnością mogę stwierdzić, że odpowiada on w pełni treściom zawartym w dysertacji, jest stylistycznie oraz metodologicznie prawidłowy i daje potencjalnemu czytelnikowi wskazówkę, co do obszaru eksploracji naukowej.

We *Wstępie* Doktorant wprowadza do problematyki, którą zajmuje się w pracy, metodologicznie poprawnie podaje cel badań, który chce, poprzez wyniki swoich badań, zrealizować. Píše o tym, że ukazanie struktury osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem oraz istniejących między nimi zależności w grupie elitarnych zawodników uprawiających bieg na 400 m i ustalenie, które ze zmiennych odgrywają zasadniczą rolę w wyborze preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem, pomogą w osiągnięciu znakomitych wyników sportowych. Docenia zatem również aspekt praktyczny swoich badań.

Jak pisałem wcześniej, rozprawa została podzielona na dwie zasadnicze części. W części teoretycznej warto byłoby umieścić wizję przyświecającą wyborowi takich, a nie innych cech osobowości, czy też zmiennych, które w dalszych analizach będą eksplorowane. Dopiero po wyczytaniu się w poszczególne podrozdziały można doszukać się motywu takiego podziału i doboru poszczególnych zmiennych. Doktorant, w rozdziałach od pierwszego do piątego, przedstawia zagadnienia dotyczące osobowości, temperamentu, poczucia własnej skuteczności, lęku oraz stylów radzenia sobie ze stresem, a także wyniki badań z tego zakresu, w tym obejmujące współzawodnictwo sportowe.

Na pochwałę zasługuje klarowne następowanie po sobie rozdziałów, np. *Osobowość* a po nim *Osobowość a sport*, a potem *Temperament* i po nim *Temperament a sport* i tak kolejne podrozdziały. Tę część widziałbym w nieco odmiennej kolejności. Temperament jako zespół cech osobowości, zdeterminowanych genetycznie i ujawniających się już w pierwszym roku życia jednostki, człowieka umieściłbym jako pierwszy. Tak rozumiany temperament stanowi bowiem, zgodnie z koncepcją Bussa i Plomina, czy Strelaua, podstawę kształtowania się i rozwoju osobowości.

Na uwagę zasługuje analiza radzenia sobie ze stresem w warunkach rywalizacji sportowej, w której Doktorant powołuje się na obszerną literaturę. Słusznie podkreśla, że na wybór preferowanego przez zawodnika stylu radzenia sobie może mieć wiele czynników. Wyznacznikami może być bowiem, zarówno temperament, jak i poczucie własnej skuteczności. Zaznacza, że wybór stylu radzenia sobie ze stresem może zależeć również od czynników osobowościowych, od poziomu lęku czy samooceny.

Część teoretyczną pracy, liczącej 52 strony, można z pewnością uznać za udaną. Jest pisana, jak mawiają klasycy *lekkim piórem* i przyjemnie się ją czyta. Poza tym jest wręcz wypełniona powołaniami, a dzięki zastosowaniu stylu APA z łatwością czytelnik może dostrzec na bieżąco, na których autorów badań Doktorant się powołuje. Powołania są w pełni uzasadnione i nie można doszukać się próby wypełnienia treści akapitami, które by nie były zwięzłe i merytorycznie pasujące do tytułu rozprawy. Podsumowując część teoretyczną pracy mogę stwierdzić, że zagadnienia zostały opracowane wyczerpująco, a struktura została przedstawiona w sposób klarowny.

Po 60. stronach rozprawy mgr Krzysztof Kałużny przechodzi do części empirycznej. Tak też nazywa się ten rozdział, który rozpoczyna od „Metodologicznych założeń badań własnych”. Ten fragment zaczyna się od podrozdziału dotyczącego problemu i pytań badawczych. Doktorant

stwierdza, że „praca zakłada przyjęcie modelu badania typu eksploracyjnego, a nie weryfikacyjnego. Dlatego zrezygnowano z hipotez i pozostawiono jedynie pytania badawcze o zależności – bez hipotez” (s. 61). Moim zdaniem struktura tego fragmentu pracy byłaby dużo bardziej przejrzysta, gdyby spróbować jednak takiej konstrukcji: pytanie – uzasadnienie – hipoteza, i tak kolejne pytania i hipotezy. Brakuje mi też ujęcia modelowego, czy choćby schematu, który uzmysłowiłby, które zmienne Doktorant traktuje, jako wyjaśniane, a które jako wyjaśniające. Próba taka jest podjęta we fragmencie „Zmienne i ich wskaźniki”. Tu jednak, jak sądzę, nieuzasadnione jest określenie poczucia własnej skuteczności i leku zmiennymi pośredniczącymi, gdyż zmienne te nie zostały poddane analizom mediacji lub moderacji. To nie umniejsza prawidłowości przedstawianych analiz statystycznych, ale dla ścisłości (i z racji obowiązku recenzenta) chciałem o tym wspomnieć. Nie budzi wątpliwości natomiast zastosowane narzędzie statystyczne – Statistica 13.1.

W kolejnym fragmencie Doktorant przedstawia metodę badań (choć tytuł rozdziału brzmi: „Metody badawcze”) i procedurę badań. Dokonuje tego w sposób jak najpełniej prawidłowy i skrupulatny, choć warto by dodać szersze uzasadnienie dotyczące wyboru konkretnych narzędzi. Argumentuje zaś dokładnie wybór metody badań, jaką jest sondaż diagnostyczny, a także zasadność jej doboru. Narzędzia badawcze: *Inwentarz Osobowości NEO-FFI*, *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*, *Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)*, *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI)*, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)*, to narzędzia sprawdzone, o wysokiej wartości diagnostycznej potwierdzonej znaczącymi współczynnikami rzetelności ( $\alpha$  Cronbacha).

Potem następuje niezwykle wartościowy fragment pracy – opis grupy badanej. Mgr Krzysztof Kałużny zadał sobie trud zbadania elitarniej grupy zawodników wyczynowo trenujących bieg na 400m, będących reprezentantami kadry narodowej: juniorów oraz seniorów i osiągających znaczące wyniki na imprezach krajowych oraz międzynarodowych takich jak Mistrzostwa Europy, czy Mistrzostwa Świata, a także zawodników będących bezpośrednim zapleczem kadry narodowej. Co więcej, wszystkie badania przeprowadził w indywidualnych kontaktach z zawodnikami. Dzięki zastosowaniu znormalizowanych narzędzi badawczych nie był konieczny zabieg porównania wyników do grupy innych sportowców.

W rozdziale o tytule „Wyniki badań” Doktorant przedstawia kolejno statystyki opisowe, a następnie analizy dotyczące weryfikacji pytań badawczych obejmujące dane uzyskane w takich testach psychologicznych (NEO-FFI, STAI, FCZ-KT, GSES oraz CISS). Wyniki materiału empirycznego rozpoczyna analiza wszystkich badanych zawodników uprawiających bieg na 400m. – to daje możliwość ukazania ogólnych charakterystyk w strukturze ich osobowości oraz stylów radzenia sobie ze stresem. Następnie w rozprawie zostały szczegółowo przedstawione powyższe analizy osobno w grupie juniorów oraz seniorów oraz indywidualne różnice w zakresie struktury cech osobowości i stylów radzenia sobie ze stresem pomiędzy badanymi grupami. Kolejno Doktorant przedstawia wzajemne zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem, a cechami

osobowości, a ponadto, które z nich skorelowane są z wyborem określonego stylu radzenia sobie ze stresem. Potem opisuje współzależności pomiędzy poziomem zaawansowania sportowego z dominującym stylem radzenia sobie ze stresem oraz związku poczucia własnej skuteczności z cechami osobowościowymi.

Te dane empiryczne zaprezentowane zostały na 44. stronach – ta obszerna część pracy zachowuje proporcje do wcześniejszej – teoretycznej. Występuje 31 tabel i 13 wykresów, które zawierają dokładne dane. W takim obszernie przygotowanym materiale łatwo czytelnik może znaleźć wiele ciekawych wyników. Dzięki ich przedstawieniu w formie wykresów i tabel przekaz jest czytelny i dobry w odbiorze. Warto, by tak jak w przypadku powołań (APA), również i tu zastosować jednolity system przedstawiania wyników – poprawne podawanie zarówno wartości  $t$  jak i  $p$  (symbole statystyczne kursywą:  $p$  nie:  $p$  i  $t$  nie:  $t$ ,  $M$ ,  $SD$  itp.), właściwa (i konsekwentnie ta sama) liczba miejsc po przecinku przy podawaniu wartości korelacji, czy istotności statystycznej. W przypadku korelacji warto podać dokładną wartość poziomu istotności (nie tylko „ $p < 0,05$ ”). Niemniej przedstawienie wyników to cenny rozdział, w którym można znaleźć wiele ważnych danych i interpretację do nich Autora rozprawy.

Na stronie 115 rozpoczyna się dyskusja. W tym rozdziale, Doktorant prowadzi prawdziwą polemikę, gdzie swoje wyniki porównuje do wyników opublikowanych w pracach innych autorów. Dyskusja jest dojrzała, obszerna (15 stron) i świadczy o dobrej znajomości tematu, a także wiedzy interdyscyplinarnej. Tu również, jak w poprzednim rozdziale, dobrze ułożona jest struktura, a Doktorant prowadzi wywód zgodnie z kolejnością postawionych pytań badawczych. Mgr Krzysztof Kałużny daje dowód swojej dojrzałości naukowej, gdyż potrafi krytycznie odnieść się do analizowanej literatury w kontekście badań własnych. Dowodzi też swojej wiedzy praktycznej, gdyż formułuje wiele spostrzeżeń natury utylitarnej.

Po dyskusji następuje rozdział „9. Podsumowanie i wnioski”. Widziałbym go raczej (ze „Wstępem”) jako klamrę spinającą całość rozprawy doktorskiej, niż jako kolejny element „Części empirycznej”. W podsumowaniu Doktorant formułuje osiem wniosków. Sądzę, że trafniej byłoby większość z nich przenieść do podsumowania, gdyż nie wszystkie są rzeczywiście wnioskami, a bardziej podsumowaniem (usystematyzowaniem) wyników niż prawdziwymi wnioskami wynikającymi z badań (np. „Lęk-stan oraz lęk-cecha w grupie juniorów są ujemnie skorelowane z poczuciem własnej skuteczności”).

W tej części pracy Doktorant wskazuje też na ograniczenia w prowadzonych badaniach. Ten fragment jest bardzo cenny, gdyż utwierdza czytelnika w przekonaniu, do jak trudnej grupy badanej Autor rozprawy dotarł – stąd niezbyt licznej. Świadczy to dobitnie o dojrzałości Doktoranta do pracy naukowej. Cenny jest również fragment „Implikacje praktyczne i kierunki dalszych badań”.

Pracę kończy „Bibliografia”, która jest dobrze dobranym spisem 265. publikacji, na które Doktorant powołuje się w pracy. Jest tu kilka pozycji, które nie są odzwierciedlone w tekście rozprawy, bez których praca nie straciłaby na jakości. Warto byłoby też ujednoczyć zapis.

Podsumowując recenzję, mogę stwierdzić, że mgr Krzysztof Kałużny daje dowód swojej dojrzałości naukowej, gdyż potrafi krytycznie odnieść się do analizowanej literatury w kontekście własnych poszukiwań badawczych. Dowodzi też swojej wiedzy praktycznej, gdyż formułuje wiele spostrzeżeń natury użytecznej.

Reasumując stwierdzam, że przedłożona mi do recenzji dysertacja mgra Krzysztofa Kałużnego pt. *Wybrane cechy osobowości a style radzenie sobie ze stresem lekkoatletów seniorów i juniorów 400-metrowców* napisana pod opieką dra hab. Marcina Krawczyńskiego, prof. WSEWS w Warszawie w pełni spełnia wymogi stawiane pracom doktorskim w myśl art. 187 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce*, a więc prezentuje ogólną wiedzę teoretyczną kandydata w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie: nauk o kulturze fizycznej. Wnioskuje zatem o dopuszczenie mgra Krzysztofa Kałużnego do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

