

Warszawa, 31.12.2024

prof. dr hab. Monika Guszkowska
Katedra Terapii Zajęciowej
Wydziału Rehabilitacji
Akademii Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Ocena rozprawy doktorskiej mgr Anny Hryniewicz zatytułowanej
*Rola aktywności fizycznej i diety w radzeniu sobie ze stresem menagera
w czasie pandemii*

Ocena rozprawy doktorskiej została sporządzona na wniosek Rady Naukowej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku z dnia 21.11.2024 r. Przedłożona do recenzji rozprawa została wykonana pod kierunkiem promotora prof. dr. hab. Mariusza Lipowskiego i promotora pomocniczego dr hab. Dominiki Wilczyńskiej, prof. AWFIS w Gdańsku.

Podjęty w pracy problem badawczy dotyczy aktywności fizycznej i diety menedżerów podczas pandemii COVID-19 i czynników je warunkujących. Autorka poszukuje związków między zaangażowaniem w aktywność fizyczną i dbałością o prawidłowe nawyki żywieniowe a płcią, poziomem zarządzania i doświadczeniami menedżerskimi oraz zależności między dobrostanem menedżerów a lękiem dotyczącym pandemii, zaburzeniami odżywiania i lękiem przed negatywnym wyglądem. Problem ten jest interesujący pod względem poznawczym oraz ważny ze względu na możliwe implikacje praktyczne badań. Pandemia COVID-19 stanowiła poważne obciążenie dla systemu regulacji psychicznej ludzi na całym świecie. Możliwość zarażenia wirusem SARS-CoV-2 była potężnym stresorem, wzbudzającym silny niepokój o zdrowie i życie. Ograniczenia związane z pandemią spowodowały znaczące zmiany w codziennej aktywności osób w różnym wieku, podejmujących różne formy działalności, stanowiąc duże wyzwanie dla ich zdolności adaptacyjnych. Niektóre z tych zmian, jak przymusowe ograniczenie aktywności fizycznej, dodatkowo obniżały dobrostan osób wcześniej fizycznie aktywnych. Następowaly także zmiany zachowań żywieniowych, zarówno w wyniku zmiany trybu życia jak i pogorszenia stanu psychicznego. Pandemia COVID-19 stanowiła dla tysięcy ludzi doświadczenie trudne, często ekstremalne czy ostateczne, pozwoliła jednak na zdobycie nowej wiedzy na temat funkcjonowania człowieka w konfrontacji z silnym i długotrwałym stresorem, nie w sztucznych warunkach laboratoryjnych, lecz w świecie rzeczywistym. W nurcie badań dostarczających takiej wiedzy mieści się projekt mgr Anny

Hryniewicz. Problem badań bez wątpienia mieści się w obszarze badawczym nauk o kulturze fizycznej, a rozwiązano go z wykorzystaniem narzędzi właściwych dla psychologii.

Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska stanowi cykl trzech publikacji w recenzowanych czasopismach naukowych. Są one uzupełnione następującymi rozdziałami części opisowej: Wprowadzenie, Wykaz publikacji wchodzących w skład rozprawy, Projekt badawczy, Główne wyniki i wypływające z nich wnioski, Podsumowanie, Bibliografia, Streszczenie w języku polskim i angielskim, Oświadczenia współautorów publikacji. Ta część poprzedzająca artykuły naukowe liczy 25 stron i zawiera zarówno informacje natury formalnej jak i treści merytorycznie związane z problemem badawczym.

W przypadku rozpraw doktorskich składających się z serii artykułów naukowych brakuje standardów precyzyjnie określających ich strukturę, co utrudnia ocenę formalną. Można jednak uznać, że recenzowana rozprawa zawiera wszystkie niezbędne elementy, zarówno te formalne jak i te merytoryczne, uzupełniające treść artykułów naukowych, by uczynić z nich spójną pod względem treści serię.

Pod względem formalnym można w tym miejscu ocenić streszczenie i wykaz literatury. Streszczenie rozprawy posiada właściwą strukturę, zawiera krótkie wprowadzenie, zakończone wskazaniem celu badania, opis osób badanych i narzędzi badawczych oraz wyniki i wnioski. Cel badania został jednak sformułowany mało precyzyjnie. Trudno jest ustalić, w jakiej relacji do celu określonego jako główny pozostaje cel wskazany w kolejnym zdaniu. Jakiemu celowi służyła praca przeglądowa? W mojej ocenie opis uzyskanych wyników jest zbyt ubogi. Brakuje w nim informacji na temat znaczenia płci i doświadczenia zawodowego jako moderatorów zależności między poziomem zarządzania, zachowaniami zdrowotnymi (postawy żywieniowe i aktywność fizyczna) i umiejętnościami społecznymi menedżerów

Wykaz literatury wykorzystanej w częściach towarzyszących artykułom naukowym obejmuje 55 pozycji, w tym 51 artykułów w języku angielskim opublikowanych w czasopismach naukowych, w znacznej części w ostatnich czterech latach. Zapis bibliograficzny sporządzony według systemu APA nie jest wolny od błędów, które polegają na stosowaniu wielkich liter w zapisie tytułów artykułów oraz skrótów tytułów czasopism zamiast ich pełnych nazw.

W skład rozprawy wchodzi trzy artykuły naukowe, wszystkie opublikowane w 2023 roku, w trzech czasopismach naukowych znajdujących się w chwili publikowania na liście Ministerstwa Edukacji i Nauki, o łącznej wartości 230 punktów i łącznej punktacji Impact Factor 6,700. W dwóch z nich mgr Anna Hryniewicz jest pierwszym autorem, w jednym drugim autorem. Współautorem wszystkich prac jest promotor rozprawy prof. dr hab. Mariusz

Lipowski. Promotor pomocniczy dr hab. Dominika Wilczyńska jest współautorką dwóch artykułów, w tym pierwszą autorką jednego z nich. Zgodnie z deklaracjami współautorów indywidualny wkład mgr Anny Hryniewicz w powstanie publikacji waha się od 35% (jedna praca, drugi autor) do 50% (dwie prace, pierwszy autor). We wszystkich pracach wkład ten polegał na przygotowaniu projektu badania i pozyskaniu funduszy, w dwóch artykułach oryginalnych – także na przeprowadzeniu badania i przygotowaniu publikacji, w jednym – dodatkowo na interpretacji wyników. Pozwala to uznać, że Doktorantka miała znaczący wkład w powstanie publikacji składających się na przedstawioną do oceny rozprawę. Muszę jednak zwrócić uwagę na rozbieżności w opisie wkładu poszczególnych autorów w artykule opublikowany w *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. W artykule zawarta jest informacja, że mgr Anna Hryniewicz opracowała projekt badania, miała swój udział w zbieraniu danych, ich analizie statystycznej i interpretacji, przygotowaniu manuskryptu i poszukiwaniu literatury, podczas gdy w deklaracji włączonej do rozprawy znajduje się informacja, że Jej 50% wkład polegał jedynie na przygotowaniu projektu badania i pozyskaniu funduszy. W pozostałych artykułach nie stwierdzam takich rozbieżności.

Pierwszą częścią rozprawy jest krótkie, niespełna trzypięciowe wprowadzenie, w którym Autorka uzasadnia podjęcie problemu badawczego koncentrując się na wynikłych z pandemii COVID-19 zjawiskach społecznych i ich psychologicznych następstwach, istotnych dla aktywności fizycznej i praktyk żywieniowych takich jak zmiany trybu pracy i życia. Wskazuje również ich konsekwencje w postaci wzrostu poziomu stresu, także zawodowego, pogorszenia samopoczucia, obniżenia zadowolenia z wyglądu czy wzrostu masy ciała. Podkreśla, że osoby na stanowiskach kierowniczych są szczególnie narażone na stres zawodowy. Także w kolejnym fragmencie – opisie projektu badawczego znajdujemy uzasadnienie potrzeby badania aktywności fizycznej i zachowań żywieniowych menedżerów oraz czynników je różnicujących i warunkujących. Mgr Anna Hryniewicz wyjaśnia także, dlaczego należy szukać zależności między dobrostanem menedżerów, lękiem dotyczącym pandemii, zaburzeniami odżywiania i niepokojem o wygląd. We wprowadzeniu do artykułów empirycznych także zawarto informacje wskazujące na lukę w istniejącej wiedzy na temat podjętego problemu badawczego. W mojej ocenie uzasadnienia te są w pełni przekonujące.

Pierwszą część tradycyjnej rozprawy doktorskiej w formie zwartej stanowi część teoretyczna. Funkcję wprowadzenia w podjętą problematykę badawczą z powodzeniem pełni pierwszy artykuł cyklu zatytułowany *Physical activity in managing stress among managers during the COVID-19 pandemic – A systematic review* opublikowany w *Baltic Journal of Health and Physical Activity* (IF 0,800; MEiN 70 pkt). Stanowi on poprawny pod względem

metodologicznym systematyczny przegląd artykułów na temat aktywności fizycznej menedżerów podczas pandemii COVID-19. Uwzględniono w nim 6 artykułów opublikowanych w latach 2020-2022, spełniających określone w tekście kryteria włączenia i wyłączenia, z wyjściowego zbioru 382 publikacji uzyskanych w wyniku przeszukiwania siedmiu baz danych. Szkoda, że Autorzy nie przedstawili etapów selekcji artykułów według standardu PRISMA, powszechnie wykorzystywanego w przeglądach systematycznych. W artykule dokonano analizy wybranych prac pod względem właściwości samego badania i najważniejszych wyników, przeprowadzono dyskusję odnosząc się do wyników innych niż objęte przeglądem badań, także zrealizowanych w innym okresie niż pandemia COVID-19 oraz wskazano na ograniczenia przeglądu i sformułowano wnioski. Wyniki badań wskazują, że aktywność fizyczna menedżerów była niewystarczająca i nieodpowiednia wobec ich potrzeb. Pomimo świadomości znaczenia aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia i radzeniu sobie ze stresem nie zwiększyli oni jej częstotliwości. Tylko w przypadku dwóch badań z tytułu artykułu i opisu badania wynika, że problem badawczy był wprost powiązany z pandemią COVID-19. Dwa badania zostały przeprowadzone przed pandemią, więc nie powinny być włączone do przeglądu. Szczególnie cenne dla polskiego czytelnika są unikatowe dane dotyczące aktywności fizycznej polskich menedżerów w okresie pandemii. Wyniki przeglądu wskazują na potrzebę prowadzenia badań nad aktywnością fizyczną menedżerów i konfrontowania ich z jej rzeczywistym poziomem, by uruchomić proces zmiany zachowania tak, by dawka codziennego ruchu była zgodna z zaleceniami.

Omawiany przegląd systematyczny był realizowany od lipca do sierpnia 2022 roku, a więc już po przeprowadzeniu części badań opisanych w dwóch pozostałych artykułach cyklu. Jego wyniki stanowią jednak dodatkowy argument za potrzebą badania aktywności fizycznej jako strategii radzenia sobie ze stresem przez menedżerów.

Istotne kryterium oceny rozprawy doktorskiej stanowi umiejętność określenia problemu badawczego, sformułowania celu badań, pytań badawczych i ewentualnie hipotez. W opisie projektu badawczego znajdujemy dwa rozbudowane, złożone pytania badawcze, na które odpowiedzi dostarczają badania przedstawione w dwóch artykułach oryginalnych składających się na rozprawę doktorską. Pierwsze dotyczy tego, czy płeć, poziom zarządzania i dotychczasowe doświadczenia menedżerskie są powiązane z zaangażowaniem w aktywność fizyczną i dbałość o prawidłowe nawyki żywieniowe. Odpowiedzi na nie dostarczają wyniki przedstawione w artykule *Gender and work experience as moderators of relations between management level, physical activity, eating attitudes, and social skills of managers during the COVID-19 pandemic* opublikowanym w czasopiśmie *Nutrients* (IF 5,900; MEIN 140 pkt).

Drugie pytanie dotyczy zależności między dobrostanem, lękiem o wygląd fizyczny, lękiem dotyczącym pandemii i zaburzeniami odżywiania. Dane pozwalające odpowiedzieć na to pytanie zawarte są w artykule *Well-being of high-level managers during the pandemic: the role of fear of negative appearance, anxiety, and eating behaviors* opublikowanym w *International Journal of Environmental Research and Public Health* (obniżona punktacja MEiN 20 pkt). W obu artykułach także sformułowano bardziej szczegółowe pytania badawcze, które nie budzą zastrzeżeń.

Czynnikiem istotnie wpływającym na ocenę rozprawy doktorskiej jest dobór osób badanych. W omawianych artykułach przedstawiane są wyniki badania tej samej grupy 354 osób (w tym 222 kobiety i 126 mężczyzn oraz 6 osób nieidentyfikujących się z żadną z płci, które wyłączono z analiz przedstawionych w pierwszym artykule), o średnim wieku 48 lat (± 10) pracujących na stanowiskach kierowniczych średnio od 12 lat (± 8), w większości menedżerów najwyższego szczebla. Niestety w artykułach nie podano informacji na temat sposobu rekrutacji osób badanych, kryteriów włączenia i wyłączenia, co uniemożliwia ocenę czy próba była reprezentatywna. Nie wiadomo też na jakiej podstawie ustalono jej liczebność, trudno więc jednoznacznie ocenić, czy jest ona wystarczająca, choć bez wątplenia można ją ocenić jako dużą.

Kolejnym kryterium oceny rozprawy doktorskiej jest właściwy dobór metod i narzędzi badawczych. Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska z powodzeniem je spełnia. W badaniach zastosowano standaryzowane narzędzia badawcze, cechujące się satysfakcjonującymi właściwościami psychometrycznymi, poddane procesowi adaptacji kulturowej do warunków polskich (*Eating Attitudes Test*, *Skale Dobrostanu Psychologicznego – Psychological Well-Being Scales*, *Skala Lęku przed Coronavirusem – Coronavirus Anxiety Scale*) bądź jedynie przetłumaczone na język polski (*Skala Lęku Przed Negatywnym Wyglądem – Fear of Negative Appearance Evaluation Scale*). Narzędzia te zostały właściwie dobrane do celów badania, a sposób ich wykorzystania nie budzi zastrzeżeń. Zostały one wyczerpująco scharakteryzowane w części poświęconej opisowi projektu badawczego. Ponadto opracowano kwestionariusz własny, złożony z siedmiu pytań dotyczących tzw. umiejętności miękkich menedżera podczas pandemii COVID-19 w porównaniu z okresem poprzedzającym (zainteresowanie emocjami i zdrowiem podwładnych, ich motywowanie i wspieranie), pięciu pytań określających zachowania i postawy dotyczące COVID-19 oraz czterech pytań z *Kwestionariusza Celów Aktywności Fizycznej* pozwalające na ustalenie częstotliwości aktywności fizycznej w ostatnim miesiącu. Badania zostały przeprowadzone w 2021 i 2022 roku, podczas czwartej i piątej fali pandemii COVID-19.

Badania wyróżnia właściwie dobrana do charakteru danych i przyjętych celów, zaawansowana, wielostronna i wielozmienna analiza statystyczna, obejmująca oprócz statystyk podstawowych modele regresji i modelowanie równań strukturalnych. Wyniki wszystkich analiz zostały przedstawione w czytelny sposób w tabelach i na rycinach, szczegółowo opisane i poprawnie zinterpretowane. Pozwoliły one udzielić odpowiedzi na postawione przez Doktorantkę pytania badawcze.

Analizy dotyczące zróżnicowania zachowań żywieniowych, aktywności fizycznej i umiejętności społecznych w zależności od płci i doświadczenia zawodowego wykazały, że mężczyźni uzyskali niższe wyniki w skalach bulimii i zaabsorbowania jedzeniem, kontroli oralnej i stosowania diety niż kobiety, przy czym jedynie w grupie menedżerów płci męskiej były one pozytywnie powiązane z pozycją zawodową. Wbrew oczekiwaniom nie stwierdzono związków z płcią różnic w aktywności fizycznej. Ustalono także zależności między doświadczeniem i pozycją zawodową a tzw. umiejętnościami miękkimi – bardziej doświadczeni i zajmujący wyższą pozycję menedżerowie ujawnili większe umiejętności w zakresie wsparcia emocjonalnego, motywowania i zainteresowania zdrowiem podwładnych.

Analizując zależności między lękiem przed negatywnym wyglądem, lękiem dotyczącym COVID-19 i postawami wobec odżywiania a dobrostanem menedżerów ustalono, że lęk przed negatywnym wyglądem wpływał na dobre samopoczucie badanych menedżerów, a mediatorem tej relacji było stosowanie diety, a także bulimia i zaabsorbowanie jedzeniem. Poziom dobrego samopoczucia zależał więc od pozytywnego obrazu ciała menedżerów, w czym pośredniczyły postawy żywieniowe. Co ciekawe, stwierdzono brak zależności między lękiem przed COVID-19 a dobrostanem menedżerów.

W mojej ocenie najtrudniejszą częścią każdej pracy naukowej jest przeprowadzenie dyskusji. Wymaga to zarówno znajomości literatury przedmiotu jak i umiejętności odniesienia wyników badań własnych do rezultatów uzyskanych przez innych autorów, zdolności myślenia krytycznego, argumentowania, wnioskowania i uzasadniania twierdzeń. W obu artykułach oryginalnych przeprowadzono naukową dyskusję w pełnym tego słowa znaczeniu. Przedstawiono wyniki badań własnych w szerokim kontekście, zarówno koncepcji teoretycznych jak i rezultatów licznych wcześniejszych badań. Literatura, do której odwołują się Autorzy jest bogata i w pełni aktualna. Sformułowano także niebudzące większych zastrzeżeń wnioski poznawcze. O dojrzałości naukowej Autorów artykułów, w tym Doktorantki, świadczy przedstawienie ograniczeń badania i wskazanie kierunków przyszłych badań.

Niejasna jest dla mnie natomiast funkcja podsumowania, przedstawionego na stronach 12-13. Nie jest to podsumowanie wyników badań własnych czy syntetyczne przedstawienie płynących z nich wniosków, bo treści takie znajdujemy na wcześniejszych stronach. Fragment ten nie stanowi też dyskusji, bo nie przywołuje wyników badań własnych, zawiera jedynie odwołania do rezultatów badań innych autorów. Może więc stanowi pewne zakończenie części opisowej poprzedzającej cykl artykułów stanowiących zasadniczą część rozprawy.

W funkcji podsumowania chętnie widziałabym natomiast fragment dowodzący explicite powiązania wyników prowadzonych badań z radzeniem sobie ze stresem przez menedżerów podczas pandemii COVID-19. Przedstawione w artykułach analizy statystyczne dotyczą złożonych zależności między badanym zmiennymi (w tym aktywnością fizyczną i zachowaniami żywieniowymi wskazanymi w tytule rozprawy), ale nie ma wśród nich badanego bezpośrednio radzenia sobie ze stresem (także uwidocznionego w tytule). Możemy jedynie wnioskować pośrednio o skuteczności tego procesu na podstawie wskaźników dobrostanu czy lęku. By rozwiązać te wątpliwości, w opisowej części rozprawy należało wykazać, że przeprowadzone badania rzeczywiście odnoszą się do procesu radzenia sobie ze stresem w czasie pandemii.

Dysertacja w części polskojęzycznej jest zasadniczo poprawna pod względem językowym, jednak z obowiązku recenzenta zwracam uwagę na następujące uchybienia:

- Niekonsekwentny zapis słowa menager/menedżer/menadżer w tytule i tekście rozprawy;
- Błędy i niezręczności językowe i stylistyczne (np. *(grupa) bezbronna na skutki pandemii*, s. 5; (...) *analizowaliśmy, czy płeć, doświadczenie i poziom zarządzania miały znaczenie dla zachowań zdrowotnych menadżerów (...) lub na umiejętności „miękkie”*, s. 11);
- Niepotrzebne fragmenty tekstu, będące prawdopodobnie pozostałością wcześniejszych wersji (np. *czy lęk dotyczący własnego o swoje zdrowia (spowodowany pandemią, zaburzeniami odżywiania się postawy lub obawy dotyczące obrazu własnego ciała) ma negatywny związek*, s. 10
- Błąd ortograficzny (*pod kontem teorii* s. 8) i drobne błędy literowe (np. *poziom sprawności fizyczne*, s. 7);
- Błędy interpunkcyjne: zarówno niepotrzebne jak i brakujące znaki przestankowe.

Powyższe błędy i uchybienia nie obniżają pozytywnej oceny rozprawy.

Podsumowując stwierdzam, że przedstawiona do oceny rozprawa doktorska zatytułowana *Rola aktywności fizycznej i diety w radzeniu sobie ze stresem menagera w czasie pandemii* przygotowana pod opieką promotora prof. dr. hab. Mariusza Lipowskiego i promotora pomocniczego dr hab. Dominiki Wilczyńskiej, prof. AWF i S w Gdańsku stanowi oryginalne rozwiązanie istotnego problemu naukowego, lokującego się treściowo w obszarze dociekań naukowych właściwych dla nauk o kulturze fizycznej. Potwierdza ona wiedzę teoretyczną Kandydatki, wskazuje na umiejętność samodzielnego prowadzenia pracy naukowej, jest poprawna pod względem rzeczowym, metodologicznym i logicznym oraz spełnia wszystkie wymagania stawiane pracom promocyjnym na stopień naukowy doktora. Wnoszę więc do Rady Naukowej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku o dopuszczenie mgr Anny Hryniewicz do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Mariusz Lipowski