



ŁÓDZKI

Wydział Nauk o Wychowaniu

Instytut Psychologii

Aleja Rodziny Scheiblerów 2 90-128 Łódź

tel: (0-42) 635-6659

Prof. dr hab. Nina Ogińska-Bulik
Instytut Psychologii
Uniwersytet Łódzki

**Rada Naukowa Akademii Wychowania Fizycznego
i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku**

RECENZJA

rozprawy doktorskiej zatytułowanej Rola *aktywności fizycznej i diety w radzeniu sobie ze stresem menagera w czasie pandemii* przygotowanej przez Annę Hryniewicz

Promotor: Prof. dr hab. Mariusz Lipowski

Promotor pomocniczy: Dr hab. Dominika Wilczyńska

Na rozprawę doktorską magister Anny Hryniewicz składają się trzy artykuły dotyczące aktywności fizycznej, nawyków żywieniowych i postaw wobec odżywiania oraz dobrostanu wśród menedżerów w czasie pandemii Covid-19, zamieszczone w międzynarodowych czasopismach naukowych. Artykuły składające się na rozprawę doktorską zostały opublikowane w roku 2023 w czasopismach o wysokim IF i posiadających zróżnicowaną punktację MEiN (70, 20, 140 pkt). Łączna liczba uzyskanych punktów wynosi 230. W dwóch artykułach magister Hryniewicz jest pierwszą autorką, a jej wkład w opracowanie publikacji został określony na 50%. W trzeciej publikacji Doktorantka jest drugą autorką, zaś jej wkład w powstanie publikacji oszacowano na 30%.

Publikacje wchodzące w skład cyklu:

Hryniewicz, A., Gmiat, A., Jaroch-Lidzbarska, M., & Lipowski, M. (2023). Physical activity in managing stress among managers during the COVID-19 pandemic – A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 15(2). <https://doi.org/10.29359/BJHPA>.

Hryniewicz, A., Wilczyńska, D., Krokosz, D., Hryniewicz, K., & Lipowski, M. (2023). Wellbeing of high-level managers during the pandemic: the role of fear of negative appearance, anxiety, and eating behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 637. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010637> (punktacja MEiN: 20 (w momencie opublikowania punktacja IF: 4,614; punktacja MEiN: 140)

Wilczyńska, D., **Hryniewicz, A.**, Jaroch-Lidzbarska, M., Hryniewicz, K., & Lipowski, M. (2023). 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. *Nutrients*, 15(19), 4234. <https://doi.org/10.3390/nu15194234>

Podjętą w ramach dysertacji doktorskiej problematykę można uznać za bardzo ważną. Aktywność fizyczna oraz zdrowe nawyki żywieniowe to niezwykle istotny element utrzymania zdrowia i dobrostanu człowieka. Aktywność fizyczna wiąże się z wyższą jakością życia, lepszym samopoczuciem, sprzyja redukowaniu stresu, zaburzeń w stanie zdrowia psychicznego, w tym objawów lęku i depresji. Sytuacja pandemii Covid-19 w sposób znaczący ograniczyła możliwości realizowania aktywności fizycznej i sprzyjała niekorzystnym zachowaniom jedzeniowym. W konsekwencji wpływało to negatywnie na stan zdrowia tak fizycznego, jak i psychicznego. Dotyczyło to większości obywateli, włącznie z przedstawicielami różnych grup zawodowych, w tym menedżerów, z których znaczna część pracowała w sposób zdalny. Dlatego też za istotne należy uznać analizowanie czynników powiązanych z aktywnością fizyczną i nawykami żywieniowymi w grupie menedżerów w okresie pandemii Covid-19. Rezultaty przeprowadzonych badań mogą przyczynić się do zachowania zdrowia i dobrostanu, zarówno samych menedżerów, jak i podwładnych, nie tylko w przypadku pandemii.

Przedmiotem swoich badań Autorka rozprawy uczyniła sprawdzenie czy takie czynniki, jak płeć, poziom zarządzania i dotychczasowe doświadczenie menedżerskie korelują z zaangażowaniem w aktywność fizyczną i dbałość o prawidłowe nawyki żywieniowe, a także ustalenie, w jaki sposób lęk dotyczący pandemii COVID-19 jest powiązany z zaburzeniami odżywiania i oceną obrazu siebie oraz, jak te czynniki wiążą się z poczuciem dobrostanu menedżerów.

Badaniom poddano 354 menedżerów (222 kobiety, 126 mężczyzn i 6 osób, które nie identyfikowały się z żadną z ww. płci). Średni wiek uczestników wynosił 48,14 lat ($SD = 9,69$). Respondenci zajmowali stanowiska kierownicze (średnio 12,33 lat). Większość z nich (58%) stanowili menedżerowie najwyższego szczebla, pozostali (25%) stanowili przedstawiciele średniego szczebla, oraz (17%) menedżerowie liniowi. Każdy z badanych zarządzał co najmniej 10-osobową grupą pracowników.

W badaniach wykorzystano kilka wystandaryzowanych narzędzi pomiaru, ogólnie trafnie dobranych do celu badań, tj. Kwestionariusz Celów Aktywności Fizycznej (KCAF), służący do badania motywacyjnej funkcji celu aktywność fizycznej, Test Postaw wobec jedzenia, służący do wykrywania zaburzeń odżywiania się (Eating Attitudes Test - EAT-26), Skala Dobrostanu Psychologicznego (Psychological Well-Being Scales, PWBS), Skala Lęku Przed Negatywnym Wyglądem (Fear of Negative Appearance Evaluation Scale - FNAES) oraz Skala Lęku przed Coronavirusem (Coronavirus Anxiety Scale, CAS).

Pierwszy z artykułów zatytułowany *Physical activity in managing stress among managers during the COVID-19 pandemic – A systematic review* (Hryniewicz, A., Gmiat, A., Jaroch-Lidzbarska, M., & Lipowski, M.), opublikowany w czasopiśmie „Baltic Journal of Health and Physical Activity”, ma charakter poglądowy, a jego celem było przedstawienie problematyki aktywności fizycznej wśród menedżerów jako strategii radzenia sobie ze stresem w czasie pandemii. Do przeglądu systematycznego wybrano zostało sześć badań (dwa z nich mają charakter opisowy jakościowy, trzy przekrojowy, a jedno stanowi raport). Uzyskane dane wskazały na niewystarczającą aktywność fizyczną przedstawicieli tej grupy zawodowej. Badani menedżerowie wykazali się, co prawda, dużą świadomością roli sportu w obniżaniu lęku i poprawie stanu zdrowia, szczególnie w okresie pandemii, co jednak nie przełożyło się na większą aktywność fizyczną w tej grupie.

Drugi artykuł *Wellbeing of high-level managers during the pandemic: the role of fear of negative appearance, anxiety, and eating behaviors* (Hryniewicz, A., Wilczyńska, D., Krokosz, D., Hryniewicz, K., & Lipowski, M.), opublikowany w czasopiśmie „International Journal of Environmental Research and Public Health”, miał na celu sprawdzenie czy spowodowany pandemią lęk, a także zaburzenia odżywiania i postawy dotyczące obrazu własnego ciała są powiązane z dobrostanem psychofizycznym menedżerów. Wykorzystano cztery narzędzia pomiaru (the psychological well-being scale, the coronavirus anxiety scale, the fear of negative appearance evaluation scale, the eating attitude test-26). Jak wskazały wyniki przeprowadzonych badań lęk przed negatywnym wyglądem oddziałował na dobrostan, ale ta relacja była mediowana przez zachowania

żywieniowe. Wyniki przeprowadzonych badań pozwoliły Autorom na sformułowanie wniosku, że poziom dobrostanu menedżerów zależy od ich pozytywnego obrazu ciała, ale tylko wtedy, gdy stosowali zdrową dietę i prawidłowe postawy żywieniowe.

Lektura tego artykułu zwróciła moją uwagę na nieuwzględnienie znaczenia płci i wieku badanych, co wydaje się istotne, gdyż dane 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* wskazały na występowanie istotnych różnic w zakresie nawyków żywieniowych między mężczyznami a kobietami, mierzonych za pomocą EAT-26.

W trzecim 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* (Wilczyńska, D., Hryniewicz, A., Jaroch-Lidzbarska, M., Hryniewicz, K., & Lipowski, M.), opublikowanym w czasopiśmie "Nutrients", analizowano czy płeć, doświadczenie i poziom zarządzania miały znaczenie dla zachowań zdrowotnych menedżerów (postawy żywieniowe i aktywność fizyczna) i na umiejętności „miękkie” podczas pandemii COVID-19. W badaniach wykorzystano the Eating Attitudes Test (EAT-26), cztery pytania z Physical Activity Objectives Questionnaire oraz ankietę opracowaną na użytek badań. Uzyskane wyniki dostarczyły danych wskazujących m. in. na to, że w porównaniu z kobietami mężczyźni charakteryzowali się niższymi wskaźnikami nawyków żywieniowych, mierzonych EAT-26 (bulimia i zaabsorbowanie jedzeniem, kontrola oralna i dieta). Z kolei respondenci płci męskiej zajmujący wysokie stanowiska kierownicze charakteryzowali się wysokim poziomem zachowań żywieniowych.

Lektura wymienionych publikacji skłoniła mnie do sformułowania kilku uwag, sugestii i komentarzy:

- Można się zastanawiać na ile adekwatny jest tytuł rozprawy *Rola aktywności fizycznej i diety w radzeniu sobie ze stresem menedżera w czasie pandemii*. Nie jest dla mnie zrozumiałe, dlaczego aktywność fizyczną i stosowanie diety potraktowano jako sposoby radzenia sobie ze stresem, a nie jako czynniki zachowań zdrowotnych służące utrzymaniu zdrowia i właściwej masy ciała. Taką przede wszystkim funkcję przypisuje się aktywności fizycznej i prawidłowym nawykom żywieniowym, choć oczywiście mogą one także pełnić pewną rolę w zakresie radzenia sobie ze stresem (także zawodowym). Artykuł pierwszy koncentruje się w większym stopniu na związkach aktywności fizycznej ze stresem menedżerów niż radzeniem sobie z nim. Na str. 34 tegoż artykułu Autorka stwierdza: "To our knowledge, this is the first review describing the relationship between physical exercises and stress during a pandemic among managers".

- Sformułowany tytuł rozprawy doktorskiej sugeruje, że radzenie sobie ze stresem jest zmienną wyjaśnianą (zależną), zaś aktywność fizyczna i stosowanie diety są zmiennymi wyjaśniającymi (niezależnymi). Przedstawione artykuły, w których zaprezentowano wyniki badań własnych, nie odwołują się wprost do radzenia sobie ze stresem. W drugim artykule (*Wellbeing of high-level managers during the pandemic: the role of fear of negative appearance, anxiety, and eating behaviors*) główną zmienną wyjaśnianą jest dobrostan, a w trzecim (*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*) zachowania zdrowotne menedżerów (postawy żywieniowe i aktywność fizyczna), oprócz tzw. umiejętności „miękkich”, były traktowane jako zmienne wyjaśniane. Warto więc w takich sytuacjach dodać uzasadnienie takiego, a nie innego, traktowania zmiennych.
- W autoreferacie zabrakło mi przedstawienia modelu teoretycznego leżącego u podłoża przeprowadzonych badań, w tym uzasadnienia doboru zmiennych. Warto było pokusić się także o przedstawienie modelu badań własnych. Innymi słowy, nie bardzo wiadomo, dlaczego np. Autorka rozprawy w poszukiwaniu uwarunkowań dobrostanu menedżerów (art. 2) uwzględniła wybrane zmienne. Szczególnie może zastanawiać dobór takiej zmiennej, jaką jest lęk przed negatywnym wyglądem, zwłaszcza, że większość badanych to mężczyźni, dla których, jak wiadomo, w porównaniu z kobietami, aparycja nie jest tak ważnym czynnikiem, który może decydować o ich samopoczuciu. Należy jednak zwrócić uwagę, że w ostatnich latach ten trend ulega pewnej zmianie i jest to także powiązane z wyższą pozycją zawodową.
- Sądzę, że warto było uwzględnić w badaniach konstrukt *resilience* (którego ważność Autorka podkreśla w pierwszym artykule), traktowany jako kluczowy czynnik w procesie radzenia sobie ze stresem, i który wydaje się także istotny w podejmowaniu i utrzymywaniu aktywności fizycznej i prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Przydatna byłaby (głównie w autoreferacie) także próba uogólnienia wyników, m. in. wskazania czy uzyskane zależności mogą się odnosić do ogółu osób dorosłych czy też może mają one charakter specyficzny (ograniczony do badanej grupy dla menedżerów).

Równocześnie dostrzegam wyraźne zalety przedstawionych publikacji wchodzących w zakres cyklu publikacji składającego się na rozprawę doktorską Anny Hryniewicz. Należą do nich:

- znaczenie podjętej ważnej problematyki
- interdyscyplinarny charakter
- publikacje w czasopiśmie zagranicznych

- przygotowanie publikacji o charakterze pogładowym
- przeprowadzenie badania wśród menedżerów, tj. grupie stosunkowo rzadko poddawanej badaniom
- objęcie badaniem dużej liczby respondentów (N=354)
- uwzględnienie w analizach wyników zaawansowanych metod statystycznych (analiza regresji, modelowanie strukturalne).

Podsumowanie i ocena

Zaprezentowany cykl trzech publikacji *Rola aktywności fizycznej i diety w radzeniu sobie ze stresem menedżera w czasie pandemii* poszerza wiedzę o znaczeniu aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych dla funkcjonowania człowieka, w tym jego dobrostanu. Wyniki przeprowadzonych badań zawarte w artykułach pozwoliły Autorce na uzyskanie odpowiedzi na postawione pytania badawcze.

Pozytywnie więc oceniam przedstawioną do recenzji dysertację. Wyniki przeprowadzonych badań stanowią istotny wkład w rozwój nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej. Uzyskane rezultaty mają wartość poznawczą, mogą być inspiracją do dalszych poszukiwań w tym obszarze, a ponadto znaleźć zastosowanie w praktyce. Przeprowadzone badania miały innowacyjny charakter, a uzyskane rezultaty mogą stanowić punkt wyjścia dla dalszych analiz mających na celu poszukiwanie innych czynników wpływających na radzenie sobie ze stresem i dobrostan menedżerów.

Autorka rozprawy wykazała się dobrą znajomością analizowanych w pracy zagadnień, co wskazuje, że posiada wiedzę na temat analizowanej problematyki, a przedstawione w publikacjach wyniki badań można uznać za oryginalne rozwiązanie problemu naukowego. Magister Anna Hryniewicz wykazała się dociekliwością badawczą, ogólną umiejętnością stawiania pytań i poszukiwania na nie odpowiedzi, analizy i interpretacji wyników, co świadczy o dobrym przygotowaniu metodologicznym. Należy także docenić zastosowanie złożonych analiz statystycznych.

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska w postaci trzech artykułów opublikowanych w czasopiśmie o zasięgu międzynarodowym odpowiada warunkom określonym w ustawie o tytule i stopniach naukowych. W związku z powyższym wnoszę do Rady Naukowej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku o dopuszczenie magister Anny Hryniewicz do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Łódź, dnia 29.11.2024

