

Dr hab. Katarzyna Kotarska, prof. US
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
Wydział Kultury Fizycznej i Zdrowia
Uniwersytet Szczeciński

Szczecin, 6.08.2025r.

Ocena rozprawy doktorskiej Jianye Li

**pt. „MOTIVATIONAL FUNCTION OF THE GOAL OF PHYSICAL ACTIVITY
IN COPING WITH THE COVID-19 PANDEMIC: A CROSS-CULTURAL
COMPARISON” –**

**„FUNKCJA MOTYWACYJNA CELU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W RADZENIU SOBIE
Z PANDEMIA COVID-19: PORÓWNANIE MIĘDZYKULTUROWE”**

Promotor: prof. dr hab. Mariusz Lipowski

Promotor pomocniczy: dr hab. Dominika Wilczyńska, prof. UWSB Merito

Regularna aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Jej systematyczne podejmowanie wpływa nie tylko na wydolność organizmu i sprawność motoryczną, ale również na równowagę emocjonalną i funkcjonowanie intelektualne. Aktywność ruchowa sprzyja kształtowaniu prawidłowych nawyków zdrowotnych oraz umożliwia wartościowe spędzanie czasu wolnego. W dobie narastającej urbanizacji, siedzącego trybu życia i cyfryzacji, staje się nieodzownym elementem wspierającym dobrostan jednostki i społeczeństwa.

W kontekście pandemii COVID-19, która w sposób gwałtowny i długotrwały zakłóciła rutynę życia codziennego, aktywność fizyczna nabrała nowego znaczenia – jako strategia radzenia sobie ze stresem, izolacją i poczuciem zagrożenia. Ograniczenia społeczne, zamknięcie obiektów sportowych i konieczność izolacji domowej istotnie wpłynęły na obniżenie poziomu aktywności fizycznej, ale również uruchomiły nowe formy aktywności podejmowanej w warunkach domowych lub zdalnych. Zmieniła się także motywacja ludzi do

podejmowania ruchu – częściej była ona związana z potrzebą zachowania dobrostanu psychicznego niż wyłącznie z troską o wygląd czy sprawność.

Recenzowana rozprawa doktorska dotyczy właśnie tych złożonych uwarunkowań – ma na celu pogłębione zrozumienie czynników wpływających na motywację do aktywności fizycznej w okresie pandemii COVID-19, z uwzględnieniem zarówno aspektów psychologicznych, jak i różnic kulturowych. Przeprowadzone badania, oparte na dużych próbach z Polski i Chin, dostarczają istotnych danych na temat tego, jak lęk, dobrostan psychiczny, postawy wobec ciała i jedzenia wpływały na cele podejmowanej aktywności fizycznej w różnych kontekstach społecznych i kulturowych. W mojej opinii uważam, że oceniana rozprawa doktorska przedstawia wartościowe wyniki badań o charakterze aplikacyjnym, poznawczym i społecznym.

Ocena układu rozprawy doktorskiej i formalnej strony

Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska została przygotowana w formie spójnego tematycznie zbioru artykułów, składającego się z trzech oryginalnych publikacji, opublikowanych w latach 2021, 2024, 2025 w renomowanych czasopismach naukowych o zasięgu międzynarodowym Są to czasopisma: (1) *Health Psychology Report*, (MEiN: 40; IF: 2,2), (2) *Nutrients*, (MEiN: 140; IF: 4,8), (3) *Nutrients*, (MEiN: 140, IF: 4,8).

Łączna liczba uzyskanych punktów Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego wynosi 320, natomiast współczynnik IF dla całego cyklu wynosi 11,8. We wszystkich publikacjach składających się na cykl, będący podstawą rozprawy doktorskiej, Doktorant planował projekt, opracowywał metodologię, przeprowadzał badania, przygotowywał pierwotną wersję tekstów, redagował manuskrypty po otrzymanych recenzjach oraz tworzył ostateczną wersję gotową do opublikowania.

W pierwszej publikacji pt. "Fear Of COVID-19 Changes the Motivation for Physical Activity Participation: Polish-Chinese Comparisons" postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest związek między lękiem związanym z COVID-19 a motywacją do aktywności fizycznej?
2. W jaki sposób płeć i wiek wpływają na związek między lękiem związanym z COVID-19 a celami dotyczącymi aktywności fizycznej?
3. W jaki sposób różnice kulturowe między Polską a Chinami kształtują związek między lękiem związanym z COVID-19 a motywami podejmowania aktywności fizycznej?

Sformułowano hipotezy:

1. Wyższy poziom lęku związanego z COVID-19 będzie wiązał się ze zmianami w motywach podejmowania aktywności fizycznej.
2. Płeć i wiek w znacznym stopniu wpływają na związek między lękiem związanym z COVID-19 a celami dotyczącymi aktywności fizycznej.
3. Różnice kulturowe między Polską a Chinami będą miały istotny wpływ na to, w jaki sposób lęk związany z COVID-19 przełoży się na motywację do podejmowania aktywności fizycznej. Kolektywistyczna kultura Chin będzie wykazywać inne wzorce niż indywidualistyczna kultura Polski.

W artykule tym badaniami objęto 674 osoby (kobiety $n = 407$, mężczyźni $n = 260$, pozostali $n = 4$). Ich średni wiek wynosił $M = 29,86$, $SD = 11,03$. W próbie chińskiej było $n = 381$ osób, a w polskiej $n = 293$. Analiza wykazała, że uczestnicy chińscy byli młodsi od polskich, $M = 26,58$, $SD = 9,27$ vs. $M = 34,11$, $SD = 11,68$, $t = 9,32$, $p < 0,001$, a w próbie chińskiej było więcej uczestników płci męskiej niż w polskiej ($n = 172$ vs. $n = 235$) $\chi^2(4) = 93,34$, $p < 0,001$.

W pracy badano wpływ lęku związanego z COVID-19 na motywację do aktywności fizycznej. Biorąc pod uwagę moderujące efekty różnic kulturowych, wieku i płci. Wyniki potwierdziły, że lęk związany z COVID-19, mierzony za pomocą skali lęku związanego z koronawirusem (CAS), znacząco wpływa na motywację do aktywności fizycznej. Wykazano ponadto, że różnice kulturowe między Polską, a Chinami odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu tych relacji. W kulturach kolektywistycznych, takich jak Chiny, jednostki w dużym stopniu polegają na rodzinie i środowisku społecznym w zakresie wsparcia emocjonalnego. Natomiast w kulturach indywidualistycznych, takich jak Polska, nacisk jest kładziony na osobistą autonomię i wolność co oznacza, że ograniczenia nałożone podczas pandemii zaostrzyły niepokój, doprowadzając do mniejszego uczestnictwa w aktywności fizycznej niektórych grup. Wykazano także, że młodsze osoby i mężczyźni częściej podejmowali aktywność fizyczną jako mechanizm łagodzenia stresu, podczas gdy starsi dorośli i kobiety wykazywali większą podatność na lęk, co negatywnie wpływało na ich poziom aktywności fizycznej. Wyniki te sugerują, że interwencje dostosowane kulturowo powinny uwzględniać różnice demograficzne w celu zwiększenia skuteczności programów mających na celu promowanie aktywności fizycznej w czasie kryzysów.

W drugiej publikacji pt. "Predictive Model of the Relationship between Appearance, Eating Attitudes, and Physical Activity Behavior in Young People amid COVID-19".

Sformułowano następujące pytania badawcze i hipotezy:

1. Jaki jest związek pomiędzy lękiem przed negatywnym wyglądem, nastawieniem do jedzenia i motywacją do aktywności fizycznej?
2. Czy podejście do jedzenia ma wpływ na związek między lękiem przed negatywnym wyglądem a motywacją do aktywności fizycznej?
3. W jaki sposób wiek i cechy ciała wpływają na motywację do podejmowania aktywności fizycznej?

Hipotezy:

1. Wyższy poziom lęku przed negatywnym wyglądem wiąże się ze zmianami w motywach podejmowania aktywności fizycznej i nastawieniu do jedzenia.
2. Postawy wobec jedzenia będą pośredniczyć w relacji między lękiem przed negatywnym wyglądem a motywami aktywności fizycznej.
3. fizycznej mogą zależeć od wieku i wskaźnika BMI respondentów.

W badaniu opisanym w artykule 2 wzięło udział 644 uczestników (kobiety $n = 189$, mężczyźni $n = 455$). Ich średni wiek wynosił $M = 32,69$, $SD = 11,52$. $N = 359$ osób miało od 18 do 30 lat, $n = 143$ osoby miały od 31 do 40 lat, a $n = 142$ osoby miały 41 lat lub więcej. Średnie BMI wynosiło $M = 23,25$, $SD = 3,2$. Uczestników podzielono na grupy z niedowagą, prawidłową wagą, nadwagą i otyłością na podstawie ich wartości BMI.

W publikacji tej badano związek między lękiem związanym z wyglądem, postawami wobec jedzenia i motywacją do aktywności fizycznej, podkreślając rolę mediacyjną zachowań żywieniowych ocenianych przez Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). Wyniki ujawniają, że osoby z wysokim poziomem lęku związanego z wyglądem, mierzonym przez Fear of Negative Appearance Evaluation Scale (FNAES), częściej podejmują aktywność fizyczną ukierunkowaną na cele związane z wyglądem, takie jak kontrola masy ciała lub kształtowanie sylwetki. Jednak badanie pokazuje również, że te motywacje są często powiązane z zaburzonymi zachowaniami żywieniowymi.

EAT-26 wyłania się jako krytyczny mediator, ilustrując, że lęk przed wyglądem wpływa na motywację do aktywności fizycznej pośrednio poprzez wpływ na zachowania żywieniowe. Ten związek podkreśla psychologiczne podatności związane z celami aktywności fizycznej związanymi z wyglądem, zwłaszcza w okresie wzmożonego stresu społecznego, takiego jak pandemia COVID-19.

Z perspektywy kulturowej wyniki sugerują, że cele aktywności fizycznej związane z wyglądem są bardziej widoczne w kulturach indywidualistycznych, w których nacisk społeczny na autoprezentację i obraz ciała jest silniejszy. Natomiast kultury kolektywistyczne, które stawiają na pierwszym miejscu dobrostan społeczności i rodziny, wykazują stosunkowo mniejsze skupienie na motywacjach związanych z wyglądem do aktywności fizycznej. Te niuanse kulturowe podkreślają potrzebę inicjatyw w zakresie zdrowia publicznego w celu zrównoważenia promowania aktywności fizycznej z wysiłkami na rzecz łagodzenia szkodliwych nacisków na obraz ciała i zaburzonych tendencji żywieniowych.

W publikacji 3 pt. “Beyond borders: investigating the impact of COVID-19 anxiety and eating attitudes on psychological well-being and physical activity objectives in Poland and China”.

Sformułowano następujące pytania badawcze i hipotezy:

1. Jaki jest związek między dobrostanem psychicznym, motywami aktywności fizycznej, postawami wobec jedzenia i lękiem związanym z COVID-19?
2. W jaki sposób lęk związany z COVID-19 i stosunek do jedzenia wpływają na związek między dobrostanem psychicznym a motywacją do aktywności fizycznej?
3. W jaki sposób różnice kulturowe między Polską a Chinami wpływają na związek między dobrostanem psychicznym a motywami aktywności fizycznej, zwłaszcza biorąc pod uwagę pośredniczącą rolę lęku związanego z COVID-19 i zachowań żywieniowych?

Hipotezy:

1. Wyższy poziom dobrego samopoczucia psychicznego będzie miał pozytywny związek z motywacją do aktywności fizycznej, nastawieniem do jedzenia i lękiem związanym z COVID-19.
2. Lęk przed COVID-19 i nastawienie do jedzenia będą wpływać na związek między dobrostanem psychicznym a motywacją do aktywności fizycznej.
3. Różnice kulturowe między Polską a Chinami będą miały istotny wpływ na to, w jaki sposób dobre samopoczucie psychiczne wpłynie na motywację do aktywności fizycznej, przy czym COVID-19 i podejście do jedzenia odgrywają odmienną rolę mediacyjną w każdej z kultur.

W artykule 3 badaniami objęto 1334 uczestników (kobiety $n = 531$, mężczyźni $n = 803$). Ich średni wiek wynosił $M = 28,89$, $SD = 10,01$. W próbie chińskiej było $n = 690$ uczestników, a w próbie polskiej $n = 644$. Analiza wykazała, że uczestnicy chińscy byli młodsi od polskich, $M = 27,66$, $SD = 9,15$ vs. $M = 32,69$, $SD = 11,52$, $t = 8,12$, $p < 0,001$.

W pracy badano w jaki sposób dobre samopoczucie psychiczne, mierzone za pomocą Psychological Well-Being Scale (PWBS), wpływa na motywację do aktywności fizycznej. Wyniki pokazują, że wyższe dobre samopoczucie psychiczne wiąże się z silniejszą motywacją do aktywności fizycznej, szczególnie w odniesieniu do celów związanych ze zdrowiem i redukcją stresu. Role mediacyjne CAS i EAT-26 dostarczają dodatkowych spostrzeżeń na temat mechanizmów leżących u podstaw tej relacji. Podczas gdy wyższe samopoczucie psychiczne zmniejsza negatywny wpływ lęku COVID-19 (CAS) na aktywność fizyczną, a zaburzone zachowania żywieniowe (EAT-26) mogą podważać te pozytywne efekty. Odkrycia te podkreślają znaczenie zajęcia się zarówno zdrowiem psychicznym, jak i zachowaniami żywieniowymi w celu zmaksymalizowania korzyści z interwencji w zakresie aktywności fizycznej.

Wartość merytoryczna rozprawy

Układ rozprawy doktorskiej Pana Jianye Li jest zgodny z normami przyjętymi dla tego typu opracowań, a na uwagę zasługuje duża syntetyczność, systematyczność i przejrzystość wynikająca z właściwie przyjętej koncepcji przygotowania rozprawy. Wysoką jakością jak publikacje odznacza się także autoreferat i streszczenie. Doktorant potrafił w bardzo przystępnej, logicznej formie przedstawić całość zagadnienia, wskazać cele i przebieg badań oraz podkreślić ważność uzyskanych wyników.

W mojej opinii rozprawa zasługuje na wysoką ocenę pod względem merytorycznym. Doktorant umiejętnie wprowadził czytelnika w tematykę badawczą, a wszystkie potrzebne informacje zawarł w rozdziale dysertacji zatytułowanym *Wprowadzenie*, następnie przedstawił w sposób logiczny cel nadrzędny, pytania badawcze i hipotezy, przypisując je w systematyczny sposób do każdej z opublikowanych prac wykazanych w dysertacji. Cel nadrzędny pracy jest logiczny, realny i nie budzi zastrzeżeń, a postawione pytania badawcze prawidłowo go uszczegółowiają, hipotezy są sformułowane prawidłowo. Doktorant przedstawił procedurę badawczą jako opisowe badanie przekrojowe w ramach dużego międzynarodowego projektu badawczego zarejestrowanego w Rejestrze Protokołu (ClinicalTrials.gov; <http://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04432038>, dostęp 1 kwietnia 2020 r.). Protokół badania uzyskał akceptację Komisji Etycznej ds. Projektów Badawczych Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego (decyzja nr 33/2020). Autor scharakteryzował uczestników badania i zastosowane metody badawcze. Badaniami objęto osoby powyżej 18 lat, które posiadały obywatelstwo polskie lub chińskie (szczegółowo liczebności z podziałem na obywatelstwo i płeć scharakteryzowano w każdym artykule). Doktorant w swoich badaniach

zastosował metodę sondażu diagnostycznego, w którym techniką była ankieta, a narzędziem kwestionariusz. Na wszystkich etapach badań Doktorant korzystał z kwestionariusza Inventory of Physical Activity Objectives (IPAO) i w zależności od postawionego pytania badawczego i publikacji wykorzystywał kwestionariusze: Skalę Lęku przed Koronawirusem (CAS), Skalę Oceny Lęku przed Negatywnym Wyglądem (FNAES), Test Postaw Jedzenia (EAT-26) i Skalę Dobrostanu Psychologicznego (PWBS).

Następnie Doktorant przedstawiał rozdziały: *Metody statystyczne, Wyniki, Dyskusję, Ograniczenia i przyszłe kierunki, Wnioski, Bibliografię, Streszczenie w j. polskim i w j. angielskim* oraz oświadczenia współautorów publikacji, a także artykuły wchodzące w skład rozprawy doktorskiej. Na podstawie przedstawionych wyników badań i dyskusji można stwierdzić, że Doktorant opanował różnorodny i nowoczesny warsztat badawczy, ale także umiejętnie posługuje się narzędziami statystycznymi do analizy uzyskanych danych.

Pomimo, że sposób przedstawienia wyników i krytyczna ich analiza podlegały już ocenie przez recenzentów czasopism, w których zostały opublikowane 3 artykuły, będące podstawą rozprawy, jednak na podstawie tego i kolejnych rozdziałów dysertacji *Wnioski i Ograniczenia i przyszłe kierunki*, można stwierdzić, że Pan Jianye Li potrafi krytycznie analizować i umiejętnie interpretować swoje wyniki oraz poprawnie formułować wnioski. W prezentowanej dyskusji w moim odczuciu zabrakło odniesienia uzyskanych rezultatów do wyników innych autorów wykazując podobieństwa i różnice poszukując ich źródeł, jednocześnie dokonując weryfikacji postawionych hipotez. Należy jednak podkreślić, że Doktorant wykazał się biegłą znajomością zagadnień stanowiących istotę podjętego projektu badawczego, ponadto rozprawa wskazuje na duże odczytanie Autora dysertacji w przedmiocie badań, umiejętności interpretacji skomplikowanych wyników i niewątpliwie wnosi nowe elementy do nauki. Rozprawa doktorska została poprawnie skonstruowana, uwzględnia wszystkie wymagane elementy rozprawy doktorskiej przygotowanej w formie zbioru artykułów. W mojej ocenie zabrakło dołączenia do dysertacji załącznika - skanu zgody Komisji Etycznej.

Na szczególne uznanie zasługuje ujęcie porównawcze badań przeprowadzonych równolegle w Polsce i Chinach, co pozwoliło na eksplorację wpływu różnic kulturowych, na relacje między lękiem pandemicznym, dobrostanem, postawami wobec ciała, jedzenia i celami podejmowanej aktywności fizycznej. Również na bardzo wysoki poziom przygotowania badawczego Doktoranta wskazuje rzetelność pomiarów, zastosowanie trafnych narzędzi (m.in. CAS, FNAES, EAT-26, PWBS, IPAO), przejrzysta analiza statystyczna oraz logiczne

wyciąganie wniosków. Publikacje są ze sobą komplementarne i prowadzą do klarownych oraz wartościowych konkluzji – zarówno teoretycznych, jak i praktycznych.

Uwagi krytyczne

Drobne uwagi krytyczne, które zawarłam w treści recenzji, mają wyłącznie charakter marginalny, porządkujący i nie umniejszają wartości naukowej przeprowadzonych badań, a także nie mają wpływu na pozytywną ocenę przedstawionej dysertacji.

Wniosek końcowy

Pragnę podkreślić, że oceniana rozprawa doktorska stanowi właściwie zaplanowane i bardzo dobrze zrealizowane zamierzenie badawcze. Badania zostały zaplanowane w sposób prawidłowy, a ich wyniki pozwoliły na realizację zamierzonego celu pracy. Podjęta tematyka badawcza dotyczy istotnych problemów społecznych. Rozprawa doktorska wskazuje na duże odczytanie Doktoranta w temacie, umiejętność interpretacji skomplikowanych wyników i wnosi nowe elementy do nauki. Oceniana rozprawa doktorska zawiera interesujące wyniki, które noszą cechy odkryć naukowych. Rozprawa doktorska Pana Jianye Li stanowi oryginalne i bardzo dobrze zaplanowane opracowanie naukowe, odpowiadające na aktualne wyzwania zdrowia publicznego i psychologii zdrowia. Praca cechuje się wysokim poziomem merytorycznym, nowatorskim podejściem badawczym oraz dobrą podstawą empiryczną.

W podsumowaniu stwierdzam, że przedstawiona do recenzji praca doktorska Pana Jianye Li pt. „MOTIVATIONAL FUNCTION OF THE GOAL OF PHYSICAL ACTIVITY IN COPING WITH THE COVID-19 PANDEMIC: A CROSS-CULTURAL COMPARISON”

“ *FUNKCJA MOTYWACYJNA CELU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W RADZENIU SOBIE Z PANDEMIĄ COVID-19: PORÓWNANIE MIĘDZYKULTUROWE*” stanowi oryginalne rozwiązanie istotnego problemu naukowego oraz spełnia wymogi określone w art. 187 ustawy z dnia 20 lipca 2018r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2022 poz. 574 z późn. zm.).

W związku z powyższym, przedstawiam przedstawię Wysokiej Radzie Naukowej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku wniosek o dopuszczenie Pana Jianye Li do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

