

dr hab. Magdalena Błażek
Zakład Badań nad Jakością Życia
Katedra Psychologii
Gdański Uniwersytet Medyczny

Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Anny Ussorowskiej, pt.
DYSPOZYCYJNE I SYTUACYJNE PREDYKTORY WYPALENIA U KOSZYKAREK I
KOSZYKARZY W WIEKU 15 - 22 LAT - BADANIE PODŁUŻNE
napisanej pod kierunkiem doktora hab. prof. UG Franciszka Makurata oraz
promotora pomocniczego doktora Pawła Atroszko

Przedstawiona do recenzji praca doktorska liczy 173 strony i ma konstrukcję właściwą dla prac naukowych. Poza wstępem, spisem treści i bibliografią obejmuje osiem rozdziałów, w tym cztery rozdziały części teoretycznej oraz cztery w części empirycznej. Empiryczna część pracy obejmuje opis badania przeprowadzonego przez Doktorantkę oraz prezentację i dyskusję jego wyników. Ostatnia z merytorycznych części pracy obejmuje podsumowanie i wnioski końcowe, wskazanie zagadnień możliwych do podjęcia w dalszych badaniach oraz wskazówki praktyczne.

Część teoretyczna nie budzi zastrzeżeń, jest dobrze napisana, ładnym językiem, z zachowaniem logicznej struktury wyводу naukowego, bez zbędnego poszerzania zagadnień, które nie mają kluczowego znaczenia dla problemu podjętego w pracy. Autorka podkreśla, co bardzo ważne, że temat zdrowia psychicznego w sporcie jest nadal traktowany jako wstydlivy i trudny, pomijany milczeniem i obarczony szeregiem stereotypowych przekonań, jak choćby takim, że zawodnicy mający problemy ze zdrowiem psychicznym nie powinni uprawiać sportu wyczynowego. W konsekwencji, jak wskazują statystyki, odsetek zawodników cierpiących z powodu różnorodnych problemów natury psychicznej i nie uzyskujących nie tylko pomocy, ale także zrozumienia, rośnie. Sport wyczynowy stawia przez zawodnikami szczególne zadania i wymagania, co bardzo kompetentnie opisuje w części teoretycznej swojej pracy Autorka. Czytając tę część nabiera się przekonania, że Doktorantka w pełni rozumie tematykę sportu, sportu wyczynowego, obciążeń w sporcie, znaczenia zdrowia psychicznego i dobrostanu dla wyników w aktywności sportowej. Zrozumienie to wyraża się w trafnym doborze literatury przedmiotu i bardzo dobrej jej analizie. Już w części teoretycznej Autorka zwraca uwagę na

problem przetrenowania i przeciążenia zawodników, który stanowi prognostyk negatywny, jeśli chodzi o osiągnięcia sportowe, a sprzyja zniechęceniu, wypaleniu, odchodzeniu od sportu przez stosunkowo młodych zawodników, którzy poprzez nieumiejętne prowadzenie przygotowań zbyt szybko rezygnują ze sportu. Jak słusznie wskazuje Autorka „*Dla sportowców, którzy przejawiają objawy przetrenowania, najlepszym lekarstwem jest przerwa w treningach oraz odpoczynek (Kenttä, Hassmén, 1998; Kellmann, 2010). Niestety częstą reakcją trenerów na obniżenie formy sportowej zawodników jest zwiększenie obciążeń treningowych (Lehmann i in., 1993). Takie działanie prowadzi zazwyczaj do pogorszenia się stanu sportowca. Osoby uprawiające sport wyczynowo często charakteryzują się wysokim poziomem perfekcjonizmu, wykazują również tendencję do wywierania na sobie dużej presji. Dodatkowo, zwłaszcza młodzi zawodnicy, mają trudność z rozpoznawaniem sygnałów z ciała, często boją się również zaufać swoim odczuciom. Z tego powodu pierwsze oznaki przetrenowania są często lekceważone i ignorowane*” (s.19).

Interesująca jest autorska propozycja rozróżnienia terminologicznego pojęć takich, jak: przetrenowanie, znużenie, wypalenie. Autorka sugeruje istnienie pewnej ciągłości od przetrenowania do wypalenia sugerując tym samym, że najczęstszą przyczyną wypalenia w sporcie jest przetrenowanie. Gdyby analizując zjawisko wypalenia w sporcie Autorka poprzestała tylko na takiej konceptualizacji, nie byłoby to ujęcie pełne. Przechodzi Ona jednak do analizy stresu w sportowej aktywności wskazując tym samym, że rozumie ekwipotencjalny charakter zagadnienia. Krytycznie analizując literaturę przedmiotu Doktorantka wskazuje na inne niż tylko związane z rywalizacją sportową, a najczęściej badane, źródła stresu w sporcie. Należą do nich: lęk przed porażką, lęk przed odrzuceniem przez pozostałych członków drużyny czy presją związaną z oczekiwaniami innych osób, zmiana środowiska społecznego oraz szkoły, zmiana roli w grupie, wysokie oczekiwania dotyczące wyników sportowych oraz wyników w nauce itp. Warto podkreślić, że Badaczka rozumie wielowymiarowo charakter stresogennych czynników wpływających na sportowców. Podobnie jak głęboko i wielopłaszczyznowo rozumie zjawisko wypalenia, w tym wypalenia w aktywności sportowej, odwołując się do ważnych w tej dziedzinie badaczy takich jak Christina Maslach, Wilmar Schaufeli wskazujący na ważność procesualnego ujęcia wypalenia, czy Beata Mańkowska z Uniwersytetu Gdańskiego, która poświęciła temu zagadnieniu wiele swoich prac. Interesująca i ważna jest również w tej części pracy dyskusja związków, czy pojęciowego nachodzenia na siebie wypalenia, stresu, syndromu chronicznego zmęczenia i depresji. Za udaną należy również uznać analizę zjawiska wypalenia w sporcie (s.40-50) oraz dyspozycyjnych i sytuacyjnych predyktorów wypalenia (s.51-70). Ta ostatnia stanowi też wartościowe

wprowadzenie do tematyki badania własnego odnosząc się do zmiennych, które były w nim wykorzystywane.

Podsumowując część teoretyczną pracy należy podkreślić, że Autorka wykazała się nie tylko znajomością zagadnień, ale również zdolnością do krytycznej analizy literatury przedmiotu, co jest jedną z podstawowych kompetencji dojrzałego badacza.

Autorka pracy podejmując tematykę wypalenia w grupie koszykarek i koszykarzy kierowała się chęcią uzupełnienia wiedzy w tym obszarze, który jak wskazuje na stronie 71 swojej pracy *„jest lekceważony przez trenerów i działaczy sportowych”*. Faktycznie, choć rozpoczynanie rozdziału od tak kategorycznego i negatywnego stwierdzenia nie wydaje się najlepszym pomysłem, nie można nie zgodzić się z Autorką, że w świecie sportu, gdzie dominuje kult siły i odporności przestrzeń na słabość i problemy psychologiczne jest niewielka. Należy jednak zauważyć, że świadomość ważności tych problemów jest jednak coraz większa, przełomowa praca prof. Jana Blecharza z Adamem Małyszem wpłynęła istotnie na lepsze zrozumienie zagadnień związanych z rolą procesów psychicznych, czy jak mówią sportowcy „głowy” w aktywności sportowej.

Przedstawiona do recenzji praca doktorska stanowi ważne uzupełnienie wiedzy o roli procesów psychicznych, w tym przypadku wypalenia i, co ważne, dynamiki jego zmiany w wybranej grupie sportowców. Autorka sięgnęła po zawodników zespołowych gier sportowych, gdzie dodatkowym czynnikiem jest proces grupowy zachodzący nie tylko poza, ale również na boisku sportowym. Doktorantka prowadząc swoje badania starała się odpowiedzieć na pytanie o dynamikę odczuwanego stresu oraz natężenia objawów wypalenia wśród koszykarek i koszykarzy w trakcie sezonu rozgrywkowego. Kontrolowała zmienne, takie jak: wsparcie społeczne, uważność oraz perfekcjonizm zakładając, że stanowią one czynniki wpływające na tę dynamikę oraz moderują relację między odczuwanym stresem a wypaleniem. Autorka postawiła 3 pytania badawcze i 6 hipotez. Wszystkie one znajdują dobre uzasadnienie w dotychczasowych badaniach i literaturze przedmiotu. Projekt badawczy zrealizowany w ramach pracy doktorskiej został pozytywnie oceniony przez Komisji Etyki ds. Projektów Badawczych przy Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Badaniem objęto grupę koszykarek i koszykarzy w wieku od 15-22 lat (juniorzy i juniorzy starsi). Badaczka postawiła kilka tez:

1. Osoby trenujące koszykówkę mają wysoką motywację wewnętrzną, gdyż jest to stosunkowo mało obecnie popularna dyscyplina sportu,

2. Charakteryzują się chronicznym stanem stresu związanym z nadmiernymi obciążeniami treningowymi, koniecznością łączenia obowiązków, trudnościami związanymi z okresem dojrzewania. Na tym etapie czytania pracy zastanawia brak pozytywnych założeń, np. związanych z facylitującym dla ludzkiej działalności wpływem motywacji wewnętrznej.

Autorka dokonała czterech pomiarów w okresie sezonu rozgrywkowego (listopad, styczeń, marzec, maj). Taki układ pomiaru wydaje się sensowny i uzasadniony, choć można zadać sobie pytanie, czy nie mamy do czynienia z efektem wyuczenia u badanych w sytuacji, gdy trzy z pięciu wykorzystanych metod powtarzają się w każdym pomiarze. Niezależnie od tej uwagi, należy wskazać, że narzędzia zostały prawidłowo dobrane do postawionego problemu badawczego, a także dobrze opisane wraz z uzasadnieniem ich wykorzystania w pracy.

Analizy statystyczne wykorzystane w pracy świadczą o biegłości Doktorantki i swobodzie posługiwania się analizami statystycznymi dobrze dobranymi do postawionych pytań i hipotez. W rozdziale przedstawiającym wyniki badania Autorka w sposób prawidłowy, zgodny z obowiązującymi standardami opisuje uzyskane rezultaty.

W odniesieniu do pierwszego celu badania, jakim było poznanie dynamiki zmiany odczuwanego stresu i poziomu wypalenia wśród koszykarek i koszykarzy w trakcie sezonu koszykarskiego oraz znaczenia spostrzeganego wsparcia, uważności i perfekcjonizmu uzyskane wyniki wskazują na zmiany poziomu odczuwanego stresu oraz objawów wypalenia w trakcie trwania sezonu. Co ciekawe, najwyższy poziom wypalenia pojawia się w środku sezonu. Autorka sięgnęła po wyjaśnienie zakładające nakładanie się różnorodnych stresorów w trakcie sezonu rozgrywkowego oraz spadek poziomu zaangażowania zawodników przy jednoczesnym zwiększeniu obciążeń treningowych w celu uzyskania najwyższej gotowości startowej zawodników i zawodniczek. Moment ten, jak słusznie zauważa Autorka, stanowi czynnik ryzyka pojawienia się przetrenowania stanowiącego podstawę rozwoju wypalenia. Co więcej, źródłem stresu mogą być nie tylko zadania zawodników w sezonie przygotowawczym i startowym, ale również inne czynniki, których pełen zakres nie jest możliwy do kontrolowania w jednym badaniu. Bazując na sugestiach badaczy (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, 2011) warto w kolejnych badaniach kontrolować stresory nie związane bezpośrednio z rywalizacją sportową, a mające znaczenie dla rozwoju wypalenia zawodniczego. Będą one wiązały się z sytuacją rodzinną, relacyjną, zdrowotną itp. Autorka pracy zakłada istotne znaczenie tych czynników wskazując, że *„Zawodnicy są przede wszystkim ludźmi, którzy zmagają się z licznymi trudnościami wykraczającymi poza kontekst rywalizacji. Niemożliwe jest zatem*

rozważanie aspektów funkcjonowania w sporcie i poza nim w odizolowaniu, ponieważ obszary te wzajemnie się przenikają i determinują samopoczucie jednostki” (s. 104). Co więcej, stwierdzony wzrost odczuwanego stresu oraz poziomu wypalenia w trakcie okresu roztrenowania, wskazywałyby na to, że stresory nie związane z treningiem, w tym psychospołeczne funkcjonowanie zawodników i zawodniczek ma istotne znaczenie dla rozwoju wypalenia. Konkluzja wskazująca na konieczność wzmacniania umiejętności radzenia sobie ze stresem jest jak najbardziej słuszna. W kolejnych, podłużnych badaniach Doktorantka mogłaby odwołać się do modelu proaktywnego radzenia sobie Aspinwall i Taylor (1992; 1993; 1997), który daje ciekawą perspektywę spojrzenia na proces regulowania napięcia i radzenia sobie ze stresem. Działania zmierzające do wyposażenia osoby trenującej w strategię pozwalające skuteczniej monitorować własne stany psychofizyczne i adekwatniej reagować na pierwsze symptomy przeciążenia/przetrenowania/wypalenia wydają się być sensownym uzupełnieniem programów treningowych w sferze mentalnej. Równie ważne, na co wskazuje Autorka, jest zadbanie o odpowiednią regenerację organizmu.

Powtarzającym się w badaniach psychologicznych, a zatem wartym podkreślenia, jest wynik wskazujący na ważność wsparcia społecznego w przewidywaniu poziomu stresu i syndromów wypalenia, szczególnie w przypadku młodych zawodników i w pierwszej połowie sezonu. Kwestia ta wiąże się z obecnością tzw. czynników ochronnych, a szerzej przyjęciem perspektywy psychologii pozytywnej w analizowaniu poziomu stresu i wypalenia w grupach sportowców. Warto zatem w przyszłości rozważyć wykorzystanie modelu cnót i sił charakteru Christophera Petersona i Martina Seligmana (2004), który z powodzeniem wykorzystywany jest w kształtowaniu odporności i efektywności działania w innych grupach, np. w szkoleniu żołnierzy. Jak piszą we wstępie autorzy *„We write from the perspective of positive psychology, which means that we are as focused on strength as on weakness, as interested in building the best things in life as in repairing the worst, and as concerned with fulfilling the lives of normal people as with healing the wounds of the distressed* (Seligman, 2002)”. Przyjęcie takiej perspektywy w kontekście zaadaptowania przez prof. Jana Cieciucha i jego zespół (Najderska, Cieciuch, 2013) do warunków polskich kwestionariuszowej metody pomiaru (IPIP-VIA) stwarza warunki poszerzenia badań i koncentracji na pozytywnych zasobach, a także daje możliwość indywidualizacji oddziaływań. Wynik wskazujący na ważną rolę uważności rozumianej jako świadoma obecność pozbawiona przymusu reagowania wpisuje się w ten postulat. Tak rozumiana uważność stwarza warunki do pozbawionego konieczności natychmiastowego oceniania postrzegania rzeczywistości, a zatem daje przestrzeń dla

konstruktywnej percepcji, bez cech nasilonego lęku i skłonności do ruminacji, umożliwiających pozytywne zmiany.

Możliwy do przewidzenia, ale ważny jest wynik dotyczący znaczenia perfekcjonizmu. Perfekcjonistyczni zawodnicy okazali się być narażeni na większy stres, a w konsekwencji także wypalenie. Funkcjonowanie w stanie chronicznego stresu przez wiele miesięcy stanowi poważny czynnik ryzyka wystąpienia objawów nie tylko wypalenia, ale także objawów chorobowych (por. McEwen, 2017; Homan i in., 2017; Gao i in., 2018), a ponadto obniża efektywność poprzez koncentrację na celu, a nie jakości działania (*Adam Małyśz- „koncentruję się na tym, aby oddać jak najlepszy skok, a nie wygrać”*).

Wątpliwości budzi konkluzja cyt. *„sposrzedane wsparcie nie stanowi moderatora relacji pomiędzy odczuwanym stresem a poziomem wypalenia w żadnym z czterech pomiarów badania. Na podstawie wyników można uznać, że poziom sposrzedanego wsparcia wśród koszykarek i koszykarzy nie stanowił czynnika ochronnego, biorącego udział w relacji pomiędzy stresem a wypaleniem”* (s.110). Wydaje się, że to zbyt daleko idący wniosek, a przyczyna braku oczekiwanego wyniku tkwi w wykorzystanym narzędziu do pomiaru tej zmiennej albo innych czynnikach, takich jak rozbieżność jakości wsparcia oczekiwanego i otrzymywanego bądź stałości działania tego czynnika w życiu zawodników. Głębsza refleksja nad analizą tego wyniku pozwala na sugestię, że statystyka jest tylko narzędziem, a najważniejsza w badaniach jest myśl psychologiczna i zrozumienie mechanizmów funkcjonowania człowieka. Czasem zatem wynik nieistotny statystycznie, pozostający w sprzeczności z logiką rozumowania psychologicznego, wart jest głębszego zastanowienia. Tym bardziej, że poziom aktualnie sposrzedanego wsparcia w pierwszej połowie sezonu przewidywał zarówno natężenie odczuwanego stresu, jak i objawów wypalenia- badań, którzy czuli wsparcie innych osób, zdecydowanie mniej się stresowali oraz nie prezentowali objawów wypalenia.

Bardzo ciekawym wynikiem jest zmienność znaczenia odczuwanego wsparcia w przebiegu sezonu. O ile w pierwszej części ma ono znaczenie dla natężenia przeżywanego stresu, o tyle w drugiej przestaje przewidywać jego poziom, a nawet pojawia się wzrost odczuwanego stresu pomimo sposrzedanej dostępności wsparcia. Kwestia ta wymaga pogłębienia być może w kolejnych badaniach. Pytanie bowiem, jakie się pojawia brzmi: dlaczego czynnik ochronny przestaje chronić? Wydaje się ono ważne, tym bardziej, że dyspozycyjna uważność zachowała w toku sezonu rozgrywkowego swoje właściwości ochronne. Większej uwagi wymaga także analiza znaczenia perfekcjonizmu dla poziomu odczuwanego stresu i występowania symptomów wypalenia. Wynik wskazujący na to, że *„im bardziej perfekcjonistyczni byli koszykarze i koszykarki, tym doświadczali mniejszego wzrostu*

odczuwanego stresu oraz objawów wypalenia w trakcie trwania sezonu rozgrywkowego. Wynik ten może być spowodowany efektem „sufitowym” (ang. ceiling effect), który opisuje sytuację uzyskania przez badanych oszacowania bliskiego maksimum (s.115). Nie można nie zgodzić się z tym rozumowaniem, choć automatycznie pojawia się pytanie o efektywność funkcjonowania zawodnika w sferze emocjonalnej, zadaniowej i biologicznej. Perfekcjonizm jest cechą wielowymiarową i tylko niektóre wymiary perfekcjonizmu są wyraźnie nieprzystosowawcze. Stroeber i Otto (2006) sugerują rozpatrywanie go w oparciu o dwa główne wymiary: perfekcjonistyczne dążenia (ang. perfectionistic strivings) i obawy (ang. perfectionistic concerns), które determinują unikalny wzór relacji z emocjami, motywacją i wynikami sportowców. Obawy perfekcjonistyczne wykazują w badaniach pozytywne związki z lękiem przed rywalizacją, lękiem przed porażką i unikaniem orientacji na cel. W przeciwieństwie do tego dążenia perfekcjonistyczne wykazują pozytywne relacje z pewnością siebie, nadzieją na sukces, orientacją na cel oraz wynikami na treningach i zawodach. A zatem tylko perfekcjonistyczne obawy są wyraźnie nieprzystosowawcze, podczas gdy perfekcjonistyczne dążenia mogą stanowić część zdrowego dążenia do doskonałości.

Za jeden z najważniejszych rezultatów swoich badań Autorka uznaje silny pozytywny związek pomiędzy odczuwanym stresem a wypaleniem u koszykarek i koszykarzy. Wynik ten jest ważny, ale tak naprawdę przewidywalny. Za ciekawsze, choć czasem nieoczekiwane, uznać można wyniki wskazujące na ważną rolę uważności (implemental mind-set, którego uważność jest częścią, w wielu badaniach w psychologii ludzkiego działania okazuje się być kluczowy zarówno dla konsekwencji emocjonalnych jak i efektywności działania), zanikający w toku sezonu efekt znaczenia wsparcia społecznego, zlokalizowanie krytycznego momentu (bardzo ważny aplikacyjnie wynik pozwalający na modyfikację obciążeń treningowych), podczas którego dochodzi do kumulacji stresorów. Z pewnością uzyskane wyniki stanowić mogą inspirację do dalszych badań, poszerzających analizy o inne zmienne i doprecyzowujących zmienne wykorzystane w badaniu. Pokazują one także, że chroniczny stres i wypalenie w sporcie są realnymi zagrożeniami dla młodych sportowców wpływającymi na ich dobrostan w wymiarze fizycznym i psychologicznym, a w konsekwencji także na zdrowie somatyczne. Konkluzja Autorki mówiąca, że „Wspierając młodych sportowców, warto uczyć ich budowania swojej tożsamości oraz pewności siebie na podstawie tego, jacy są naprawdę, a nie jaki wizerunek jest im narzucony przez media. Zaakceptowanie swoich słabości może paradoksalnie doprowadzić do zrzucenia olbrzymiego ciężaru obowiązku bycia perfekcyjnym i nieomylnym. To z kolei może stanowić źródło prawdziwej siły i odwagi koniecznej do wyrażenia prośby o pomoc” (s.123) wydaje się bardzo trafna, ale pragnę zwrócić jeszcze uwagę na jedną rzecz.

Wyzwania, przed którymi stają sportowcy bardzo często nie uwzględniają nie tylko „ich bycia po prostu ludźmi” (o czym wspomina w zakończeniu Autorka), ale również tego, że w każdej ludzkiej aktywności ukierunkowanej na cele pojawiają się momenty trudne, okresy słabej motywacji, spadku poczucia ważności realizowanych zadań itp. Warto o tym pamiętać stawiając przed innymi i samymi sobą zadania z oczekiwaniem ich niezaburzonej i perfekcyjnej realizacji.

Moje uwagi krytyczne dotyczą czterokrotnego pomiaru tą samą metodą (efekt wyuczenia), konstrukcji dyskusji wyników, która jest bardziej powtórzeniem wyników, a zatem brakuje w niej uogólnienia, opisanie potencjalnego mechanizmu psychologicznego.

Należy niewątpliwie docenić podjętą tematykę, uwzględnienie ważnych zmiennych psychologicznych w badaniu oraz podłużny charakter badania. Jak wykazała metaanaliza przeprowadzona przez McCormicka i in. (2018) tylko 48% badań uwzględniało zmienne psychologiczne. W większości badań rola mechanizmów, które mogłyby wyjaśnić zależność wyników sportowych od rodzaju oddziaływań oraz zmiennych psychologicznych była niejasna. od wyników, było niejasnych. Potrzebne są zatem badania pozwalające lepiej zrozumieć złożone zależności między fizjologią, psychologią i środowiskiem oraz czynnikami sytuacyjnymi w aktywności sportowej i jej efektywności. Poprzez zrozumienie tych mechanizmów i ukierunkowane interwencje, można wiele osiągnąć. Badania pozwalają także na identyfikację zmiennych moderujących, takich jak m.in. cechy osobowościowe zawodników, czego przykładem jest badanie przeprowadzone w ramach recenzowanej pracy. Badania takie mogą pomóc psychologom sportu, sportowcom i trenerom w lepszym zrozumieniu i planowaniu aktywności zawodników.

Pracę należy także docenić za staranność, ładny język, bardzo dobrą analizę statystyczną, bogate źródła bibliograficzne, przemyślany plan badawczy.

Konkluzja

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska mgr Anny Ussorowskiej spełnia ustawowe wymagania wymienione w art. 13.1 ustawy o stopniach naukowych i tytule naukowym z dnia 14.03.2003 roku oraz wymogi stawiane pracom doktorskim w dyscyplinie psychologia. Wnoszę o przyjęcie tej rozprawy i dopuszczenie Autorki do kolejnych etapów przewodu doktorskiego. Jednocześnie wnoszę o jej wyróżnienie (uzasadnienie w odrębnym druku).

dr hab. Magdalena Błażek