Poznań, 21 października 2023

dr hab. Łukasz D. Kaczmarek, prof. UAM
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Wydział Psychologii i Kognitywistyki
Kierownik Laboratorium Psychofizjologii
Kierownik Zakładu Psychologii Społecznej

**Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Karoliny Anny Janik pt. „Związek radzenia sobie ze stresem i dobrostanu – rola treningu inteligencji emocjonalnej" przygotowanej na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II pod kierunkiem dr hab. Agaty Błachnio, prof. KULa**

Dziełem doktorantki stanowiącym przedmiot ubiegania się o tytuł naukowy doktora jest praca doktorska stanowiąca raport z badań nad skutecznością treningu inteligencji emocjonalnej w moderowaniu związku pomiędzy radzeniem sobie ze stresem a dobrostanem eudajmonistycznym. Praca liczy 146 stron, z czego 36 stron poświęcono zagadnieniom teoretycznym. Temat dotyczy dość często badanych konstruktów psychologicznych (inteligencja emocjonalna, radzenie sobie ze stresem, dobrostan). Badanie wyróżnia się jednakże ze względu na podejście interwencyjne, w którym podjęto próbę wypłynięcia na poziom inteligencji emocjonalnej i określenie dalszych efektów tej interwencji. Stosowana interwencja była przeprowadzona w formacie online, co dodatkowo zwiększa oryginalność podejścia. Wykorzystano interwencję opracowaną przez inny zespół przetłumaczoną na język polski. Sumaryczną oryginalność pracy wynikającą z połączenia obszarów i wyboru mocnej metody należy ocenić jako znaczącą. Można oczekiwać, że wyniki badań wzbudzą zainteresowanie osób zajmujących się każdym z trzech wykorzystanych obszarów tematycznych, czyli psychologii emocji, psychologii zdrowia, oraz psychologii pozytywnej. Mają wartość dla badań podstawowych (określanie zależności przyczynowo-skutkowych pomiędzy badanymi konstruktami) oraz stosowanych ze względu na praktyczny przebieg prowadzonego badania w formie treningu.

Praca oparta jest na bardzo dobrych podstawach teoretycznych. Autorka przykłada dużą wagę do precyzyjnego zdefiniowania stosowanych pojęć i odniesienia ich do konkretnych propozycji teoretycznych. Na jej podstawie autorka przygotowała solidną ramę metodologiczną i interpretacyjną. Doktorantka bardzo pewnie porusza się w ramach podejmowanej problematyki. Potrafi opisać istotę oraz znaczenie prowadzonych badań. Przedstawia klarowne analizy teoretyczne, systematyzując problematykę. Posiada bardzo dużą wiedzę o przedmiocie badań w aspekcie teoretycznym oraz odnośnie prowadzonych do tej pory badań. Przekłada się to na bardzo dobrze przygotowane wprowadzenia teoretyczne oraz szerokie i wnikliwe dyskusje nad uzyskanymi wynikami. Wnioski z badań zostały szczegółowo przedstawione i skomentowane. Są bardzo interesujące i mogą mieć znaczenie dla rozwoju badań w obszarze inteligencji emocjonalnej oraz dla prowadzenia opartych na nauce praktyk psychologicznych, w tym w popularnym ostatnio formacie online. Praca ma bez wątpienia szansę na publikację w obiegu międzynarodowym.

Wzorcowo wykorzystano metodologię badań eksperymentalnych. Jej mocną stroną jest zastosowanie eksperymentu z dwiema grupami kontrolnymi i powtarzanymi pomiarami. Dzięki temu można określić zależności przyczynowo-skutkowe. Ma to szczególnie duże znaczenie przy wzrastającej świadomości metodologicznej skłaniającej coraz większą liczbę naukowców do wychodzenia poza związki i korelacje. Przeprowadzono randomizację, zastosowano pomiar przed i po interwencji, oraz dodano pomiar efektów odległych (3 miesiące) dla określenia długości trwania efektów. Zastosowano grupę kontrolną aktywną oraz pasywną. Wielkość próby oszacowano z uwzględnieniem problemu mocy statystycznej. Uzyskana liczebność jest uzasadniona i również zgodna z „typowymi" wielkościami prób w badaniach tego typu. Wybrano i przeprowadzono poprawne metody analizy danych. Szczegółowo je wyjaśniono i uzasadniono. Można jednakże zastanawiać się w świetle napotkanych problemów, czy były to metody optymalne, o czym piszę w szczęści szczegółowej. Niemniej jednak należy uznać, że pracę należy ocenić jako bardzo dobrze przygotowaną i zrealizowaną od strony metodologicznej. Autorka dowodzi, że jest świetnie przygotowana do prowadzenia zaawansowanych badań z wykorzystaniem metod uznanych w psychologii.

Poniżej przedstawiam uwagi szczegółowe odnośnie pracy.

## Uwagi główne

1. Cel projektu został określony dość ryzykownie. Z jednej strony autorka zamierzała sprawdzić skuteczność nowej metody rozwijania inteligencji emocjonalnej, z drugiej – sprawdzić rolę inteligencji emocjonalnej jako moderatora relacji stres a

dobrostan. Jest to zatem równanie z dwiema niewiadomymi. Realizacja celu pierwszego (moderacja konkretnego związku) jest zatem skuteczna tylko na tyle, na ile skuteczna jest metoda uzyskiwania wzrostu danego moderatora (rozwijania inteligencji emocjonalnej). Bezpieczniej było wyznaczyć cel, w którym wykorzystuje się metodę o dobrze poznanej już skuteczności, lub – choćby – odwrócić logikę przedstawiania celów, tzn. celem było zweryfikowanie skuteczności treningu inteligencji emocjonalnej a następnie określenie jego moderującej roli.

2. Dość specyficznie definiowany jest dobrostan jako „postrzeganie aktywności jednostki w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami egzystencjalnymi (Huppert, 2009". Zarówno podkreślenie aktywność jak i wymiaru egzystencjalnego znacząco zawęża to, co na ogół bada się w ramach badań nad uwarunkowaniami dobrostanu (Kaczmarek, L. D. (2020). Happiness. In: *Encyclopedia of Personality and Individual Differences (pp. 1875-1879).* Springer International Publishing). Z pewnością oprócz zagadnień, które szczególnie zainteresowały autorkę, warto było uwzględnić główny nurt badań nad dobrostanem i uwzględnić również miary dobrostanu subiektywnego, np. w ujęciu Dienera (zadowolenie z życia, wysoki poziom pozytywnych emocji i niski poziom negatywnych emocji). Oprócz korzyści dla rozwoju teorii oraz szerszego opisu skuteczności testowanej metody, zaletą podejścia Dienera jest to, że pomiar subiektywnego dobrostanu jest prosty i szybki a pytania są bardzo intuicyjne dla uczestników. Od strony teoretycznej, uwzględnienie wymiaru subiektywnego, mogłoby lepiej oddać doświadczenia osób, które priorytetyzują w życiu dobra hedonistyczne. Autorka sama wspomina uzasadniając hipotezy H1-H3 o związkach inteligencji emocjonalnej z dobrym samopoczuciem i zadowoleniem z życia (s. 45). Jeżeli autorka zamierzała ograniczyć się wyłącznie do dobrostanu psychologicznego (eudaimonistycznego), to uzasadniając hipotezy powinna ograniczyć się do literatury z tego obszaru. Zadowolenie z życia jest częstym efektem ubocznym dobrostanu eudaimonistycznego, ale nie jest niezbędny, a niekiedy stoi w opozycji, ponieważ droga do stawania się sobą bywa (a może nawet na ogół jest) trudna, wyboista i często motywowana niezadowoleniem z tego, kim się jest teraz.

3. Doprecyzowania wymaga uwzględnienie inteligencji emocjonalnej jako moderatora związku dobrostanu z wykorzystaniem emocjonalnych strategii radzenia sobie ze stresem. Czy rzeczywiście chodzi o moderację, czy też jednak o wpływ inteligencji

emocjonalnej na skłonność do korzystania ze strategii emocjonalnych. Uwzględnienie inteligencji emocjonalnej wyłącznie jako moderatora relacji mogłoby sugerować, nie to, że osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej stosują tego rodzaju strategie rzadziej lub częściej, lecz to, że ich stosowanie przestaje przekładać się na dobrostan. W uzasadnieniu hipotezy 3 znajdują się sugestie, że inteligencja emocjonalna przekłada się na różnice w stosowaniu strategii radzenia sobie ze stresem – „dzięki wzmocnieniu kompetencji emocjonalnych jednostka może bardziej świadomie stosować zadaniowe strategie radzenia sobie i tym samym być bardziej zadowolona z życia."

4. Dodatkowo można mieć wątpliwość czy wspomniana powyżej świadomość (a nie częstotliwość czy intensywność) jest w badaniu mierzona? I jak w ogóle jest definiowana?
5. Moc statystyczna szacowana była szacowana dla trzech pomiarów, podczas gdy w 2/3 przypadków pomiary były dwa. Ponieważ większa liczba pomiarów zwiększa moc, można oczekiwać, że rzeczywista moc dla badania z pomiarem początkowym i końcowym była niższa.
6. Liczebność próby została oszacowana na podstawie oczekiwanej mocy statystycznej ustawionej na poziomie dla efektów umiarkowanych, które – wbrew nazwie - są na ogół szczytem tego, czego można oczekiwać od interwencji psychologicznych, zwłaszcza gdy efektem ma być zmiana w pewnym sensie osobowościowa. Dlatego zapewne choć na Rysunku 1, gołym okiem widać interakcję, test interakcji jej nie wykazuje. Widać również (i tu i w pozostałych analizach), że zachodzą istotne różnice w poziomach przed interwencją, co jest niestety bardzo częste przy grupach o takiej liczebności. Autorzy stosują podejście, które po części rozwiązuje ten problem. Jednakże bezpieczniejszym rozwiązaniem wydaje się zastosowanie metod analitycznych o większej mocy i takich, które lepiej kontrolują różnice przed-interwencyjne. Jedną z nich jest ANCOVA, w której zmienną zależną jest post-test, a pre-test wprowadzany jest jako współzmienna. Takie modele oceniają różnicę w średnich po interwencji, jednocześnie uwzględniając wartości sprzed interwencji, co zapewnia większą moc statystyczną (Clifton, L., & Clifton, D. A. (2019). The correlation between baseline score and post-intervention score, and its implications for statistical analysis. *Trials, 20(1),* 1–6; Van Breukelen, G. J. (2006). ANCOVA versus change from baseline had more power in randomized studies and more bias in nonrandomized studies. *Journal of*

*Clinical Epidemiology, 59(9)*, 920–925.) Być może warto byłoby przeliczyć wyniki ponownie, aby uprościć ich interpretację.

7. Niskie wskaźniki rzetelności dla podskal Skali Dobrostanu Psychologicznego są dość niepokojące. Przypuszczam, że autorka w każdy możliwy sposób sprawdziła, że nie doszło do błędu technicznego na którymś z etapów, przygotowania kwestionariusza online, pobranie danych, opracowanie danych do analizy, analiza danych. Pozostaje też pytanie, czy pozycje testowe mierzące rozwój osobisty i cel życiowy powinny być włączone do wyniku ogólnego, skoro zapewne nie są z nim skorelowane.
8. Ciekawym narzędziem jest Skala Stresu Codziennego. Można jednakże zastanawiać się, co biorą pod uwagę uczestnicy badań, kiedy próbują odpowiedzieć na pytanie czy „mieli trudności z percepcją emocji u siebie lub innych". Pytanie może być nie do końca jasne dla „nie-psychologów", a byłoby nawet trudne dla piszącego te słowa. Pomijając warstwę terminologiczną, aby móc określić, czy się ma trudność, trzeba wiedzieć jakie było „poprawne rozwiązanie", więc w pewnym sensie pytanie wymaga sporego zapasu meta-wiedzy o tym, co się rzeczywiście w danym dniu zdarzyło i porównania tego z tym, co nam się wydawało. Odkrycie niezgodności percepcji ze stanem faktycznym wymaga zaistnienia szczególnych warunków, które w życiu codziennym raczej nie zachodzą. Warto byłoby zatem oddać się większej refleksji na tym, co jest w rzeczywistości mierzone tą metodą, bo bez wątpienia coś jest mierzone.
9. Suboptymalnym posunięciem metodologicznym było zaniechanie pomiarów po trzech miesiącach w grupach kontrolnych. Warto przypomnieć, że grupy kontrolne stanowią niezbędne tło dla interpretacji zmian w grupie eksperymentalnej. Może być przecież tak, że w momencie post-testu mają miejsce istotne czynniki zakłócające, które globalnie zmieniają poziom zmiennej zależnej, np. wydarzenia społeczne (wybuch wojny), pora roku (np. okres wakacyjny), itp. Dlatego pomiar w grupie eksperymentalnej powinien być odniesiony nie tylko do wcześniejszych pomiarów w tej grupie, lecz również do grup referencyjnych. Wówczas możemy mieć bardziej uzasadnione przekonanie, że w grupie eksperymentalnej obserwujemy „korzyść" (wyższy poziom niż można byłoby oczekiwać patrząc na osoby, które nie przeszły treningu). Dodatkowo, jak autorka sama zauważa, brak grupy kontrolnej przy trzecim pomiarze uniemożliwił przeprowadzenie części analiz, co skomplikowało stronę formalną badań.

## Uwagi dodatkowe

1. Autorka wymienia formę online jako ograniczenie badania. Być może jest to rzeczywiście ograniczenie w kontekście pierwotnych zamiarów, jednakże od strony merytorycznej nie jest to ograniczenia, a jedynie specyfika; w moim odczuciu pozytywna.
2. Wykorzystano test inteligencji emocjonalnej, który jak wynika z opisu ma ograniczoną wartość jako narzędzie psychometryczne w badaniach naukowych, skoro autor nie uzyskuje danych i nie może obliczyć wymaganych parametrów (rzetelność pomiaru).
3. Zamiast anglicyzmu „item" można stosować „pozycja testowa".
4. Warto byłoby przeprowadzić formalną charakterystykę zbieżności ocen sędziów kompetentnych, np. licząc alfę Krippendorffa.
5. Warto byłoby ustalić bardziej ścisłe kryteria oceny opinii studentów uczestniczących w pilotażu. Jak właściwie prowadzony był ten pilotaż i na jakie pytania odpowiadali uczestnicy. Na przykład, jaka jest wartość pytania o to, „czy rozumieją opisy przypadków prezentowanych w treningu". Jak na to pytanie odpowie osoba, które błędnie zrozumiała opisy? Czy to zrozumienie było w jakiś sposób kontrolowane?
6. Zadania domowe były dość wymagające (kilka godzin w tygodniu). Czy rzeczywiście był realizowane? Badania z pokrewnego obszaru pokazują, że ilość wkładanego wysiłku w realizację interwencji ma znaczenie dla jej późniejszych efektów (Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11(2),* 391.).
7. Czy autorka jest w jakikolwiek sposób zaangażowania w komercjalizację metody np. prowadząc płatne warsztaty z jej użyciem? Wspomina o planowanych treningach dla każdy managerskiej wysokiego szczebla. Rodziłoby to konflikt interesów i warto byłoby to zadeklarować w pracy. Nikt nie chciałby prowadzić warsztatów przedstawianych jako nieskuteczne, stąd może pojawiać się dodatkowa, niekorzystna motywacja (świadoma lub nieświadoma), aby raczej dążyć do potwierdzenia skuteczności.

8. Dokonano tłumaczenia interwencji. Czy autorka rozważała pełną adaptację metody, która mogłaby uwzględniać różnice kulturowe?
9. Zamiast o „weryfikacji", trafniej jest mówić w metodzie naukowej stosowanej w psychologii o testowaniu (opartym na falsyfikacji). Podobnie, wyniki badań raczej nie potwierdzają („confirm") lecz są zgodne z („support") hipotezami. Te potknięcia statystyczne nie mają znaczenia merytorycznego w kontekście całej pracy. Warto jednak na nie zwrócić uwagę przy okazji awansów naukowych, ponieważ to właśnie „falsyfikacja" jako metoda dociekania prawdy (co więcej - nieudana falsyfikacja!) jest motorem i podstawą sukcesu nauki.

Podsumowując, stwierdzam, że przedstawiona praca stanowi oryginalny i wartościowy wkład do literatury przedmiotu. Jej wyniki są ważne z perspektywy psychologii różnic indywidualnych, emocji, psychologii klinicznej/zdrowia, oraz psychologii pozytywnej. Doktorantka w przedstawionym opracowaniu udowodniła, że jest bardzo dobrze przygotowana warsztatowo do prowadzenia badań naukowych na każdym etapie: od wyboru ważnej problematyki, przez prowadzenie analiz teoretycznych, przygotowanie badań (w tym wybór właściwych metod), prowadzenie analiz statystycznych, po opis i wieloaspektową interpretację wyników. Bardzo pozytywnie oceniam przedstawioną pracę i stwierdzam, że **praca doktorska mgr Karoliny Anny Janik spełnia wymagania stawiane pracom doktorskim i wnoszę do Wysokiej Rady o dopuszczenie doktorantki do dalszych etapów przewodu doktorskiego.**

PODPIS ZAUFANY
ŁUKASZ DOMINIK
KACZMAREK
28.10.2023 16:05:41 (GMT+2)
Dokument podpisany elektronicznie
podpisem zaufanym

Łukasz D. Kaczmarek