

Warszawa, 15.10.2022

Dr hab. Ludwika Wojciechowska, prof. UZ
Instytut Psychologii
Wydział Nauk Społecznych
Uniwersytet Zielonogórski

Recenzja rozprawy doktorskiej mgr Natalii Czyżowskiej

pt. „Poczucie sensu w życiu u osób w okresie wyłaniającej się dorosłości i możliwości jego
wzmacniania”

Wprowadzenie

Rozprawa doktorska mgr Natalii Czyżowskiej stanowi monografię liczącą 109 stron, podejmującą ważną i znaczącą z punktu widzenia naukowego i praktycznego problematykę dotyczącą poczucia sensu w życiu wchodzących w dorosłość młodych osób, a także ukazującą oryginalne propozycje oddziaływań nakierowanych na stymulację i umacnianie sensu w życiu badanej grupy.

Praca składa się z trzech części – z wprowadzenia, w którym wyłożone zostały założenia teoretyczne, z czterech kopii publikacji oraz z zakończenia pracy podsumowującego całość dokonań teoretycznych, badawczych i praktycznych.

We wprowadzeniu autorka dokonuje wnikliwej analizy pojęć „sensu życia” i „sensu w życiu”, wskazując na trzy komponenty *sensu w życiu*, a mianowicie na znaczenie, cel i zrozumienie oraz wyraża akceptację dla trójwymiarowego podejścia do *sensu w życiu*. Jednocześnie zwraca uwagę na tradycję w polskiej psychologii stosowania tych pojęć zamiennie. Ponadto, odwołując się do wyników licznych badań, omawia we wprowadzeniu rolę sensu w życiu/poczucia sensu w życiu dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Przy okazji wprowadza kolejne pojęcia, dwa aspekty sensu w życiu – obecności sensu w życiu oraz poszukiwania sensu w życiu i odnosi się do wyników badań wskazujących na znaczenie obecności lub poszukiwania sensu w życiu dla zdrowia psychicznego człowieka. Uzasadnia w ten sposób korzyści płynące ze stosowania interwencji mającej na celu wzmacnianie poczucia sensu w życiu. Formułuje dwie propozycje interwencji, których wartość pragnie sprawdzić w badaniach własnych, polegających po pierwsze - na zachęceniu jednostek do

refleksji nad codziennymi stresującymi wydarzeniami we własnym życiu, a po drugie - na pielęgnowaniu i wzbudzaniu poczucia wdzięczności.

Temat kolejnych rozważań we wprowadzeniu to ukazanie specyfiki okresu wyłaniającej się dorosłości i uzasadnienie wyboru do badań własnych tej grupy wiekowej. Autorka podkreśla, że jednym z powodów zainteresowania okresem wyłaniającej się dorosłości jest dążenie w tym czasie do budowania przez młodych ludzi swej tożsamości oraz do odnalezienia sensu w życiu, a kolejnym powodem jest występowanie w tym czasie szczególnej podatności na zaburzenia psychiczne.

Następna część pracy doktorskiej zawiera opis badań własnych, które, jak podkreśla autorka, mają charakter eksploracyjny. Autorka stawia 5 pytań oraz 5 hipotez. Ogólnie ujmując, oczekuje dodatniego związku pomiędzy nasileniem poczucia sensu w życiu a poziomem subiektywnego dobrostanu psychologicznego oraz poczuciem własnej skuteczności. Zastanawia się nad istnieniem związku pomiędzy nasileniem sensu w życiu lub nasileniem poszukiwania sensu w życiu a stylami tożsamości i zaangażowania, oraz natężeniem ewentualnych zaburzeń w sferze somatycznej i psychicznej. Pragnie również poznać efekty stosowania interwencji w zakresie poczucia sensu w życiu, dobrostanu psychologicznego, czy stanu zdrowia psychicznego. Prezentując swoje cele badawcze, autorka przygotowuje czytelnika do lektury czterech artykułów w języku angielskim, opublikowanych w latach 2021-2022, w recenzowanych i wysoko punktowanych czasopismach, opracowanych w dwu przypadkach samodzielnie, w dwóch - we współpracy z promotorem. W artykułach tych poszukiwano odpowiedzi na postawione pytania badawcze oraz weryfikowano sformułowane hipotezy. Tematyka publikacji jest spójna z problematyką i celami badawczymi pracy doktorskiej. A oto tytuły publikacji:

1) Czyżowska, N. (2021). Meaning in life and its significance in emerging adulthood – literature review and preliminary study results (Sens w życiu i jego znaczenie w okresie wyłaniającej się dorosłości – przegląd literatury i wstępne wyniki badań własnych). *Fides et Ratio*, 48, 4, 346-362. (Czasopismo wydawane przez Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 70 punktów ministerialnych w 2022 roku).

2) Czyżowska, N. , Gurba, E. (2021). Does reflection on everyday events enhance meaning in life and well-being among emerging adults? Self-efficacy as mediator between meaning in life and well-being (Czy refleksja nad codziennymi wydarzeniami podwyższa sens w życiu i dobrostan w okresie wyłaniającej się dorosłości? Samoskuteczność jako mediator pomiędzy sensem w życiu a dobrostanem). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 18, 9714

(Czasopismo wydawane przez MDPI – wydawcę czasopism naukowych o otwartym dostępie z siedzibą w Bazylei, 140 punktów ministerialnych w 2022 roku).

3) Czyżowska, N., Gurba, E. (2021). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a european cohort of young adults via gratitude intervention (Wzrost sensu w życiu a psychologiczny dobrostan wśród europejskiej kohorty młodych dorosłych poprzez interwencję bazującą na wdzięczności). *Frontiers in Psychology*, 12, 751081 (Czasopismo wydawane przez Frontiers Media o otwartym dostępie z siedzibą w Lozannie, 70 punktów ministerialnych w 2022 roku).

4) Czyżowska, N. (2022). Identity processing style and meaning in life among emerging adults: Mediational role of commitment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 11, 6585 (140 punktów ministerialnych w 2020 roku).

Pierwszy artykuł zawiera przegląd literatury dotyczącej poczucia sensu w życiu na tle okresu wyłaniającej się dorosłości, a także wyniki badań wskazujących na ujemny związek pomiędzy obecnością sensu w życiu młodych dorosłych a przejawami zaburzeń w sferze somatycznej i psychicznej. Rezultaty badań pokazały także, że w okresie wyłaniającej się dorosłości wyższy jest poziom poszukiwania sensu w życiu niż jego osiągnięty poziom.

W drugim artykule autorka omawia wyniki badań pokazujące zakres skuteczności interwencji polegającej na refleksji osób w okresie wyłaniającej się dorosłości nad codziennymi stresującymi zdarzeniami. Kontrolni poddawano poczucie sensu w życiu, subiektywny dobrostan psychologiczny oraz poczucie własnej skuteczności mającej status mediatora pomiędzy poczuciem sensu w życiu a poziomem subiektywnego dobrostanu psychologicznego. Zastosowany był schemat badań z grupą kontrolną, a także użyto dwóch pomiarów – pretestu i postestu. Ustalono istotny wzrost w zakresie dobrostanu psychologicznego oraz poczucia własnej skuteczności pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem w grupie eksperymentalnej. Natomiast nie odnotowano różnic odnośnie do poczucia sensu w życiu.

Rezultaty badań opisanych w trzecim artykule dotyczą zastosowania innego rodzaju interwencji, a mianowicie bazującej na doświadczaniu wdzięczności przez osoby w okresie wyłaniającej się dorosłości. Dokonywany był dwukrotny pomiar poczucia sensu w życiu, subiektywnego dobrostanu psychologicznego, zdrowia oraz spostrzeganego stresu. W efekcie interwencji odnotowano istotny wzrost w poziomie trzech aspektów poczucia dobrostanu psychologicznego oraz istotny spadek w poziomie lęku i symptomów depresji. Natomiast nie ustalono różnic w poziomie sensu w życiu młodych dorosłych.

Czwarty artykuł dotyczy poszukiwania związków pomiędzy stylami tożsamości w ujęciu Berzonsky'ego a poczuciem sensu w życiu osób w okresie wyłaniającej się dorosłości. Szczegółowo została przybliżona koncepcja Berzonsky'ego i opis trzech wyodrębnionych przez niego stylów tożsamości oraz skali zaangażowania. Autorka sprawdzała, czy istnieje związek pomiędzy stylami tożsamości, zaangażowaniem a obecnością lub poszukiwaniem sensu w życiu. Udało się odnotować kilka ciekawych rezultatów. Okazało się, że negatywnym predyktorem poszukiwania sensu w życiu jest styl normatywny, podczas gdy pozytywnym predyktorem poszukiwania sensu życia jest styl informacyjny. Okazało się także, że zaangażowanie pełni rolę mediatora pomiędzy stylami tożsamości a poczuciem sensu w życiu.

Odnosząc się ogólnie do wymienionych czterech artykułów, można wyrazić uznanie dla doktorantki i jej promotorki za świetne ich opracowanie. Fakt, że zostały opublikowane w wysoko punktowanych czasopismach dowodzi, że znani ze swej surowości recenzenci docenili walory merytoryczne tekstów i dostrzegli wartość dla rozwoju nauki proponowanej w nich problematyki.

W ostatniej części pracy doktorskiej zatytułowanej Podsumowanie i dalsze kierunki badań, autorka odnosi się do uzyskanych wyników badań własnych dotyczących sensu w życiu, dokonując porównania z rezultatami badań prowadzonych w innych krajach - Stanach Zjednoczonych, Japonii, Korei. Analizuje także efekty stosowanych przez nią interwencji nakierowanych na wzmocnienie poczucia sensu w życiu. Przy okazji poddaje krytyce użyte w badaniach, jako niezbyt czułe, narzędzie pomiarowe mierzące ogólny poziom poczucia sensu w życiu, bez uwzględnienia składających się nań komponentów. Zwraca również uwagę na potrzebę badania nie tylko takich aspektów poczucia sensu życia, jak cel, znaczenie i rozumienie, ale także refleksyjności, co wnikliwie w swym tekście uzasadnia. Autorka dzieli się także innymi koncepcjami dotyczącymi perspektyw badawczych i można stwierdzić, że są one na zaawansowanym poziomie konceptualizacji. Dotyczą m.in. problemu skuteczności interwencji odwołującej się do myślenia kontrfaktycznego, który stał się już przedmiotem badań autorki, a zebrane wyniki stanowią podstawę przygotowywanej publikacji.

Dostrzegając pewne braki i krytycznie odnosząc się do dotychczas zgromadzonego materiału, autorka wydaje się być zdeterminowana w opracowaniu kolejnych projektów badawczych programu interwencji zmierzającej do wzmocnienia poczucia sensu w życiu, mającej dać w efekcie poprawę kondycji psychicznej oraz stanowiącej czynnik ochronny w okresie podatnym na zaburzenia, czyli w czasie wyłaniającej się dorosłości. Imponująca dla czytelnika jest przewijająca się w tekście pracy troska autorki o możliwość wsparcia i udzielania pomocy osobom znajdującym się w kryzysie ze względu na dokonywanie wyboru drogi życiowej oraz jej

zaangażowanie w wykorzystanie wiedzy psychologicznej nie tylko w okolicznościach „naprawiania” powstałych zaburzeń, ale w celu zapobiegania życiowym turbulencjom w tym okresie. Pewnego rodzaju rozczarowanie brakiem oczekiwanych efektów odnośnie do roli opracowanych sposobów interwencji, jak się wydaje, nie osłabiło motywacji autorki do dalszych poszukiwań badawczych.

Rozprawa została przygotowana zgodnie z najwyższymi standardami naukowymi. Cechuje ją logiczny tok wywodu i pełna kontrola nad wieloma obecnymi w niej wątkami, a także klarowne i dojrzałe powiązanie treści teoretycznych pracy z realizacją celów o charakterze stricte aplikacyjnym. Napisana została dobrym, naukowym, a jednocześnie komunikatywnym językiem.

Główne zalety rozprawy

W powyższym omówieniu zwracałam uwagę na liczne walory pracy. Obecnie pragnę wypunktować najważniejsze z nich:

1) Problem podjęty w rozprawie jest istotny z punktu widzenia teorii i praktyki psychologicznej. Wnosi znaczącą wiedzę do psychologii klinicznej, psychologii rozwoju, psychologii pozytywnej, a także psychologii osobowości. Ze względu na zajęcie się tematyką sensu w życiu dla zrozumienia problemów, z jakimi borykają się wchodzący w dorosłość młodzi ludzie, a także w związku z podjęciem prób stworzenia programu stymulującego poczucie sensu w życiu, praca otwiera nowe pola badawcze i dostarcza danych pozwalających na poszukiwanie nowych, pomysłów interwencji dedykowanych osobom w okresie wyłaniającej się dorosłości.

Z tych względów pracę należy uznać za nowatorską i wnoszącą istotne treści do wiedzy psychologicznej, jak również do kolejnych programów badawczych oraz do praktyki.

2) Wprowadzenie teoretyczne, podsumowanie oraz cztery publikacje bazują na licznych materiałach źródłowych, opracowane są w sposób przemyślany, wnikliwy i kompetentny.

3) Podstawy metodologiczne pracy są spójne z założeniami teoretycznymi.

4) Analiza wyników jest rzetelna i pogłębiona, bazuje na adekwatnie dobranych statystykach. Dyskusję wyników cechuje wysoki poziom merytoryczny i nasycenie dojrzałą refleksją naukową.

5) Na podkreślenie zasługuje naukowy język oraz przejrzystość toku wywodu.

Ogólna ocena pracy

Konkludując, rozprawa jest bardzo ciekawa i rzetelnie opracowana. Jej problem badawczy jest interesujący i oryginalny. Napisana została dobrym językiem i ma czytelną konstrukcję. Wnosi nową wiedzę do psychologii. Autorka wykazała się dobrą znajomością przedmiotu badań, literatury dotyczącej badanych zagadnień, znajomością warsztatu metodologicznego oraz umiejętnością analizy i interpretacji materiału badawczego.

W związku z powyższym stwierdzam, że rozprawa spełnia warunki określone w ustawie o tytule i stopniach naukowych. Na tej podstawie składam wniosek o dopuszczenie mgr Natalii Czyżowskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.



Ludwika Wojciechowska