

Lublin 14 października 2022r.

Dr hab. Elżbieta Rydz, prof. KUL
Katedra Psychologii Rozwojowej
Instytut Psychologii
Wydział Nauk Społecznych
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Recenzja pracy doktorskiej mgr Natalii Czyżowskiej
pt. *Poczucie sensu w życiu u osób w okresie wyłaniającej się dorosłości i możliwości jego
wzmacniania*
napisanej pod kierunkiem dr hab. Ewy Gurby, prof. UPJPII

Przedłożona do recenzji rozprawa doktorska prezentuje cykl badań, których celem była systematyczna analiza poczucia sensu w życiu oraz jego wybranych korelatów i predyktorów oraz empiryczna weryfikacja skuteczności dwóch rodzajów interwencji mających na celu wzmacnianie poczucia sensu w życiu u osób w okresie wyłaniającej się dorosłości. Program badań własnych został bardzo dobrze zaplanowany i jest przykładem eksploracji problemu badawczego metodą kolejnych przybliżeń. Praca jest dysertacją z obszaru psychologii rozwojowej człowieka w okresie wyłaniającej się dorosłości.

Na pracę doktorską składają się cztery artykuły w języku angielskim opublikowane w latach 2021 – 2022 w recenzowanych czasopismach naukowych. Dwa z przedstawionych artykułów są jednoautorскими dziełami pani mgr Natalii Czyżowskiej, pozostałe dwa powstały we współautorstwie z prof. Ewą Gurbą, przy czym mgr N. Czyżowska występuje jako ich pierwsza autorka. Artykuły zostały opublikowane: w *Kwartalniku Naukowym Fides et Ratio* (artykuł pt. „Meaning in life and its significance in emerging adulthood - literature review and preliminary study results”, 2021), w *International Journal of Environmental Research and Public Health* (dwa artykuły: „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”, 2021, oraz „Identity Processing Style and Meaning in Life among Emerging Adults: Mediation Role of Commitment”, 2022), a także w czasopiśmie *Frontiers in Psychology* (artykuł pt. „Enhancing Meaning in Life and Psychological Well-Being Among a European Cohort of Young Adults via a Gratitude Intervention”, 2022).

Artykuły są ze sobą logicznie powiązane, ponadto przygotowane przez Autorkę *Wprowadzenie* bardzo dobrze uzasadnia ich związek.

Pierwszym etapem pracy pani mgr N. Czyżowskiej był systematyczny przegląd światowej literatury przedmiotu w poszukiwaniu teoretyczno-empirycznych podstaw problemu i hipotez badań własnych. Następnym etapem była empiryczna weryfikacja zakładanych zależności pomiędzy pierwszą grupą zmiennych wyjaśniających (dobrostanem, poziomem postrzeganego stresu i ogólnym stanem zdrowia psychicznego) a zmienną wyjaśnianą (obecnością sensu w życiu). W kolejnych krokach Autorka przeprowadziła eksperymenty, w których poddała analizie możliwość wystąpienia zmiany w nasileniu poczucia sensu w życiu, dobrostanu psychologicznego oraz poczucia własnej skuteczności przy manipulacji dwoma zmiennymi: interwencją skoncentrowaną na poszukiwaniu sensu w codziennych stresujących sytuacjach oraz interwencją opartą na doświadczaniu wdzięczności. Dodatkowo Autorka zbadała mediacyjną rolę poczucia własnej skuteczności pomiędzy obecnością sensu w życiu a poczuciem dobrostanu. Ostatnim krokiem analiz był pomiar zależności pomiędzy stylami tożsamości a poczuciem sensu w życiu oraz poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, czy zaangażowanie pełni rolę mediatora związku pomiędzy poszczególnymi stylami tożsamości a poczuciem sensu w życiu. Wszystkie badania zostały przeprowadzone w grupie osób w okresie wyłaniającej się dorosłości.

Ocena naukowej ważności i nowatorstwa badawczego

Problem badawczy i autorski program badań oceniam bardzo wysoko: jak wspomniałam, jest skonstruowany na planie kolejnych przybliżeń. Jest on realizowany w dwóch paradygmatach badawczych: korelacyjnym i eksperymentalnym, co wzbogaca wiedzę o związkach pomiędzy zmiennymi o bardzo istotny aspekt wnioskowania przyczynowo-skutkowego, dostępnego dzięki zastosowaniu eksperymentu.

Wysoko oceniam także nowatorstwo i ważność naukową podjętej tematyki badań własnych. Przytoczony przez Autorkę przegląd literatury przedmiotu, poparty danymi ze światowych i polskich statystyk dotyczących nasilenia problemów psychicznych u osób wchodzących w dorosłość, dokumentują naukową nowość i społeczną istotność podjęcia badań nad poczuciem sensu w życiu u młodych osób.

Ocena teoretycznych podstaw badań własnych

Pozytywnie oceniam wybór teoretycznych podstaw badań własnych. Wszystkie badane zmienne zostały starannie opisane w oparciu o wnikliwy przegląd literatury przedmiotu, zawarty przede wszystkim w pierwszym z artykułów.

Autorka prezentuje przegląd koncepcji teoretyków psychologii, którzy zajmowali się sensem życia, a mianowicie: koncepcję „woli sensu” V. Frankla (1963), koncepcję globalnego (egzystencjalnego) i sytuacyjnego rozumienia celu w życiu Rekera i Wonga (2012), koncepcję znaczenia uniwersalnego i znaczenia chwili Fabry’ego (1980), model nadawania znaczenia (*Model*

Meaning Making) Park i Blaka (2020, por. Park i Folkman, 1997), którzy wyróżnili znaczenie globalne i znaczenie sytuacyjne, wraz z mechanizmami wyjaśniającymi procesy nadawania znaczenia (asymilację i akomodację), model zachowania znaczenia (*Meaning Maintenance Model*) Heinego, Proulx'a, Vohsa (2006), wyjaśniający sytuacje konfrontacji człowieka z brakiem znaczenia i sensu w życiu oraz mechanizmy kompensacji ujawniające się w tych okolicznościach, oraz koncepcję sensu życia Stegera (2009), w której autor (z zespołem) wyróżnia trzy aspekty sensu życia (spójność, cel i znaczenie) oraz dwa jego konstrukty składowe: obecność sensu i poszukiwanie sensu.

N.Czyżowska dobrze uzasadnia wybór ostatniego podejścia teoretycznego jako podstawy badań własnych, ilustrując licznymi badaniami z literatury przedmiotu słuszność zastosowania koncepcji sensu w życiu z podziałem na dwa konstrukty składowe: obecność sensu i poszukiwanie sensu, szczególnie w kontekście zaplanowanej przez Autorkę grupy osób badanych, będących w okresie wyłaniającej się dorosłości, cechującym się nasiloną eksploracją w obszarze własnej tożsamości.

Teoretyczna analiza literatury przedmiotu dotyczy w dużym stopniu ustaleń terminologicznych i definicyjnych. Autorka rozróżnia zjawisko sensu życia od sensu w życiu, stwierdzając, że pytanie o sens życia jest pytaniem bardziej filozoficznym, trudnym do ujęcia za pośrednictwem współczesnej metodologii naukowej ze względu na jego metafizyczny i uogólniony charakter, ujmujący spojrzenie na wszechświat i życie, jako całość. Nie wnikając w podejścia filozoficzne i teologiczne, a także w obszary psychologii religii, Autorka podąża za koncepcjami psychologicznymi, które koncentrują się na subiektywnym doświadczaniu poczucia sensu przez jednostki oraz badaniu tego, co sprawia, że ludzie postrzegają swoje życie jako sensowne i znaczące. Autorka zaznacza, że niektórzy badacze uważają, że w kontekście badań naukowych dopuszczalne jest używanie tych dwóch terminów zamiennie (por. Wong, 2012).

Być może zastosowanie podejścia interdyscyplinarnego, np. z wykorzystaniem metodologii badań filozoficznych czy teologicznych pozwoliłoby nieco złagodzić stwierdzenie o braku możliwości metodologicznych w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie o ogólny sens życia poprzez naukę. Pomijając dociekania interdyscyplinarne, myślę, że z pewnością wzbogaceniem części teoretycznej byłoby zwięzłe nawiązanie do psychologii religii, ponieważ współczesne modele teoretyczne podkreślają, że religijność jednostki może pełnić funkcję kontekstualnych i sensotwórczych ram, które nadają znaczenie, ukierunkowują jednostkę w jej interpretacji, rozumieniu i reagowaniu na doświadczenia życiowe (por. Pargament, 1997, Park & Slattery, 2013, Gall, i in., 2005).

Autorka skoncentrowała się na grupie wiekowej młodych osób w wieku od 19. do 29. lat, która jest określana jako młoda dorosłość, a według koncepcji Arnetta (2000), jako wyłaniająca się

dorosłość. Jest to przemyślany i uzasadniony wybór zarówno grupy osób badanych, jak też koncepcji teoretycznej, opisującej ten okres rozwoju człowieka. W swojej koncepcji Arnett przedstawia zarówno cechy charakteryzujące ten okres, jak również dynamikę zachodzących w tym czasie procesów wraz z opisem mechanizmów zmian i socjokulturowych czynników, leżących u ich podłoża, podkreśla ponadto rolę eksploracji, jako kluczowego dynamizmu rozwojowego tego etapu życia. Wybór tej koncepcji, jako rozwojowego tła teoretycznego do badań poczucia sensu w życiu, pozwoliło Autorce na poszerzenie pola interpretacji wyników badań własnych. Ponadto koncepcja Arnetta jest powiązana teoretycznie z wybraną przez Autorkę koncepcją rozwoju tożsamości, która stanowi jeden z etapów jej dociekań naukowych w prezentowanej pracy (por. Erikson, 1968, Marcia, 2002, Berzonsky, 2008).

Autorka rozpatruje poczucie sensu w życiu, jako kluczowe zadanie rozwojowej tego okresu życia. Jest to słuszne stanowisko teoretyczne, potwierdzone wieloma badaniami z obszaru psychologii zachowań celowych człowieka. Autorzy badań z tego obszaru potwierdzają, że budowanie pozytywnej wizji własnej przyszłości u młodzieży, internalizacja prototypów kulturowych i zadań rozwojowych w obszar osobistych, zindywidualizowanych celów i planów życiowych jest możliwa na bazie przekonania o „życiu wartym przeżycia” (por. Nuttin, 1984, Heckhausen i Kuhl, 1985, Nurmi, 1994, Mądrzycki, 1996, George, Park, 2014).

Podsumowując, oceniam bardzo pozytywnie erudycję, z jaką Autorka zaprezentowała - w ograniczonej objętościowo formie artykułów naukowych – bogactwo współczesnych ujęć teoretycznych badanych zmiennych. Wysoko oceniam krytyczne myślenie i mądrą refleksję naukową nad prezentowanymi koncepcjami psychologicznymi.

Ocena części empirycznej pracy

W oparciu o przegląd literatury przedmiotu, w którym N.Czyżowska wykazała wyraźną lukę w badanym obszarze, Autorka postawiła dziesięć dobrze uzasadnionych hipotez badawczych. Jak już wspomniałam, niewątpliwym walorem projektu badań własnych jest różnorodność zastosowanych paradygmatów badawczych, a mianowicie wzbogacenie paradygmatu korelacyjnego o badania eksperymentalne.

Zarówno dobór metod pomiaru badanych zmiennych, jak i konstrukcja planu eksperymentalnego oceniam bardzo pozytywnie. Zastosowanie eksperymentu jest bardzo pożądanym elementem planu badawczego, często wskazywanym przez recenzentów jako ważne uzupełnienie tak powszechnych we współczesnej nauce badań korelacyjnych. N.Czyżowska zastosowała prawidłowy losowy dobór osób do grup eksperymentalnych i grupy kontrolnej. W pierwszym badaniu wzięło udział 120 osób z przewagą kobiet (88 K, 32 M), w dwóch eksperymentach wzięło udział 80 osób w wieku od 18. do 29. lat, z przewagą kobiet (56 K, 24 M) zaś w ostatnim badaniu uczestniczyły 183 osoby, z przewagą kobiet (127 K, 56 M). Zmienna płci

nie była zmienną uwzględnianą w hipotezach, jednakże przy wyrównaniu liczebności między osobami badanymi różnej płci – zmienna ta mogłaby okazać się interesująca poznawczo. Zauważyłam drobną nieścisłość w liczebności grup osób badanych w artykule trzecim, w którym Autorka podaje liczbę osiemdziesięciu badanych, natomiast wyszczególnia 56 kobiet i 22 mężczyzn.

N.Czyżowska zastosowała prawidłowe analizy statystyczne, w celu odpowiedzi na postawione hipotezy badawcze i wyciągnęła poprawne wnioski. Wykryła związki korelacyjne, predykcyjne i przyczynowo-skutkowe. Dynamikę różnorodności wewnątrzgrupowej analizowała Autorka w kontekście zmiennej, jaką jest zróżnicowanie osób badanych pod kątem ich stylów tożsamości oraz zaangażowania w procesy konsolidacji własnej tożsamości. Jest to bardzo cenne, tym bardziej, że analiza stylów tożsamości odsłania ważne mechanizmy rozwojowe tego okresu życia. Wydaje mi się, że równie interesujące mogłoby być spojrzenie na wewnętrzną różnorodność osób w badanej grupie w kontekście pozostałych zmiennych wyjaśniających, na co pozwoliłaby analiza skupień uzyskanych wyników w celu odpowiedzi na pytanie: czy i jakie typy/style funkcjonowania młodych osób w kontekście poczucia sensu w życiu można wyróżnić wśród badanych osób w okresie wyłaniającej się dorosłości. Chcę jednakże zaznaczyć, że nie było to celem badań Autorki, więc moja refleksja stanowi jedynie sugestię do dalszych eksploracji tego zagadnienia.

Dyskusja wyników, zarówno na poziomie poszczególnych artykułów, jak i *Podsumowania* wskazuje na bogatą wiedzę teoretyczną i refleksyjne podejście Doktorantki do uzyskanych wyników. Dyskusja wychodzi poza to, co opisano we *Wprowadzeniu*, jednocześnie jest bardzo rzeczowa i pozbawiona zbędnych spekulacji.

Formalną stronę pracy oceniam bardzo pozytywnie. Praca została przygotowana z bardzo dużą starannością, zgodnie ze standardami APA. Została napisana komunikatywnym językiem. Struktura pracy jest czytelna i logiczna, dzięki czemu podążanie za wywodem nie sprawia trudności.

Mankamenty pracy

W pracy doktorskiej pani mgr Natalii Czyżowskiej nie dostrzegłam znaczących mankamentów. Przedstawiona do recenzji praca może mieć liczne i bardzo interesujące drogi kontynuacji.

Drobne mankamenty omówiłam szerzej w kontekście oceny merytorycznej pracy. W tym miejscu przedstawiam trzy najważniejsze uwagi:

1. Informacja o braku metodologicznych możliwości nauki w poszukiwaniu odpowiedzi o ogólny sens życia powinna być, moim zdaniem, złagodzona lub lepiej uzasadniona, z uwzględnieniem metodologii nauk filozoficznych czy teologicznych, albo ograniczona do metodologii psychologii.

2. Pomijając dociekania interdyscyplinarne, myślę, że z pewnością wzbogaceniem części teoretycznej byłoby zwięzłe nawiązanie do psychologii religii, ponieważ współczesne modele teoretyczne podkreślają, że religijność jednostki może pełnić funkcję kontekstualnych i sensotwórczych ram nadających znaczenie doświadczeniom życiowym jednostki.

3. Zmienna płci nie była zmienną uwzględnianą w hipotezach, jednakże zmienna ta mogłaby okazać się interesująca poznawczo.

Pragnę w tym miejscu podkreślić, że Autorkę cechuje wysoki poziom refleksyjności oraz krytycyzmu teoretycznego i metodologicznego. Autorka zwraca uwagę na dalsze możliwości badawcze, np. możliwość pomiaru stabilności zmian, będących efektem interwencji, czy możliwość uwzględnienia innych zmiennych, takich, jak poziom refleksyjności czy pomiar myślenia kontrfaktycznego (*counterfactual thinking*).

Wkład do wiedzy z psychologii

Praca doktorska pani N.Czyżowskiej wnosi nowe i ważne informacje do wiedzy z psychologii rozwoju człowieka w okresie wyłaniającej się dorosłości. Najważniejsze z nich:

1. Dzięki zastosowaniu przez Autorkę pomiaru z podziałem zjawiska sensu w życiu na komponent poszukiwania sensu i obecności sensu w życiu, wyniki badań ujawniły, że u osób w okresie wyłaniającej się dorosłości poziom poszukiwania sensu w życiu jest istotnie wyższy niż poziom jego obecności, co ukazuje ważny, eksploracyjny mechanizm rozwoju poczucia sensu życia w tym okresie. Jest to nowa i ważna wiedza z na temat prawidłowości rozwoju psychicznego młodych osób.

2. Wykryto dodatni związek sensu w życiu z dobrostanem oraz poczuciem własnej skuteczności oraz negatywy związek z poziomem postrzeganego stresu oraz natężeniem objawów psychopatologicznych takich jak niepokój i depresja. Jest to nowa wiedza, uzupełniająca dotychczasowy stan wiedzy o informacje na temat tego okresu rozwojowego u młodzieży polskiej.

3. Wyniki badań eksperymentalnych ujawniły, że nawet krótkoterminowe (siedmiodniowe) interwencje skoncentrowane na poszukiwaniu sensu w codziennych stresujących sytuacjach i wyciąganiu z takich sytuacji wniosków na przyszłość mają wpływ na poczucie dobrostanu psychologicznego oraz poczucie własnej skuteczności u osób badanych.

Krótkoterminowe interwencje oparte na doświadczaniu wdzięczności mają wpływ na wzrost dobrostanu psychologicznego (w trzech z pięciu jego obszarów) oraz na zmniejszenie nasilenia objawów lęku i depresji. Jest to ważny wkład do wiedzy z psychologii rozwojowej, ukazujący dynamikę procesów psychicznych zachodzących u młodzieży, związanych z poczuciem dobrostanu (zarówno w jego aspektach pozytywnych, jak i negatywnych) oraz poczuciem własnej

skuteczności, które są ważnymi kryteriami pozytywnego funkcjonowania psychospołecznego młodych osób.

4. Ważnym wkładem do wiedzy z psychologii rozwoju osób w tym okresie jest wykrycie związków pomiędzy stylami tożsamości a poczuciem sensu w życiu, wykryto, m.in., że istnieje pozytywny związek pomiędzy stylem informacyjnym i dwoma wymiarami poczucia sensu w życiu, ujawniono, że styl informacyjny jest ponadto predyktorem poszukiwania sensu w życiu. Zauważono, że styl normatywny jest negatywnym predyktorem poszukiwania sensu. Zwrócono także uwagę na mediacyjną rolę zaangażowania w związku pomiędzy poszczególnymi stylami tożsamości a poczuciem sensu w życiu. Są to wyniki nowe i interesujące poznawczo, odsłaniające możliwe rozwojowe źródła problemów psychicznych, pojawiających się w tym okresie życia.

Wniosek

Podsumowując, wysoko oceniam przedłożoną do recenzji rozprawę doktorską.

Pani mgr Natalia Czyżowska udowodniła, że jej kompetencje odpowiadają kompetencjom, jakie są stawiane kandydatom i kandydatkom do stopnia doktora. Recenzowana praca spełnia w wysokim stopniu kryteria określone w artykule 13.1 ustawy z dnia 14 marca 2003r. o stopniach i tytule naukowym oraz stopniach i tytule w zakresie sztuki, i z pełnym przekonaniem wnioskuję o dopuszczenie Kandydatki do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Ponadto wnioskuję o **wyróżnienie rozprawy doktorskiej p. mgr Natalii Czyżowskiej**, uzasadniam wniosek istotnym wkładem do wiedzy z zakresu psychologii rozwojowej uzyskanych wyników badań własnych.

Elżbieta Rydz