

Warszawa, 12.05.2021

Dr hab. Marcin Zajenkowski, prof. ucz.

Wydział Psychologii

Uniwersytet Warszawski

**Recenzja rozprawy doktorskiej Wojciecha Styka p.t. „Osobowościowe korelaty
wytrwałości w działaniu mediowane przez symulacje mentalne”**

W pracy doktorskiej, p. Wojciech Styk podejmuje zagadnienie wytrwałości w działaniu oraz jej powiązań z cechami osobowości, przekonaniem na temat własnego ciała oraz symulacjami mentalnymi. Wytrwałość w działaniu stanowi centralne pojęcie w wielu koncepcjach samokontroli, ponieważ ułatwia ona osiągnięcie celów. Jak zauważa Doktorant, codzienne zadania są często monotonne a nagroda jest odroczone w czasie. Osiągnięcie sukcesu wiąże się zatem z umiejętnością przezwyciężenia frustracji, dystraktorów i wytrwałości w wykonywaniu określonej czynności. Wytrwałość w działaniu ma ogromne znaczenie praktyczne dla obszarów, w których ludzie pragną coś osiągnąć, począwszy od utraty wagi, po wysokie wyniki w szkole.

Praca doktorska mgra Styka składa się z serii powiązanych tematycznie trzech artykułów opublikowanych w czasopismach o uznanej międzynarodowej renomie, takich jak *Psychology Research and Behavior Management* (IF = 2.030; dwie prace) oraz *Archives of Public Health* (IF = 1.774). Autor prezentuje w nich cztery badania (oraz jedno badanie analizujące właściwości psychometryczne narzędzia), zarówno korelacyjne, jak i eksperymentalne. W badaniach uczestniczyło łącznie 733 osoby. Dodatkowo, rozprawa zawiera obszerny i wyczerpujący autoreferat. Warto dodać, że Doktorant jest pierwszym

autorem i zarazem autorem korespondencyjnym we wszystkich trzech publikacjach. Pod względem ilościowym, rozprawa z pewnością spełnia wymogi stawiane pracom doktorskim.

Przedstawiona w rozprawie seria badań analizuje wytrwałość w dążeniu do krótkoterminowego celu jakim jest wykonanie prostego zadania. Na potrzeby projektu doktorskiego, Doktorant stworzył specjalne narzędzie – Test Labiryntów – do badania wytrwałości. Test został zaprojektowany w wersji komputerowej i składa się z prostych zadań, w których osoba badana ma odnaleźć w labiryncie drogę łączącą dwa punkty. Test pozwala na analizę kilku aspektów wytrwałości, takich jak liczba rozwiązanych zadań, czas rozwiązywania zadań, średni czas rozwiązywania pojedynczego zadania oraz syntetyczny wskaźnik wytrwałości, czyli iloraz liczby rozwiązanych zadań i średniego czasu rozwiązania jednego zadania. Zdaniem Doktoranta, wynik w każdym z tych aspektów jest wskaźnikiem innego wymiaru wytrwałości, tj., odpowiednio, skuteczności, wytrwałości bez uwzględnienia efektywności, koncentracji, oraz globalnej skuteczności. W pierwszym artykule Doktorant sprawdził podstawowe właściwości stworzonego przez siebie narzędzia, takie jak trafność (korelacje z samoopisowymi i wykonaniowymi miarami wytrwałości) i rzetelność (stabilność czasowa). Analizy przyniosły akceptowalne wyniki, choć ta ostatnia była względnie niska, być może warto by tutaj zastosować inną miarę rzetelności, odwołującą się do spójności wewnętrznej narzędzia. Ponadto, Doktorant przeanalizował związki Testu Labiryntów z podstawowymi cechami osobowości oraz symulacjami mentalnymi. Uzyskane wyniki okazały się spójne z oczekiwaniami: wytrwałość korelowała ujemnie z neurotycznością a dodatnio z ugodowością i sumiennością. Dodatkowo, manipulacja symulacjami mentalnymi (wyobrażanie sobie procesu vs wyobrażanie sobie wyniku) wykazała, że osoby, które symulowały mentalnie proces (a nie wynik) rozwiązywania zadania uzyskiwały wyższe wyniki wytrwałości.

Kolejne dwa artykuły prezentują interesujące badania o dużym znaczeniu praktycznym. Autor skupił się na osobach o różnym poziomie Body Mass Index (BMI), ponieważ wcześniejsze badania pokazywały, że osoby z wagą powyżej normy, mogą uzyskiwać niższe wyniki w testach wytrzymałości. W pierwszym badaniu na ten temat (Artykuł 2), Doktorant potwierdził tę zależność: osoby poza normą BMI uzyskiwały wyniki świadczące o niższej wytrzymałości. Co ciekawe, rezultat ten dotyczył nie tylko obiektywnego wskaźnika BMI, ale również subiektywnych przekonań na temat własnego ciała: osoby, które postrzegały swoją wagę jako powyżej normy, charakteryzowały się niższą wytrzymałością w Teście Labiryntów. Wreszcie, w ostatnim artykule, Doktorant połączył dwa wątki, tj. obraz własnego ciała i symulacje mentalne. Wyniki ujawniły, że wyobrażenie sobie procesu wiązało się z wyższą wytrzymałością (efekt główny symulacji). Jednakże, w przypadku średniego czasu spędzonego na pojedynczym zadaniu, Autor uzyskał efekt interakcji. Osoby o podwyższonym BMI uzyskiwały krótszy średni czas w sytuacji symulacji procesu. W interpretacji tego wyniku, mgr Styk odwołuje się do znaczenia omawianego wskaźnika, który, jego zdaniem, opisuje odporność na dystrakcję i zdolność do hamowania nieistotnych myśli.

Ogólnie, cały projekt opisany w rozprawie doktorskiej oceniam bardzo pozytywnie. Publikacje układają się w logiczny ciąg myślowy – od prezentacji nowego narzędzia, poprzez zbadanie jego właściwości, po zastosowanie praktyczne w odniesieniu do osób o różnym poziomie BMI i różnych sytuacji eksperymentalnych. Chciałbym szczególnie podkreślić kilka mocnych stron projektu doktorskiego p. Styka. Po pierwsze, na uznanie zasługuje stworzone przez niego autorskie narzędzie do pomiaru wytrzymałości. Test Labiryntów może być stosowany w badaniach online i pozwala na obliczenie kilku wskaźników wytrzymałości. Jest to zatem sprawdzone i przydatne narzędzie, które można używać w pracy badawczej. Po drugie, bardzo interesujące wyniki związane były z subiektywną i obiektywną miarą wagi osób badanych. Okazało się, że zarówno wskaźnik BMI (choć jedynie deklarowany przez

badanych, to jednak stanowiący bardziej obiektywny wynik), jak i przekonania na temat własnego ciała przekładały się na wynik w teście wytrwałości. Zdaniem Doktoranta, może się to wiązać z pewnym sprzężeniem zwrotnym i wynikać ze stygmatyzacji. Kolejne ważne rezultaty łączą się z zastosowaniem symulacji mentalnych. Zgodnie z przewidywaniami, koncentracja na procesie zwiększa wytrwałość, niż symulacja wyniku. Skupienie się na procesie może również wpływać na wskaźniki wytrwałości osób o różnym poziomie BMI. Na uwagę zasługuje również wyczerpujący autoreferat Doktoranta, w którym prezentuje kontekst teoretyczny, najważniejsze wyniki, przedstawia ograniczenia i przyszłe kierunki badań. Projekt doktorski stanowi zatem przemyślaną całość.

Pomimo wysokiej oceny rozprawy doktorskiej Wojciecha Styka, mam również kilka refleksji i uwag krytycznych na jej temat. Po pierwsze, wydaje mi się, że struktura autoreferatu nie jest do końca dobrze przemyślana. To samo zastrzeżenie dotyczy tytułu. W prezentacji swoich badań, Autor zaczyna od Testu Labiryntów, następnie korelacji z cechami Wielkiej Piątki, związkami z obrazem ciała, na koniec zaś prezentuje symulacji mentalne i ich powiązania z obrazem ciała i wytrwałością. Moim zdaniem znacznie lepiej byłoby trzymać się tego, co przedstawiają kolejne artykuły – porządek chronologiczny wydaje mi się tu najlepiej oddawać również porządek logiczny. A zatem, najpierw warto omówić Test Labiryntów, jego właściwości psychometryczne, korelacje z osobowością i symulacjami mentalnymi (Artykuł 1). To stanowi punkt wyjścia do dalszych analiz związanych z obrazem ciała (Artykuł 2 i 3). Jedno badanie sprawdza ogólną zależność (Artykuł 2), drugie badanie testuje potencjalne czynniki modyfikujące (Artykuł 3). W ten sposób, projekt wyszedłby od narzędzia po jego praktyczne zastosowanie. Tak, jak wspomniałem – tytuł również nie oddaje dobrze zawartości. Wydaje mi się, że to nie osobowość jest centralnym zagadnieniem, ale obraz ciała. Wydaje się, że Doktorant zrównuje cechy osobowości (Wielka Piątka) z obrazem ciała pod wspólną kategorią „czynników osobowościowych”. W moim przekonaniu nie jest to

najlepsze rozwiązanie, ponieważ obraz ciała, owszem łączy się z osobowością, jednakże na poziomie struktury osobowości będzie się lokował na znacznie niższym piętrze niż podstawowe wymiary osobowości. Dlatego też sugerowałbym skupienie się w tytule na obrazie ciała, zwłaszcza, że cechy osobowości były badane tylko raz i Autor nie poświęca im więcej refleksji. Nie do końca rozumiem też do czego odnosi się zawarte w tytule pojęcie mediacji.

Po drugie, moim zdaniem, pytania badawcze nie są najlepiej sformułowane. Przykładowo, niejasne jest pytanie 1 – „czy wytrwałość można zmierzyć wielowymiarowo?” Lepiej brzmiałoby „czy wytrwałość jest konstruktem wielowymiarowym”. Drugie pytanie wiąże się z moją wcześniejszą uwagą – obraz ciała został włączony do ogólnego pojęcia „czynniki osobowościowe”, razem z cechami Wielkiej Piątki. Proponowałbym rozbić je na cechy i przekonania. Ewentualnie można by oba konstrukty opisać jako „czynniki podmiotowe”, aby uniknąć nieporozumień.

Po trzecie, Autor przedstawia dość obszerny przegląd koncepcji wytrwałości. Jednakże, mam wrażenie, że później właściwie nie odnosi się do żadnej z nich. Czy badania Doktoranta można by odnieść do którejś ze znanych koncepcji samokontroli, takich jak np. teorii Roya Baumeistera, pojęcia „grit” Angeli Duckworth, koncepcji Gollwitzera itp. Jak uzyskane wyniki pogłębiają wiedzę na temat szerszych ujęć samokontroli?

Wreszcie, w pracy pojawia się kilka mniejszych kwestii wartych komentarza. Na przykład, jakie znaczenie dla wyników mogła mieć motywacja do zadania. Test Labiryntów nie miał personalnego znaczenia dla osób badanych, wynik w nim nie wiązał się z żadnym istotnym dla badanych celem. Czy można by spodziewać się innych rezultatów w sytuacji kiedy zwiększy się motywację, albo odniesie do osobistych celów? W kilku miejscach Doktorant wspomina o tym, że przekonania na temat własnego ciała mogą wiązać się z obniżonym nastrojem i poczuciem własnej wartości. Być może warto by kontrolować te

zmienne w badaniach. Ponadto, próby nie były zbyt liczne, co sprawiało, że w późniejszym podziale na grupy ze względu na BMI znalazło się stosunkowo niewiele osób w skrajnych podgrupach. Jest to pewne ograniczenie, na które warto by zwrócić uwagę.

Podsumowanie

Przedstawione przeze mnie pewne uwagi krytyczne zdecydowanie nie umniejszają doniosłości całego projektu doktorskiego a rozprawę doktorską p. Wojciecha Styka oceniam zdecydowanie pozytywnie. Nie mam wątpliwości, że przedstawiona praca spełnia wymogi ustawowe stawiane rozprawom doktorskim. Przeprowadzony przez Doktoranta ciąg badań przynosi ważną wiedzę na temat wytrwałości w działaniu, sposobu jej pomiaru oraz znaczenia praktycznego. Wnioskuje zatem by dopuścić mgra Wojciecha Styka do dalszych etapów postępowania o nadanie stopnia doktora.

Marcin Ejenboch