

**UNIwersytet Łódzki**  
**Instytut Psychologii**  
**Zakład Psychologii Zdrowia**

Smugowa 10/12 91-433 Łódź  
tel: (42) 665-55-12 fax: (42) 665-55-83  
e-mail: [noginska@uni.lodz.pl](mailto:noginska@uni.lodz.pl)

---

Prof. dr hab. Nina Ogińska-Bulik  
Instytut Psychologii  
Uniwersytet Łódzki

**Rada Wydziału Psychologii**  
**Uniwersytetu SWPS w Warszawie**

**RECENZJA**

rozprawy doktorskiej magister Aleksandry Gradowskiej

**Wpływ narracyjnej interpretacji ważnych zdarzeń życiowych na jakość życia i efektywność radzenia sobie z wyzwaniami**

**Promotor:**

Prof. dr hab. Jerzy Trzebiński

Rozprawa doktorska magister Aleksandry Gradowskiej podejmuje ważną problematykę, jaką jest wpływ narracyjnej interpretacji doświadczonych zdarzeń życiowych na jakość życia i efektywność radzenia sobie z wyzwaniami. Jej znaczenie wynika z niewielkiej liczby badań prowadzonych w tym obszarze, a także znaczenia narracyjności dla funkcjonowania człowieka, w tym jego jakości życia. Podjęta problematyka nawiązuje do badań Pennebakera i wsp. wskazujących, że dzielenie się doświadczonymi przeżyciami w formie pisemnej przynosi dobroczynne skutki dla zdrowia. I nie chodzi tu tylko o wentylację emocji, ale także możliwość rozpoznawania, definiowania swoich reakcji i

stanów emocjonalnych. Narracyjność wiąże się z poznawczym ujmowaniem kryzysowego doświadczenia w formę osobistej historii. Należy podkreślić, że Autorka w podjętych badaniach wychodzi poza schemat opisywania historii doświadczonych zdarzeń i koncentruje się na osobach, które zmagają się z bieżącymi wyzwaniami, co wpisuje się w nowe kierunki badań. Niewątpliwym walorem rozprawy jest również to, że podjęto badania o charakterze eksperymentalnym.

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska składa się z 4 rozdziałów i liczy, wraz z bibliografią i załącznikami, 131 stron. W rozdziale pierwszym (wskazany byłby tytuł) przedstawiono cel badań i konsekwencje aktywacji osobistej historii wyzwania, w tym nowe podejście do badań nad narratyzacją, a także koncepcję podjętych dwóch badań. Rozdział drugi zatytułowano „Wpływ aktywacji historii osobistej i jej właściwości formalnych na jakość życia w grupie osób stojących przed koniecznością odżywiania dożywlnego”. Przedstawiono w nim cel badania, hipotezy badawcze wraz z ich uzasadnieniem, zastosowane narzędzia badawcze, a także uzyskane wyniki wraz z ich podsumowaniem i dyskusją. Rozdział trzeci „Wpływ aktywacji osobistej historii bieżącego wyzwania życiowego na wybrane składniki jakości życia” obejmuje, podobnie jak poprzedni, cel podjętego badania, hipotezy, zastosowane narzędzia, uzyskane wyniki oraz ich podsumowanie i dyskusję. Rozdział 4 to podsumowanie przeprowadzonych badań.

Lektura rozprawy doktorskiej skłoniła mnie do sformułowania kilku pytań, uwag i wątpliwości.

Moim zdaniem lepiej sprawdza się bardziej tradycyjny układ treści, obejmujący wprowadzenie stanowiące podłoże teoretyczne badań, dotychczasowy stan wiedzy w danym zakresie, a dopiero następnie cel badań, osoby badane, narzędzia pomiaru. Każdy z rozdziałów powinien mieć swój tytuł (w tym przypadku zatytułowano rozdz. 2-4, a rozdział pierwszy pozostał bez tytułu). Rozdział 4 raczej powinien mieć tytuł *Podsumowanie wyników badań* (a nie przeprowadzonych badań).

Zabrakło mi wyjaśnienia pojęć, którymi posługuje się Doktorantka; w rozprawie jest mowa o krytycznych/negatywnych zdarzeniach życiowych, o zdarzeniach traumatycznych i traumie. Użyte zostało także określenie „traumatyczne wyzwanie”. Pojęcia te, aczkolwiek podobne, nie są jednak tożsame i warto byłoby je uporządkować. Nie do końca wiadomo jakie przesłanki teoretyczne leżały u podstaw projektu badawczego.

Dobrze byłoby wskazać (przynajmniej zasygnalizować) na znaczenie różnic indywidualnych, w tym temperamentu, osobowości a także posiadanych zasobów osobistych, które mogą wpływać na podatność jednostki na stres, na podejmowane sposoby radzenia sobie, a także ponoszone skutki doświadczanych krytycznych zdarzeń życiowych, a w konsekwencji wpływać na jej dobrostan.

Na str. 11 Autorka, powołując się na literaturę, stwierdza: „Tłumienie myśli związanych z traumą może prowadzić do powstawania ruminacji, czego konsekwencją mogą być choroby somatyczne”. Warto byłoby zachować ostrożność w formułowaniu takich tez. Autorka rozprawy nie określa o jaki rodzaj ruminacji chodzi (chyba o intruzywne, czyli nieadaptacyjne), które są traktowane jako czynnik sprzyjający występowaniu PTSD. Z drugiej jednak strony, prowadzone w ostatnich latach badania potwierdzają korzystną dla zdrowia i funkcjonowania człowieka rolę tzw. ruminacji refleksyjnych (*deliberate rumination*), które mają charakter adaptacyjny i mogą sprzyjać występowaniu pozytywnych zmian potraumatycznych (do czego zresztą odwołuje się Autorka rozprawy w końcowej części pracy). Co więcej, ruminacje intruzywne poprzedzają (torują drogę) ruminacje refleksyjne, stąd można traktować je jako pożądane – przynajmniej w pewnym zakresie.

Przeprowadzono dwa badania eksperymentalne z odroczonym pomiarem. W pierwszym, obejmującym 43 osoby (pacjenci przychodni przyszpitalnej) narracje dotyczyły wydarzenia kryzysowego, wciąż trwającego (niezakończonego), dotyczącego przejścia na żywienie dożylnie. W drugim – obejmującym 103 osoby – narracje dotyczyły ważnego zadania związanego z codziennym życiem. W pierwszym przypadku badanie przeprowadzono po trzech, a w drugim, po miesiącu po zakończeniu oddziaływania narracyjnego. W badaniach wykorzystano szereg narzędzi pomiaru dobranych do postawionego celu badawczego.

Uzyskane wyniki badań potwierdziły, iż narracyjna refleksja przyczynia się do poprawy jakości życia, przede wszystkim w takich obszarach jak poczucie sensu życia, zadowolenie z siebie i swojego życia, a także zwiększa motywację do radzenia sobie z wyzwaniem.

Wydaje mi się, że lepiej byłoby jako zdarzenie podlegające narracji uwzględnić chorobę, która zmusiła osoby do podjęcia odżywiania dożylnego (a nie samą sytuację odżywiania dożylnego, które było konsekwencją doznanej choroby). Zresztą, w wielu miejscach pracy, Autorka odwołuje się właśnie do choroby.

Za wskaźniki jakości życia (zmienne zależne) przyjęto: poczucie sensu życia i poczucie zaradności (mierzone Dwuczynnikową Skalą Jakości Życia), zadowolenie z siebie (mierzone za pomocą Skali Samooceny - SE S Rosenberga), poczucie własnej sprawczości (nadziei na sukces), obejmujące siłę woli i przekonanie o własnych kompetencjach umożliwiających osiągnięcie celu (mierzone Kwestionariuszem Nadziei na Sukces), optymizm (Test Orientacji Życiowej - LOT-R), afekt pozytywny i negatywny (Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych - PANAS), stopień akceptacji choroby (Skala Akceptacji Choroby - AIS) i zadowolenie z życia (mierzone Skalą Satysfakcji z Życia - SWLS), którego nie wymieniono wśród zmiennych zależnych prezentowanych na str. 27.

Nie znalazłam uzasadnienia wykorzystania aż tylu wskaźników. Z reguły uwzględnia się poznawczy i emocjonalny aspekt jakości życia. W pierwszym przypadku wystarczyłaby Skala Satysfakcji Życia (SWLS), a w drugim pozytywny i negatywny afekt (PANAS).

Autorka rozprawy wykorzystała także autorskie narzędzie pomiaru, jakim jest Dwuczynnikowa Skala Jakości Życia, co z jednej strony jest istotnym walorem pracy, a z drugiej rodzi pytanie o potrzebę konstruowania kolejnego narzędzia pomiaru w tym zakresie. Czy nie można było skorzystać z dostępnych (a jest ich wiele), posiadających dobre własności psychometryczne narzędzi?

Konstrukcja tej skali nasuwa także pewne pytania i wątpliwości. Nie wiadomo czy jest to całkowicie oryginalne narzędzie, czy też może wykorzystano jakąś pulę stwierdzeń pochodzących z innych narzędzi pomiaru. Ponadto, na jakiej podstawie Autorka „z góry” przyjęła strukturę dwuczynnikową (poczucie sensu życia i poczucie zaradności) i dla jej potwierdzenia zastosowała konfirmacyjną analizę czynnikową? Przy konstruowaniu narzędzi pomiaru wychodzi się od sprawdzenia struktury czynnikowej, wykorzystując eksploracyjną analizę czynnikową, a następnie – z reguły na innym zbiorze danych – potwierdza się ją poprzez zastosowanie analizy konfirmacyjnej. Zastosowanie konfirmacyjnej analizy byłoby uzasadnione przy adaptacji narzędzia. Opracowana Dwuczynnikowa Skala Jakości Życia uzyskała wystarczające wskaźniki rzetelności (*alfa* Cronbacha), ale nie dokonano sprawdzenia trafności zewnętrznej, poprzez skorelowanie wyników tej skali z wynikami innych narzędzi, służących do oceny jakości życia. Przy okazji warto wspomnieć, że należałoby używać określenia stwierdzenie/pozycja, zamiast item.

Nie wiadomo dlaczego Autorka uwzględniła różny czas pomiaru. W pierwszym badaniu czas ponownego badania wynosił 3 miesiące, a w drugim jeden miesiąc (dobrze byłoby zastosować takie samo kryterium czasu). Dobrze byłoby w tabelach (np. tab. 7-8 i inne str. 113...) konsekwentnie posługiwać się nazwami zmiennych (a nie nazwami narzędzi pomiarowych).

Pewne wątpliwości dotyczą także przeprowadzonych analiz, co ma znaczenie dla interpretacji uzyskanych wyników. Wyróżnione grupy są mało liczne, a dotyczy to przede wszystkim pierwszego badania, w którym w grupie eksperymentalnej (poddanej wpływowi narracji) były zaledwie 22 osoby, podobnie w kontrolnej – 21 osób. Na ile uzasadnione było ustalanie modeli ścieżkowych w tak małych grupach? Podobnie, na ile uzasadnione było prowadzenie analiz porównawczych z uwzględnieniem płci (skoro w pierwszym przypadku było to 13 kobiet i 9 mężczyzn, w drugim 12 kobiet i 9 mężczyzn). Autorka rozprawy nawet nie wskazała, że jest to wyraźne ograniczenie przeprowadzonych badań. Uzyskane wyniki należy więc traktować z dużą ostrożnością.

Autorka rozprawy uwzględniła płeć jako zmienną moderującą, ale nie znalazłam uzasadnienia dlaczego dotyczyło to związku między wybranymi zmiennymi, tj. między autonarracją a akceptacją choroby oraz stopniem proaktywności a afektem pozytywnym (jeśli to był wybór, to jakie były kryteria tych wskaźników jakości życia?).

W dyskusji wyników warto byłoby nieco szerzej zaprezentować podobieństwa i różnice we wpływie narracji na jakość życia w obydwu eksperymentach. Przydatne byłoby wskazanie na ograniczenia badań własnych, wytyczenie ewentualnych dalszych kierunków badań oraz wskazanie na praktyczne aspekty rozprawy.

Ogólnie uzyskane wyniki potwierdziły, że ujęcie doświadczonego zdarzenia życiowego w osobistą historię – poprzez uporządkowanie doświadczeń, ich poznawcze przetworzenie, reinterpretację emocji, a także wzrost motywacji do radzenia sobie i poczucie sprawstwa – może poprawić jakość życia.

Wśród istotnych walorów rozprawy doktorskiej należy zwrócić uwagę przede wszystkim na:

- podjęcie interesującego i nieeksplorowanego dotychczas zagadnienia;
- wskazanie znaczenia autonarracyjności dla dobrostanu jednostki, w tym poczucia sensu życia (ale również dla wystąpienia pozytywnych zmian potraumatycznych, ujmowanych w postaci potraumatycznego wzrostu);
- eksperymentalny charakter badań;
- wykorzystanie wielozmiennowych analiz statystycznych, w tym modelowania strukturalnego;
- bogata literatura przedmiotu.

### **Ogólna ocena rozprawy**

Podsumowując, pomimo podniesionych uwag, które w większości mają charakter dyskusyjny i mogą być przydatne w dalszym rozwoju naukowym Doktorantki, pozytywnie oceniam przedstawioną do recenzji pracę. Wnosi ona nowe treści w obszar zagadnień dotyczących wpływu narracyjnej interpretacji doświadczonych zdarzeń życiowych na dobrostan jednostki. Uzyskane rezultaty mają wartość poznawczą i mogą być inspiracją do dalszych poszukiwań w tym obszarze. Autorka rozprawy wykazała się dobrą znajomością analizowanych w pracy zagadnień, a także dociekliwością badawczą, umiejętnością stawiania pytań, formułowania hipotez, analizy i interpretacji wyników, co świadczy o dobrym przygotowaniu do pracy naukowej. Język, którym posługuje się Doktorantka, pomimo złożoności poruszanej problematyki, jest dość jasny i zrozumiały. Należy także docenić bogatą literaturę wykorzystaną w rozprawie.

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska odpowiada warunkom określonym w ustawie o tytule i stopniach naukowych. W związku z powyższym wnoszę do Wysokiej Rady Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS o dopuszczenie mgr Aleksandry Gradowskiej do dalszych etapów postępowania doktorskiego.



Łódź, dnia 23.05.2019.