

Poznań, 10.04.2026 r.

prof. UWSBM dr hab. Radosław Muszkieta
Uniwersytet WSB Merito w Poznaniu
Federacja Naukowa WSB-DSW

Recenzja rozprawy doktorskiej

Mgr. Tomasza Łowińskiego

pt. „Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe a stres w poszczególnych pionach strukturalnych funkcjonariuszy Policji”

Przedłożona do recenzji rozprawa doktorska mgra Tomasza Łowińskiego pt. „Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe a stres w poszczególnych pionach strukturalnych funkcjonariuszy Policji”, to interesujące i istotne opracowanie naukowe analizujące i opisujące problemy stanu zdrowia, sprawności fizycznej, aktywności fizycznej w kontekście radzenia sobie ze stresem wśród pracowników służb mundurowych. Właściwe nawyki ruchowe, systematyczna aktywność fizyczna o odpowiedniej objętości i intensywności, zdrowe odżywianie, unikanie używek, pozytywne relacje społeczne, radzenie sobie ze stresem, to komponenty długiego i jakościowo dobrego życia, w tym także długoletniej, wytrwałej i skutecznej pracy w służbach mundurowych. Zaproponowane i przeprowadzone badania naukowe przez Autora rozprawy powinny być kontynuowane w różnych środowiskach zawodowych, ze szczególnym uwzględnieniem pracowników służb mundurowych. Tego typu badania powinny służyć dobrej rekrutacji do służb mundurowych, w tym Policji, a także utrzymania pożądanego poziomu zdrowia, sprawności fizycznej i kondycji psychicznej przez funkcjonariuszy Policji.

Objętość. Praca liczy 289 stron maszynopisu. W rozprawie zawarto 63 tabele w tekście pracy, 12 tabel w aneksie pracy oraz 1 rycinę i 15 wykresów.

Struktura. Rozprawa została podzielona na wstęp, 6 rozdziałów zasadniczych, wnioski, streszczenie w języku polskim, streszczenie w języku angielskim, bibliografię, wykazy tabel, rycin i wykresów oraz aneks zawierający 4 kwestionariusze ankiet i 12 tabel. Rozdziały zasadnicze obejmują następujące zagadnienia: 1] wprowadzenie do problematyki badań (6 podrozdziałów); 2] metodologiczne podstawy badań własnych (7 podrozdziałów); 3] problem badawczy w świetle piśmiennictwa; 4] materiał i metody badań (3 podrozdziały); 5] wyniki badań i ich analiza (4 podrozdziały); 6] dyskusja (6 podrozdziałów). Struktura pracy nie budzi zastrzeżeń. Wydaje się

jednak, że rozdział 3 („problem badawczy w świetle piśmiennictwa”) mógłby zostać umieszczony przed rozdziałem „metodologiczne podstawy badań własnych”. W spisie treści oraz w rozprawie pojawiły się błędy dotyczące numeracji podrozdziałów. W rozdziale pierwszym dwukrotnie pojawia się podrozdział 1.2. (spis treści: str.3; rozprawa: str. 22 i 27). W rozdziale drugim podrozdział 2.4. ma błędne rozszerzenie do 2.4.1. (spis treści: str. 3; rozprawa str. 113). W rozdziale piątym podrozdział 5.3. ma numerację 1.3., a podrozdział 5.4. ma numerację 5.2. (spis treści: str. 4; rozprawa: str. 191 i 194).

Ocena treści.

We wstępie Autor dysertacji wskazuje na wiodące problemy, które w głównej części pracy analizuje teoretycznie i empirycznie. Stwierdził m.in., że „praca w Policji, z uwagi na specyfikę i szeroki wachlarz podejmowanych czynności, obarczona jest ogromnym ryzykiem, wywołuje silne emocje i staje się źródłem nieodłącznego stresu. Ważna jest zatem wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna, utrzymująca na wysokim poziomie sprawność fizyczną. (...) Wymaganiom stawianym kandydatom do pracy w służbach mundurowych podołać mogą jedynie osoby z ponadprzeciętnymi możliwościami somatyczno-motorycznymi i osobowościowymi”. Określono motywy podjęcia niniejszej tematyki, które dotyczyły m.in. praktycznego znaczenia wyników badań, które mogą i powinny posłużyć monitorowaniu i właściwemu planowaniu działań na rzecz odpowiedniej rekrutacji do służby w Policji, a także zdefiniowania roli i znaczenia aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych funkcjonariuszy Policji, jako istotnego komponentu aktualnego i perspektywicznego zdrowego stylu życia, radzenia sobie ze stresem i skutecznej pracy zawodowej.

Rozdział 1. „Wprowadzenie do problematyki badań” został podzielony na 6 podrozdziałów, w których Doktorant powołując się na wiele opracowań, dokonał merytorycznej analizy następujących zagadnień: 1] pedagogika zdrowotna; 2] Policja – organ administracji o kompetencjach szczególnych; 3] aktywność fizyczna – pojęcie, rodzaje i funkcje rekreacji fizycznej; 4] zachowania wolnoczasowe – czas wolny, rekreacja, składnik czasu wolnego, nawyki wolnoczasowe; 5] pojęcie stresu – reakcja na stres, stres a zdrowie oraz sposoby jego redukcji; 6] stres zawodowy wśród funkcjonariuszy polskiej Policji – źródła, konsekwencje, zapobieganie. Rozdział ten jest opracowany bardzo dobrze, merytorycznie, zawiera najważniejsze zagadnienia związane z tematem rozprawy doktorskiej i nie budzi zastrzeżeń recenzenta. Szczególnie interesujący jest podrozdział 1.6., w którym Doktorant opisał wybrane zagadnienia związane ze stresem zawodowym wśród funkcjonariuszy Policji, problemy zdrowotne, pomoc psychologiczno-terapeutyczną, skutki braku wsparcia policjantów. Scharakteryzował kilkadziesiąt źródeł stresu zawodowego policjantów i wpływ wybranych czynników na życie prywatne, a także obowiązujące

przepisy prawa. Analiza tych zagadnień wskazuje jednoznacznie na pilną potrzebę prowadzenia wielu konkretnych i systematycznych badań naukowych, merytorycznego monitorowania wskazanej problematyki oraz podejmowania odpowiednich działań na rzecz wsparcia pracy funkcjonariuszy Policji.

Rozdział 2. obejmuje charakterystykę metodologicznych podstaw badań własnych, w którym poddano opisowi: uzasadnienie wyboru tematu, cel badań, problemy badawcze, hipotezy badawcze, zmienne zależne i niezależne oraz wskaźniki. Autor rozprawy zdefiniował cel główny badań, który obejmował charakterystykę aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych, w kontekście pojawiającego się stresu, na przykładzie wybranych pionów strukturalnych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. Sformułowano dziewięć problemów szczegółowych, pięć pytań badawczych oraz pięć hipotez tj.: [1] istnieją różnice między wybranymi pionami a uzyskanymi poziomami aktywności fizycznej; [2] istnieje związek pomiędzy pionami Policji a zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia; [3] istnieje związek między indeksem BMI a wartością współczynnika MET; [4] czynnikiem niwelującym skutki stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji jest podejmowana systematyczna aktywność fizyczna; [5] czynnikiem pozytywnie wpływającym na obniżenie stresu u funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji są prawidłowe nawyki żywieniowe. Następnie Autor dysertacji opisał zmienne zależne i niezależne oraz wskaźniki. Cel główny i problem badawczy, problemy szczegółowe badań, pytania badawcze, hipotezy badawcze, zmienne zależne i niezależne oraz wskaźniki zostały opracowane bardzo dobrze i nie budzą zastrzeżeń merytorycznych i metodologicznych.

Bardzo dobry jest rozdział 3., w którym Doktorant dokonał aktualnego przeglądu wiedzy w zakresie tematyki pracy doktorskiej. Szczególnie skupiono się na analizie dostępnej literatury dotyczącej wpływu aktywności fizycznej, zdrowego żywienia, zdrowia psychicznego na intensywność i cykliczność pojawiającego się stresu w pracy funkcjonariuszy Policji. Treści tej części pracy, w opinii recenzenta, stanowią istotny akcent rozprawy doktorskiej.

Badania własne przeprowadzono wykorzystując różne metody, techniki i narzędzia badawcze. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego (Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ – wersja skrócona; zmodyfikowany test dotyczący stresu Perceived Stress Scale PSS-10; autorski kwestionariusz ankiety dotyczący samooceny zdrowia, rekreacji fizycznej, zachowań wolnoczasowych i nawyków żywieniowych). Zastosowano także pomiar do określenia nadwagi i otyłości Body Mass Index BMI. Próbką badawczą stanowiło 250 funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu (16% stanu osobowego KWP w Poznaniu), w tym 54 funkcjonariuszy Pionu Kryminalnego, 52 Pionu Dochodzeniowo-Śledczego, 50 Pionu

Wspomagającego, 48 Pionu Prewencji i 42 SPAR/GR. Wieloetapowość badań, poświęcony czas na badania, różnorodność zastosowanych metod i narzędzi badawczych, liczebność badanych funkcjonariuszy Policji, świadczą o bardzo wysokich kompetencjach merytorycznych, metodologicznych, a przede wszystkim organizacyjnych Doktoranta.

W podrozdziale 4.3. scharakteryzowano zastosowane metody analizy statystycznej ilościowej i jakościowej, które zostały dobrane właściwie.

Rozdział piąty „Wyniki badań i ich analiza” Autor rozprawy podzielił prawidłowo na kilka podrozdziałów, analizując wyniki badań w różnych obszarach składających się na: 1] charakterystykę aktywności fizycznej; 2] samoocenę badanych – zdrowie, zachowania ryzykowne dla zdrowia, rekreacja fizyczna a zachowania wolnoczasowe oraz nawyki żywieniowe; 3] klasyfikację nadwagi i otyłości według BMI; 4] pojęcie stresu – stres oraz formy niwelowania jego skutków. W każdym podrozdziale (od 5.1. do 5.4.) kompetentnie i precyzyjnie Doktorant dokonał analizy wyników badań własnych. Wyniki badań zostały w sposób przejrzysty, czytelny i odpowiedni zamieszczone na wykresach i w tabelach oraz merytorycznie omówione w treści rozprawy doktorskiej. Drobną uwagę dotyczy zapisu wartości procentowych w treści rozprawy. Autor dysertacji wstawia wartości liczbowo-procentowe w okrągłych nawiasach. To jest zbędne. Wystarczy podać wartość liczbową i znak procentowy bez nawiasów okrągłych. Uwaga ta dotyczy rozdziałów piątego i szóstego.

Wysoko oceniam rozdział „Dyskusja”. Mgr T.Łowiński zestawiał wybrane wyniki badań własnych z badaniami, które dotyczyły przedstawicieli 12 grup zawodowych (m.in. żołnierzy Wojsk Lądowych, funkcjonariuszy Straży Granicznej, żołnierzy Sił Powietrznych – zestawienie tabelaryczne zamieszczono w aneksie rozprawy). Następnie podjął naukowy dyskurs z wybranymi autorami i badaczami dokonując podziału treści na: 1] średnią wieku, stan cywilny, wykształcenie oraz sytuację ekonomiczną; 2] poziom aktywności fizycznej funkcjonariuszy Policji, na tle innych formacji mundurowych; 3] analizę porównawczą pionów Policji, w stosunku do zachowań ryzykownych dla zdrowia; 4] klasyfikację nadwagi i otyłości na tle populacji; 5] wpływ systematycznej aktywności fizycznej i prawidłowych nawyków żywieniowych na obniżenie stresu; 6] ograniczenia badań. Doktorant w dyskusji zweryfikował postawione hipotezy badawcze, wyróżniając je w tekście rozprawy (4 na 5 hipotez zostało zweryfikowanych pozytywnie).

Autor dysertacji wypracował na podstawie wyników badań własnych 10 wniosków, w tym dwa wnioski o charakterze praktycznym (wnioski nr 9 i 10). Wnioski są swoistą odpowiedzią na postawione pytania badawcze, problemy badawcze, a przede wszystkim na postawione hipotezy.

Spis piśmiennictwa obejmuje 201 pozycji, 8 aktów prawnych, 3 raporty WHO i 28 źródeł internetowych. Wykaz ten, zarówno ilościowo, jak i jakościowo jest wystarczający, trafny i zadowalający.

Proszę mgra Tomasza Łowińskiego o ustosunkowanie się podczas publicznej obrony pracy doktorskiej do następującej kwestii. Na stronie 111 rozprawy zdefiniował Pan cel praktyczny, który brzmiał: „przygotowanie rekomendacji w zakresie wdrażania modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych, pod kątem zwiększania poziomu sprawności fizycznej, przez regularną aktywność fizyczną oraz zadbanie o zdrowy styl życia, w oparciu o uzyskane wyniki badań”. Dwa wnioski końcowe (nr 9 i 10; str. 221) odnoszą się do praktycznego wykorzystania wyników badań i zaleceń dla funkcjonariuszy Policji. Bardzo proszę o szersze odniesienie się do przygotowanych rekomendacji w zakresie wdrażania modyfikacji programów szkoleniowych i praktycznego wykorzystania wyników badań, mając na uwadze aktualny stan, wymagania społeczne i przyszłość rozwoju służby w Policji, a także własne duże doświadczenie pracy w Policji.

Podsumowanie i konkluzja. Podsumowując stwierdzam, iż przedłożona do recenzji dysertacja doktorska mgra Tomasza Łowińskiego pt. „Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe a stres w poszczególnych pionach strukturalnych funkcjonariuszy Policji”, spełnia wszelkie wymagania stawiane rozprawom naukowym na stopień naukowy doktora nauk społecznych w dyscyplinie pedagogika, określone w art. 187 ust. 1-4 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2018 r., poz. 1668, z późn. zm.). Wniosuję do Rady Dyscypliny Naukowej Pedagogika Akademii WSB o dopuszczenie mgra Tomasza Łowińskiego do publicznej obrony pracy doktorskiej i dalszej procedury, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Radosław Muszkieta