

Prof. dr hab. Andrzej Rokita

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr. Tomasza Łowińskiego

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

Przedstawiona do recenzji praca dotyczy niezwykle ważnych problemów jakimi są: aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe jako czynniki pomagające w walce ze stresem. Autor poddał analizie deklarowane przez funkcjonariuszy policji aktywności fizyczne, nawyki żywieniowe i poszukiwał ich związków z poziomem stresu.

Celem badań, jak napisał Doktorant (s. 111) było: „...*Charakterystyka aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych, w kontekście pojawiającego się stresu, na przykładzie wybranych pionów strukturalnych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu*”.

Z kolei celem praktycznym: „*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*”.

Koncepcja pracy

Przyjęta przez Autora koncepcja pracy jest poprawna. Rozprawa doktorska zawiera wstęp, sześć rozdziałów, wnioski, streszczenie w języku polskim i angielskim, bibliografię, wykaz tabel i wykresów oraz aneks.

Rozdział 1 „Wprowadzenie do problematyki badań”. Autor opisał bardzo obszernie na ponad 80 stronach podając wiele definicji (w opinii recenzenta zupełnie niepotrzebnie). Jeśli Doktorant zdecydował się na podawanie definicji, to należało podać strony cytowanych źródeł, a tego w większości nie uczynił. Podam tylko kilka przykładów: (s. 15) „.... podkreśla Gajda²⁹

²⁹ J. Gajda, *Pedagogika kultury w zarysie*, Wydanie II, Impuls, Kraków 2006.

„proces kształcenia oparty na spotkaniu jednostki ludzkiej z dobrami kultury, co prowadzi do interioryzacji prezentowanych w nich wartości” (s. 16) „Koncepcja ta zrodziła się jako reorientacja teoretycznych podstaw procesu wychowania fizycznego. „Polegała ona pisze Grabowski, na przekształceniu znanej tezy pedagogiki tradycyjnej, że zdrowe i sprawne ciało jest warunkiem wychowania (czyt. psychicznego rozwoju) w jej odwrotność”³¹”. Tego typu niedoskonałości pojawiają się na wielu stronach. Dlatego Recenzent prosi o ich skorygowanie. W tej samej części pracy pojawiają się potoczne określenia prób sprawnościowych (s. 27): „...siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund”. Powinno być siady z leżenia tyłem W opinii Recenzenta wydaje się, że Autor na stronie 67 niepotrzebnie napisał zdanie: „Okazjonalnie wypita lampka czerwonego wina na pewno nie zaszkodzi”. Zdanie to nie wnosi nic do pracy a może być powodem do niepotrzebnych dyskusji, które pozostawiłbym znawcom tematu.

W rozdziale 2 „Metodologiczne podstawy badań własnych” autor uzasadnia wybór tematu, opisuje cele pracy, które zacytowałem powyżej, przedstawia problem badawczy wraz z problemami szczegółowymi, pytania badawcze, hipotezy, zmienne i wskaźniki.

Doktorant formułując problem badawczy popełnił błąd stylistyczny, który należy skorygować. Jeśli pytamy o związki, to w opinii recenzenta są one **między** „czymś a czymś” a tego zabrakło. Autor zdecydował się sformułować hipotezy (w opinii recenzenta zupełnie niepotrzebnie). Jeśli je stawiamy, to dobrze byłoby uzasadnić z jakiej teorii je wyprowadzamy.

Szkoda, że pytania badawcze są pytaniami zamkniętymi, zaczynającymi się od: „Czy”. Tak sformułowane pytania prowokują do odpowiedzi „TAK” lub „NIE”. Wydaje się, że Autor poszukiwał odpowiedzi na pytania: Jakże istnieją różnice ... ? Jakże istnieją związki ...? itd.

W kolejnym rozdziale Autor opisuje problem badawczy w świetle piśmiennictwa. Rozdział ten nie jest zbyt obszerny, być może z uwagi na materiał badawczy, którego dotyczy. Doktorant dokonuje przeglądu literatury przedmiotu w większości obcojęzycznej. Nie wystrzega się drobnych błędów, nie podając źródeł informacji (s. 121) „Badania przekrojowe pokazują, że aktywni fizycznie amerykańscy policjanci rzadziej skarżą się na bóle kostno szkieletowe pleców.”

³¹ H. Grabowski, *Teoria...*, 1997.

Kolejny rozdział dotyczy materiału i metod badawczych. Opisując materiał badawczy Autor podaje, że była to grupa 250 losowo wybranych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji. Szkoda, że Doktorant nie podał informacji w jaki sposób dokonano losowania? Dlatego też proszę o uzupełnienie jej podczas obrony pracy doktorskiej. W dalszej treści opisu charakterystyki badanych (s. 124) Autor używa sformułowania „ilość” opisując respondentów, a przecież oni byli policzalni, czyli powinno być „liczba”. Opisując materiał badawczy Autor zamieszcza ryciny, które nazywa wykresami. W opinii Recenzenta wydaje się, że bezpieczniej byłoby pozostawić nazwę rycina z uwagi na to, że jest to nadrzędne określenie dla wszelkiego rodzaju ilustracji o charakterze graficznym. Podpisując wykres 2 wystarczyło napisać: Płeć badanych, podobnie jak poniżej „Wykres 3. Wiek badanych”. W dalszej części pracy opisując badanych Autor podaje ich wysokość ciała, niestety nazywając to wzrostem. Przecież wzrost to proces np. zwiększania wymiarów. Błąd ten pojawia się w wielu miejscach pracy m.in. strona 135. Podobnie rzecz ma się z masą ciała, która poprawnie jest opisana na stronie 127, niestety w wielu miejscach pracy, Autor nazywa ją ciężarem lub wagą (ss. 135, 191), (co nie jest prawdą).

Zdanie ze strony 128 jest dla Recenzenta mało zrozumiałe: „W trakcie prowadzonych badań wstępnych starałem się upewnić, czy wybrana przeze mnie problematyka celu badań, wraz z proponowaną hipotezą roboczą oraz wybranymi metodami, technikami a także stosowanymi narzędziami, okaże się wystarczająco produktywna”. Recenzent domyśla się, co miał na myśli Autor pracy, a tak nie powinno być. Tekst powinien być napisany w sposób jasny i jednoznacznie zrozumiały dla czytelnika. Zastanawiający dla Recenzenta jest czas jaki upłynął od przeprowadzenia badań (2018) do opublikowania rozprawy doktorskiej (2025)? Siedem lat. Czasami zdarzają się różne sytuacje w życiu i ten czas rzeczywiście może być dość odległy pomiędzy zrealizowanymi badaniami a opublikowaniem pracy doktorskiej.

Autor bardzo często zbyt zawile formułuje zdania, np. (s. 130): „Grupa 250 funkcjonariuszy, która wzięła udział w badaniu, przedstawiała prezentację wszystkich pionów strukturalnych Policji, ...” Czy nie prościej i bardziej zrozumiale dla czytelnika byłoby: *Grupa 250 funkcjonariuszy, która wzięła udział w badaniu reprezentowała wszystkie pionory strukturalne Policji* ? W dalszej części tego samego rozdziału pracy (s. 130) Autor mało precyzyjnie określa czego dotyczyła opisywana technika. Wydaje się, że miał na myśli technikę zbierania danych i wtedy jak najbardziej ankieta jest na miejscu. Natomiast zdanie, które zostało zawarte w pracy (s. 130) należy poprawić: „Zdaniem autora najkorzystniejszą

techniką analizy tematu wydała się ankieta, która udostępniła rozpoznanie ogólnych cech przedmiotowej grupy respondentów, faktów jej dotyczących oraz opinii”.

Zdaniem Recenzenta, niepotrzebnie Doktorant włącza: „Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku, regulujące stawki kwotowe i kaloryczne, w sprawie otrzymywania wyżywienia przez policjantów ⁴⁴⁸” do rozdziału dotyczącego opisu metod, technik i narzędzi badawczych ... Ponownie Autor dość niefrasobliwie buduje zdanie, (s. 133): „Wersja krótka została celowo wybrana z uwagi na specyfikę służby oraz możliwość skorelowania wyników z badaniami przeprowadzonymi w innych dysertacjach doktorskich.” Wydaje się, że powinno być: ...z badaniami opisanymi w innych dysertacjach. Natomiast, niewątpliwą wartością pracy są zrealizowane badania pilotażowe, o czym Autor informuje czytelnika na stronie 135.

W rozdziale 5 Autor dokonuje opisu wyników badań. Niestety, nie ustrzeżenia się błędów a w zasadzie opisuje je mało precyzyjnie, np. (s. 138) „Średnia liczba dni poświęconych na wykonywanie czynności wymagających intensywnego wysiłku fizycznego wynosiła 2,8 ...”. Czytelnik, zastanawia się czy w ciągu tygodnia, miesiąca? Wystarczyło dopisać w ciągu tygodnia. Czytając analizę wyników badań zauważyłem, że czasami odchylenie standardowe jest bliskie średniej wyników co świadczy o dość rozproszonych wynikach badań wokół średniej (s. 138).

Zastanawiające dla Recenzenta jest odnoszenie się Autora do uzyskanych wyników badań w trakcie ich opisywania? W opinii Recenzenta zdecydowanie bardziej czytelna byłaby analiza wyników badań, w której czytelnik mógłby tylko zapoznać się z nimi a zdanie na ich temat można przenieść do dyskusji. Autor pracy opisując wyniki badań używa bardzo często dużych skrótów myślowych, co dla czytelnika może być trudne do zrozumienia istoty, np. (s. 142) „Przeciętnie zadeklarowało (21%) respondentów, najczęściej funkcjonariusze Pionu Dochodzeniowo-Śledczego (35%), najrzadziej Pionu Kryminalnego (19%).” „Na stan zdrowia najczęściej funkcjonariusze Pionu Wspomagającego (20%) najrzadziej Pionu Prewencji (7%)”, (s. 143), „Bardzo dobrze (30%) ankietowanych, najczęściej funkcjonariusze SPAP/GR (40%), najrzadziej Pionu Prewencji (23%)”, (s. 147), „U (64%) badanych przerwy nie przekraczały 5 godzin” (s. 165), „Liczba posiłków zawierających mleko oraz produkty mleczne

⁴⁴⁸ Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 28 września 2020 roku, Dz. U. z 2020 poz.1674.

z podziałem” (s. 167). Podobne skróty myślowe pojawiają się w dalszej części analizy wyników badań – proszę to poprawić.

Autor bardzo rzadko opisując wyniki badań zwraca uwagę, że były to deklaracje respondentów. Raz używa formy bezosobowej innym razem osobowej - proszę to ujednolicić.

Struktura tekstu analizy wyników badań jest powtarzana. Autor nie tylko często używa skrótów myślowych ale zdarza się, że zbyt wiele słów stosuje w zdaniach. Np. (s. 165) „Na podstawie specyfiki pracy w Policji, sugestii specjalistów z dziedziny psychologii oraz własnych doświadczeń sformułowano następujące pytania, dzięki którym zebrany materiał badawczy pozwolił przeprowadzić szukaną analizę porównawczą, pomiędzy pionami w Policji.” Wydaje się, że powyższe zdanie bez słowa „szukaną” odpowiada na potrzeby Autora pracy.

Ciekawe, a czasami wręcz zaskakujące wyniki badań dotyczą nawyków żywieniowych Policjantów. Okazuje się, że część z nich nie jada i nie pije nic na śniadania, a ok. 10 procent codziennie pije napoje słodzone gazowane. W opinii Recenzenta należałoby przenieść ostatni akapit ze strony 191 do dyskusji, która zawarta jest w rozdziale 6.

W rozdziale „Dyskusja” Recenzent spodziewał się odniesienia Autora do uzyskanych wyników badań, (a nie w analizie wyników badań) i porównanie ich z wynikami uzyskanymi przez innych badaczy. Doktorant przyjął inną koncepcję przeprowadzenia dyskusji. Poprowadził ją odnosząc uzyskane wyniki badań do osiągnięć co prawda innych badaczy, ale zawęził ją do wyników badań 12 grup zawodowych. Wyniki te zamieścił w postaci tabel, które dołączył do aneksu pracy. Proszę Autora pracy o odniesienie się podczas obrony pracy doktorskiej również do wyników badań uzyskanych przez innych badaczy zajmujących się podobną problematyką (niekoniecznie prowadzących badania w grupach mundurowych).

Doktorant prowadzi dyskusję zgodnie z opisanymi hipotezami (potwierdzając je lub nie). Jak napisałem w pierwszej części recenzji jestem przekonany, że niepotrzebnie przyjął hipotezy, zresztą nie wyjaśnia z jakiej teorii je wyprowadza. Autor pracy odnosząc się do uzyskanych wyników badań jest zdecydowany w wypowiedziach. Wydaje mi się, że warto nabrać dystansu do wyników badań i raczej przypuszczać, domniemać niż jednoznacznie określać z czego mogły wynikać.

Bardzo interesującym dla Recenzenta i znacznie podnoszącym wartość pracy jest rozdział 6.6. Ograniczenia badań. Autor ma świadomość ograniczeń prowadzonych badań

i w celu minimalizacji ryzyka w badaniu poziomu aktywności fizycznej oraz poziomu stresu wykorzystał wystandaryzowane i walidowane narzędzia badawcze.

W kolejnej części pracy Autor przedstawia wnioski i jak twierdzi są one odpowiedzią na postawione pytania badawcze. Pytań badawczych jest 5, problemów szczegółowych 9 a opisanych wniosków 10. W opinii Recenzenta w większości są to stwierdzenia (co nie jest niczym złym w pracach doktorskich), a wniosek zawarty jest w punkcie 9. Dlatego też recenzent proponuje zatytułować ten rozdział podsumowanie wyników badań i wnioski i wtedy w mojej opinii będzie to zgodne ze stanem opisanym w pracy.

Pracę kończą streszczenia w języku polskim i angielskim oraz bibliografia, wykaz rycin, tabel, wykresów jak również aneks.

W streszczeniu Recenzent dostrzega podobne niedoskonałości jak w pozostałej części pracy, zwłaszcza w sformułowaniu pytań badawczych (zamkniętych) i zamieszczeniu hipotez (zupełnie niepotrzebnie).

Bibliografia zawiera spis 201 publikacji, część z nich anglojęzycznych. Autor zamieścił również w pracy inne i pozostałe dokumenty (ustawy, rozporządzenia, zarządzenia, decyzje). Przedstawił także spis źródeł internetowych, szkoda, że podaje tylko rok odstepu a nie dzień, miesiąc i rok.

Biorąc pod uwagę cel praktyczny, który Autor sformułował na stronie 111, proszę Doktoranta o przedstawienie podczas obrony pracy doktorskiej *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*.

Wnioski końcowe

Zdaję sobie sprawę, że może zbyt krytycznie odniosłem się do treści recenzowanej rozprawy doktorskiej, ale swoje sugestie w pracy umieściłem z „życzliwą krytyką”. Jak w każdej recenzji niektóre z moich uwag mają charakter dyskusyjny i Autor może, ale też i nie musi się z nimi zgodzić. Natomiast jestem pewny, że praca musi zostać poddana wnikliwej korekcie edytorskiej. Moje uwagi krytyczne, często czysto techniczne, nie umniejszają wartości pracy.

Pomimo wielu niedociągnięć, zwłaszcza o charakterze edytorskim, rozprawa doktorska Pana mgr. Tomasza Łowińskiego jest ciekawą pracą z unikatowym materiałem badawczym i spełnia warunki określone w ustawie z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce. W związku z tym wnoszę do Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej o dopuszczenie Doktoranta do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Wrocław, 5 czerwca 2026 roku



Andrzej Rokita