

prof. dr hab. Ryszard BERA

Warszawa, dn. 8 marca 2026 r.

Wydział Pedagogiki i Psychologii

Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej

w Lublinie

Recenzja rozprawy doktorskiej

Pana mgr **Tomasza ŁOWIŃSKIEGO**

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

napisanej pod kierunkiem naukowym

Pana **prof. AWF dr. hab. inż. Marka SOKOŁOWSKIEGO**

oraz promotora pomocniczego Pana **dr. Adama PROKOPCZYKA**

Ogólna ocena rozprawy

Przedłożona mi do oceny praca doktorska jest udanym studium teoretyczno-empirycznym. Jej przedmiotem jest stres zawodowy funkcjonariuszy Policji, którzy pełnią służbę w różnych pionach strukturalnych tej formacji. Problematyka ta, rozpatrywana jest w kontekście ich aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych. Tym samym, stanowi niezwykle aktualną i ważną kwestię wynikającą z potrzeby zapewnienia efektywnego funkcjonowania policjantów. Aktywność fizyczna oraz nawyki żywieniowe to troska o racjonalną regenerację sił psychofizycznych w warunkach służby psychologicznie kosztownej. Praca w policji stanowi bowiem dla funkcjonariuszy szczególny rodzaj obciążenia psychofizycznego. Zagrożenie utraty zdrowia lub życia oraz innych cenionych wartości staje się w pełni realne. Występujące w toku służby sytuacje trudne powodują poczucie obciążenia obowiązkami, konieczność dużego zaangażowania, są też źródłem napięć emocjonalnych, deprivacji różnych potrzeb, w tym zwłaszcza poczucia bezpieczeństwa, akceptacji społecznej, niekiedy skutkują konfliktem wartości. Długotrwały stres może być więc źródłem permanentnego przemęczenia, w konsekwencji prowadzić do obniżenia jakości pełnionej służby i wypalenia zawodowego, a w dalszej perspektywie dezadaptacji zawodowej i odejścia z policji. Stąd potrzeba stałej troski o zdrowie, którego ważnymi aspektami są aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe. Pragnę pogratulować Promotorowi i Doktorantowi

podjęcia tej aktualnej i ważnej problematyki badawczej oraz wykonanie wartościowej pracy doktorskiej.

Struktura dysertacji

Opiniowana dysertacja liczy 298 stron, zawiera część teoretyczną obejmującą rozdział 1 stanowiący wprowadzenie w problematykę badań, metodologiczne podstawy badań własnych (rozdział 2), rozdział 3 poświęcony problemom badawczym w świetle piśmiennictwa, rozdział 4 to materiał i metody badań, rozdział 5 zawierający wyniki badań oraz ich analizę i ostatni rozdział stanowiący dyskusję wyników. Ponadto w pracy znalazły się: spis treści, wykaz skrótów oznaczeń użytych w pracy, oświadczenia Promotora i Doktoranta, wstęp, wnioski, streszczenie w języku polskim i angielskim, bibliografia, wykaz rycin, tabel, wykresów i aneks zawierający narzędzia badawcze. Do struktury pracy mam pewne zastrzeżenia, które przedstawię charakteryzując w dalszej części metodologiczne podstawy badań. Dysertacja obejmuje także ponad 200 źródeł – pozycji zwartych, artykułów naukowych i popularno-naukowych w języku polskim i angielskim oraz 12 różnych dokumentów i 28 źródeł internetowych. Literaturę źródłową można zakwalifikować przede wszystkim do następujących dziedzin: nauk o zdrowiu, pedagogiki pracy, psychologii oraz socjologii. Należy podkreślić aktualność prezentowanych treści i ich znaczenie w konceptualizacji badań empirycznych. Tekst pracy jest napisany w sposób przejrzysty i logiczny. Analizowane treści ułatwiają liczne zestawienia w postaci 75 tabel i 15 wykresów.

Ocena teoretycznych podstaw prowadzonych badań

Pierwszy rozdział dysertacji stanowi podstawę teoretyczną prowadzonych badań empirycznych. Treści te, w mojej ocenie, wyczerpują problematykę zakreśloną w przyjętym projekcie badawczym. Są dobrą podstawą konceptualizacji badań empirycznych.

Autor w sposób holistyczny przedstawia problematykę pedagogiki zdrowia, charakteryzuje policję jako organ administracji o szczególnych kompetencjach, płynnie przechodząc do aktywności fizycznej definiując to pojęcie, omawiając rodzaje i funkcje rekreacji fizycznej. W dalszych rozważaniach znalazły się kwestie czasu wolnego oraz rekreacji jako istotnych aspektów życia i funkcjonowania człowieka. W części końcowej znalazła się problematyka stresu, reakcji na stres, relacji między stresem a zdrowiem oraz sposoby jego reedukacji, a także stres zawodowy wśród policjantów, jego źródła, konsekwencje i zapobieganie.

Doktorant analizując różne aspekty rozwoju pedagogiki, wskazuje na wyodrębnienie w jej ramach pedagogiki zdrowia, ściśle związanej z pedagogiką kultury zapewniającej podmiotowe traktowanie wychowanka. Odwołując się do wybitnych pedagogów: Stefana Wołoszyna, Ryszarda Wroczyńskiego, Bogdana Suchodolskiego, czy Wincentego Okonia, dostrzega próbę zintegrowania troski o zdrowie i sprawność fizyczną z ogólnymi ideami kultury humanistycznej. Jak słusznie zauważa, oczywistym faktem rozwojowym człowieka staje się, że oprócz jego rozwoju umysłowego, społecznego, emocjonalnego, wolicjonalnego, także rozwój fizyczny, który zaczyna się od profilaktyki zdrowotnej, higieny ogólnej aż do zachowania bezpieczeństwa. W rozważaniach tych mieści się więc pedagogika zdrowia skupiona na zaburzeniach odżywiania, co stanowi wyzwanie dla lekarzy, dietetyków, ale także terapeutów i pedagogów. Jak się okazuje, nadwaga, otyłość, bulimia, anoreksja to choroby będące skutkiem nieprawidłowego odżywiania. Problemy te mają odniesienie do całego społeczeństwa, jednak w przypadku funkcjonariuszy Policji, sprawa ta urasta do wielkiego problemu. Stąd wysokie wymagania stawiane policjantom w zakresie zachowania sprawności fizycznej i konieczność okresowej jej oceny.

Według Doktoranta rekreacja i towarzyszące jej różne formy aktywności to klucz do regeneracji sił psychofizycznych, dzięki którym można wypoczywać oraz rozwijać zachowania dotyczące sfery psychicznej i społecznej. Muszą one być jednak wyraźnie połączone z racjonalnym życiem i wypoczynkiem służącym zapewnieniu zdrowia i w konsekwencji przedłużeniu życia. Chodzi o zachowania, które człowiek realizuje w czasie wolnym, regeneruje siły i wypoczywa po pracy oraz sposób w jaki interpretuje obyczaje środowiskowe. Autor dokonując przeglądu różnych modeli i koncepcji rekreacji dochodzi do wniosku, że „za pomocą wszystkich omówionych funkcji rekreacji fizycznej, łatwiej można przedłużyć sprawność organizmu oraz skutecznie przygotować go do przeciwstawienia się nieprzewidzianym obciążeniom...”(s. 32). Dlatego tak istotna - Jego zdaniem - jest wszelkiego rodzaju aktywność o charakterze sportowym, turystycznym czy hobbystycznym. Płyną bowiem z tego określone korzyści: maksymalne zaspokojenie potrzeby ruchu, nieodzownego dla witalności organizmu, odpowiednie zbilansowanie energetyczne, ulepszanie, podtrzymywanie oraz kreowanie kondycji i możliwości fizycznych, a także czerpanie satysfakcji z tej aktywności. Istotnymi zaś czynnikami rekreacji fizycznej jest: aktywność, dobrowolność, odmienność wobec realizowanych obowiązków i zadań, bezinteresowność oraz zabawa i rozrywka.

W tym kontekście szczególnego znaczenia - jak wykazuje Autor - nabiera problem czasu wolnego, który staje się dla pracujących określoną wartością. Sięgając do danych GUS ukazuje

domeny odnoszące się do jakości życia, wśród których znaczące miejsce zajmuje rodzaj aktywności, praca, zdrowie, edukacja czy też czas wolny i relacje społeczne. Uzyskane dane wskazują na korelacje między czasem wolnym a relacjami społecznymi oraz czasem poświęconym na różne formy aktywności. Niestety, w polskim społeczeństwie dominują bierne formy jego spędzenia. Autor krytycznie ocenia nawyki wolnoczasowe, nie tylko młodzieży, ale także osób dorosłych. Konstatując, że „dobrodziejstwa techniki” w głównej mierze przyczyniły się do niekorzystnych w tym zakresie zmian w społeczeństwie. Dostrzega przy tym duże możliwości mediów w popularyzacji aktywnych form wypoczynku. Natomiast funkcjonariusze Policji - w Jego ocenie - preferują w czasie wolnym jako formę odreagowania obciążenia i odczuwanego stresu utrzymywanie bliskich kontaktów towarzyskich i aktywność fizyczną. Dostrzega On ścisły związek między formą spędzania przez nich czasu wolnego a rodzajem pełnionej służby. W dalszych rozważaniach omawia problem zdrowotnych aspektów funkcjonariuszy odwołując się do różnych interpretacji zdrowia i jego znaczenia w funkcjonowaniu człowieka, jego zdolności do efektywnego wykonywania ważnych zadań. Problematyka ta, została przedstawiona w świetle wybranych koncepcji socjologicznych. Ukazany został normatywny wymiar zdrowia i ustanawiane, mniej lub bardziej zinstytucjonalizowane normy zdrowotne. Z tym problemem wiąże proces medykalizacji, czyli sytuacji, w której kondycja i problemy człowieka zaczynają być określane i traktowane jako stany medyczne (choroby i zaburzenia) podlegające diagnostyce i ewentualnemu leczeniu. W tym kontekście Doktorant omawia zalecenia zdrowego żywienia dla policjantów, wskazując na zagrożenia wynikające z chorób będących następstwem zaburzenia odżywiania. Jednocześnie wypowiada się na temat norm żywieniowych w Polskiej Policji podkreślając znaczenie odpowiedniej ilości i jakości żywności dla sprawnego działania funkcjonariuszy. Odwołując się do badań przedstawia normy żywieniowe, podkreślając znaczenie różnych składników dla racjonalnego żywienia i zapewnienia sprawności fizycznej oraz zachowania dobrego stanu zdrowia. Chodzi o kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych ponieważ człowiek w sytuacji stresu powstrzymuje się od jedzenia, lub nadmiernie spożywa różne produkty prowadzące do otyłości.

W dalszej części pracy Doktorant charakteryzuje stres przedstawiając ten problem w ujęciu licznych koncepcji, charakteryzując stres biologiczny krótkotrwały (ostry), stres biologiczny przewlekły będący przeciążeniem stresowym, stres emocjonalny (psychosomatyczny), stres emocjonalny krótkotrwały (ostry) i przewlekły (przeciążenie, nerwice), stres moralny (psychospołeczny), w tym krótkotrwały (ostry) i przewlekły stanowiący stany depresyjne. Omawia, w sposób kompetentny, źródła stresu, wskazując między innymi na zakłócenia,

zagrożenia, przeciążenia i deprywacje. W prowadzonej narracji dostrzega też pozytywne aspekty stresu jako czynnika wpływającego mobilizująco na człowieka. Jednak wyraża słusznie przekonanie, że długotrwały stres stanowi przyczynę licznych chorób, stąd niezwykle istotne jest jego redukcja i adekwatne metody minimalizujące jego skutki. Mieszczą się tu powszechnie znane strategie i style radzenia sobie ze stresem.

Autor w prowadzonych analizach płynnie przechodzi do stresu zawodowego funkcjonariuszy Policji opisując źródła, konsekwencje i zapobieganie. Podkreśla, że w ich codziennej służbie chodzi o adekwatność funkcjonalną między sytuacją pracy obejmującą okoliczności w jakich policjant wykonuje swoje obowiązki służbowe i zadania, a także ich zasobami osobistymi obejmującymi przede wszystkim odporność na stres, co sprzyja efektywnemu funkcjonowaniu zawodowemu. Liczne są źródła stresu. Sytuacje trudne powstają wówczas, gdy dochodzi do destabilizacji pomiędzy zadaniami i potrzebami podmiotu a warunkami i sposobami ich realizacji. Brak tej równowagi dotyczy sytuacji prawidłowej, która sprawia, że zostaje zakłócony naturalny rozwój aktywności i minimalizuje się prawdopodobieństwo wykonania zadania na normalnym poziomie, co obniża szanse realizacji sprecyzowanych wcześniej celów. W konsekwencji – jak świadczą przywoływane przez Autora badania empiryczne - prowadzić to może do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu: bezsenności, nadciśnieniu, nerwic, uzależnień od różnych używek i wypaleniu zawodowemu. Stąd niezwykle ważną kwestią jest, o ile to możliwe, eliminowanie czynników stresogennych, organizowanie dla funkcjonariuszy szkoleń i warsztatów antystresowych oraz wsparcie społeczne i wsparcie psychologiczne, a w skrajnych przypadkach leczenie szpitalne.

Należy stwierdzić, że powyższe analizy w sposób przejrzysty ukazują przyjęte założenia teoretyczne, zarysowując jednoznacznie problematykę badawczą i sposób pojmowania zmiennych, co świadczy o erudycji Doktoranta, jego głębokiej wiedzy z tego zakresu i umiejętności ukazywania spraw ważnych z punktu widzenia podjętej problematyki badawczej.

Założenia metodologiczne badań

Szczegółowa prezentacja przyjętej strategii badań, przedmiotu i celów, metod, technik i narzędzi, organizacji oraz doboru i charakterystyki próby badawczej znajduje się w rozdziale drugim, pod tytułem „Metodologiczne podstawy badań własnych” i rozdziale czwartym zatytułowanym. „Materiał i metody badań”. Zaskoczeniem dla mnie są tak ustrukturyzowane założenia metodologiczne. Można odnieść wrażenie, że materiał i metody badań nie są elementem metodologicznych podstaw badań. Co uważam za duże nieporozumienie.

Powszechnym standardem jest ujmowanie w strukturze metodologicznych założeń badawczych uzasadnienia odwołującego się do znaczenia podjętych badań i osadzenia ich w dotychczasowym piśmiennictwie zwłaszcza badaniach empirycznych, określenie pola badawczego i celu badań, problemów badawczych i hipotez roboczych, zmiennych i wskaźników, metod, technik i narzędzi badawczych oraz procedury i organizacji badań, a także charakterystyki badanych. Ponadto wymieniona w rozdziale trzecim „Problematyka badawcza w świetle piśmiennictwa”, to element rozważań teoretycznych stanowiących podstawę i uzasadnienie konceptualizacji własnych badań. Dlatego powinna poprzedzać rozdział drugi. Oczekuję, że w czasie obrony Doktorant wyjaśni dlaczego przyjął taką strukturę tej części dysertacji.

Głównym celem poznawczym rozprawy doktorskiej Autor uczynił charakterystykę aktywności fizycznej oraz nawyków żywieniowych, w kontekście pojawiającego się stresu, na przykładzie wybranych pionów strukturalnych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. Dodatkowo sformułował cel praktyczny, który dotyczył przygotowania 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. Cele te zostały prawidłowo określone. Główny problem badawczy przyjął postać dwóch pytań:

1. Jaki jest związek aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych funkcjonariuszy poszczególnych pionów Policji a poziomem stresu, w kontekście planowanych zmian w pedagogice zdrowia?
2. Jaki jest związek miejsca funkcjonariusza w strukturze jednostki a poziom stresu, w kontekście planowanych zmian w pedagogice zdrowia?

Dążąc do rozwiązania przedmiotowego problemu badawczego Doktorant sformułował dziewięć problemów szczegółowych (w tym 7 w postaci pytań diagnostycznych i 2 pytania dotyczące zależności między badanymi zmiennymi). Do drugiego problemu postawił 5 problemów szczegółowych dotyczących zależności między badanymi zmiennymi, wyrażonych w postaci pytań rozstrzygnięcia. Do nich sformułował adekwatne hipotezy robocze. Brakuje jednak odniesienia do literatury, na podstawie której przyjęto te hipotetyczne założenia. Prawidłowo określone zostały zmienne i ich wskaźniki. Właściwie też została dobrany sondaż diagnostyczny realizowany techniką ankietową jako podstawowa metoda gromadzenia i

analizy materiału empirycznego. Ponadto wykorzystana została metoda krytycznej analizy piśmiennictwa oraz metoda badania dokumentów. Jako narzędzia zastosowano: Autorski Kwestionariusz Ankiety oraz Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ-wersja skrócona), a także test Perceived Stres Scale oraz Autorski Kwestionariusz samooceny badanych: zdrowia, rekreacji fizycznej, zachowań wolnoczasowych oraz nawyków żywieniowych. Zastosowane narzędzie do badania stresu ma małą wartość psychometryczną. Szkoda, że Autor nie sięgnął do upowszechnionych w naszym kraju wystandaryzowanych narzędzi pozwalających bardziej kompetentnie ocenić poczucie stresu badanych osób np. *Kwestionariusz Poczucia Stresu KPS* (Plopa, Makarowski, 2010) czy *Kwestionariusz do Subiektywnej Oceny Pracy* (KdSOP) (Dudek i in., 2004). Prawidłowy był losowy dobór próby badawczej. Badaniami objęto 250 funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu reprezentujących różne pionory strukturalne. Bardzo adekwatnie i kompetentnie zastosowane zostały elementy statystyki opisowej i korelacyjnej. Klarownie przedstawiona została także charakterystyka badanych osób, organizacja i przebieg badań.

Ocena analizy i interpretacji wyników badań

Ostatnia część dysertacji ujęta została w dwóch rozdziałach. Rozdział 5 stanowi opis wyników badań i ich analiza. Natomiast rozdział 6 jest dyskusją wyników oraz weryfikacją hipotez roboczych. Analizując wyniki badań Doktorant w sposób kompetentny scharakteryzował aktywność fizyczną badanych funkcjonariuszy Policji, dokonał pogłębionej i dość rozległej ich samooceny zdrowia, zachowań ryzykownych dla zdrowia, rekreacji fizycznej w kontekście sposobu spędzania czasu wolnego oraz nawyków żywieniowych. Ważnym elementem analiz była klasyfikacja nadwagi i otyłości według Body Mass Index (BMI) oraz odczuwany stres i formy ograniczania jego skutków w codziennej służbie funkcjonariuszy.

Pragnę podkreślić, że analiza zebranego materiału badawczego i zastosowane w sposób bardzo profesjonalny elementy statystyki opisowej i korelacyjnej oraz interpretacja uzyskanych danych, pozwoliła w pełni rozwiązać postawione problemy badawcze i zweryfikować hipotezy robocze. Z uznaniem odnoszę się do poziomu prowadzonych analiz i narracji oraz konkluzji. Wartością dodaną jest dyskusja wyników i weryfikacja hipotez roboczych oraz osadzenie wyników badań w strukturach wiedzy już ugruntowanej i opisanej w literaturze przedmiotu. Świadczy to nie tylko o umiejętności Doktoranta w zakresie dokonywania gruntownych analiz,

ale także o wartości samych badań. Wnioski z badań mają wartość zarówno poznawczą, jak i utylitarną.

Refleksja końcowa i konkluzja

Uważam, że dysertacja Pana mgra Tomasza Łowińskiego, mimo wykazanych przeze mnie błędów w ustrukturyzowaniu rozdziału metodologicznego odpowiada standardom stawianym pracom doktorskim. Z powodzeniem rozwiązane zostały problemy badawcze i zweryfikowane hipotezy robocze. Cel badań został osiągnięty. Jest to praca wartościowa poznawczo, teoretycznie i praktycznie. Stanowi zajmującą lekturę, przedstawiającą obciążenie funkcjonariuszy Policji spowodowane stresem zawodowym i promującą aktywność fizyczną i nawyki żywieniowe. Tym samym wnosi nową wiedzę do pedagogiki zdrowia i pedagogiki pracy, dostarcza wielu ważnych informacji o funkcjonowaniu zawodowym Funkcjonariuszy Policji i sytuacjach trudnych stanowiących źródło stresu w ich codziennej służbie.

Reasumując stwierdzam, że przedłożona mi do zaopiniowania rozprawa doktorska Pana mgra Tomasza Łowińskiego spełnia wymagania stawiane rozprawom doktorskim i stosownie do odpowiednich przepisów Ustawy z dnia 20 lipca 2018 roku, Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2024 r. poz. 1571 z późniejszymi zm.) wnioskuję do Rady Dyscypliny Naukowej Pedagogiki Akademii WSB o dopuszczenie Pana mgra Tomasza Łowińskiego do dalszych etapów postępowania o nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk społecznych, w dyscyplinie pedagogika .

