



Wrocław, 5 lutego 2024 r.

dr hab. Jarosław Orzechowski, prof. SWPS

Uniwersytet SWPS

Wydział we Wrocławiu

**Recenzja rozprawy doktorskiej**

**mgr Karoliny Anny Janik**

**pt. „Związek radzenia sobie ze stresem i dobrostanu – rola treningu inteligencji  
emocjonalnej”**

**Część opisowa**

Mgr Karolina Janik podjęła się analizy moderującej roli inteligencji emocjonalnej (IE) oraz jej treningu dla związku między radzeniem sobie ze stresem i dobrostanem. W tym celu Autorka przeprowadziła jedno badanie eksperymentalne, w którym łącznie wzięło udział 114 uczestników, podzielonych losowo na trzy mniej więcej równoliczne grupy: eksperymentalną i dwie kontrolne. Wszystkie grupy dwukrotnie, w odstępie trzech miesięcy, wypełniały baterię testów i kwestionariuszy, stanowiących pretest i posttest. W skład tej baterii wchodziły Test Inteligencji Emocjonalnej TIE, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS, skalę Dobrostanu Psychologicznego PWBS. Grupa eksperymentalna dodatkowo przez tydzień prowadziła dzienniczek z użyciem Skali Stresu Codziennego (SSC), a po kolejnych trzech miesiącach brała udział w badaniu typu *follow-up*. Pomiędzy pre- i posttestem każda z grup otrzymała inne zadanie. Grupa eksperymentalna brała udział w treningu IE (jedna sesja tygodniowo przez trzy miesiące) opartym na treningu INTEMO autorstwa zespołu profesor Desireé Ruiz-Arandy w polskiej adaptacji Doktorantki. Pierwsza grupa kontrolna (aktywna) również raz w tygodniu przez trzy miesiące trenowała pamięć. Z kolei druga grupa kontrolna (bierna) w ciągu tych trzech miesięcy brała nie wykonywała żadnego systematycznego treningu poznawczego.





Badania własne Doktorantki potwierdziły kluczowe hipotezy, które postawiono w dysertacji. Trening IE okazał się moderatorem związku pomiędzy radzeniem sobie ze stresem i dobrostanem. Ponadto trening IE okazał się istotnie podnosić wyniki uzyskiwane w TIE, szczególnie w podskalach percepcji i asymilacji emocji.

### **Ocena rozprawy**

Autorka podjęła niebanalnego zadania, jakim jest opracowanie (nawet jeśli tylko w adaptacji) treningu inteligencji emocjonalnej, a następnie sprawdzenie czy jest on skuteczny oraz czy moderuje związek IE z dobrostanem i radzeniem sobie ze stresem. O ile sam związek między IE a dobrostanem i radzeniem sobie ze stresem jest dobrze empirycznie ugruntowany, to praktyczne znaczenie tego związku jest raczej ograniczone; można zaryzykować wręcz twierdzenie, że jest to wynik dość pesymistyczny, szczególnie dla osób, które mają niski poziom IE. Jednakże ustalenie, że trening IE może moderować ów związek jest już bardziej optymistyczne, gdyż w pewnym stopniu uwalnia nas (ludzkość) od ograniczeń związanych z wyjściowym poziomem zdolności składających się na nasz iloraz emocjonalny.

Wprowadzenie teoretyczne wszystkie obejmuje obszary badawcze istotne dla tematyki pracy, stanowiąc tym samym wystarczające uzasadnienie dla postawionych hipotez. Autorka powołuje się na bardzo wiele należycie dobranych prac źródłowych. Jednocześnie odwołania te są – w mojej opinii – zazwyczaj sprawozdawcze, a sprawozdanie to jest najczęściej powierzchowne. Dowiadujemy się więc wielu faktów, jednak ich interpretacja i znaczenie psychologiczne, podobnie jak analiza krytyczna sposobów ich pozyskania, są właściwie pomijane. Dotyczy to również kluczowej dla tej pracy tematyki treningu inteligencji emocjonalnej. Z pracy nie dowiadujemy się co działa, a co nie działa w świetle dotychczasowej wiedzy, oraz jakie są postulowane mechanizmy skuteczności tego typu interwencji.

Ten sam zarzut dotyczy dyskusji wyników i implikacji teoretycznych. Np. Autorka pisze na stronie 93: *Wyniki badań stanowią wkład w rozwój koncepcji radzenia sobie ze stresem oraz teorii dobrostanu eudajmonistycznego, a przede wszystkim w rozwój koncepcji inteligencji emocjonalnej i konstruktów teoretycznych zwanego treningiem inteligencji emocjonalnej.*





Jestem daleki od pewności, że tak jest, gdyż nie widzę wyników, które pozwalałyby pogłębić rozumienie mechanizmów radzenia sobie ze stresem i dobrostanu, a tym samym wnieść coś do teorii. Nie to było tematem pracy, więc wyników tych nie oczekiwałem, dlatego tym bardziej nie rozumiem dlaczego Autorka tak uważa. Istotnym brakiem jest również pominięcie analizy tego, co decyduje o skuteczności zastosowanego treningu IE, zarówno we wprowadzeniu teoretycznym, jak i w dyskusji wyników badań własnych.

Wracając do innych części pracy, tj. opisu badań własnych, uważam, że przeprowadzono je kompleksowo i kompetentnie. Sam projekt badań, dobór technik badawczych, a później metod analizy uzyskanych wyników jest poprawny. Jednak znaczącym brakiem było pominięcie szczegółowego opisu najważniejszego elementu badań własnych, to jest treningu inteligencji emocjonalnej wraz jego założeniami, przebiegiem i zestawem zastosowanych ćwiczeń.

Praca zawiera też pewne niedociągnięcia formalne, szczególnie logiczne i językowe. Np. na stronie 13 Autorka pisze, że „...inteligencja emocjonalna składa się z dwóch komponentów: inteligencji emocjonalnej i inteligencji społecznej.” To mniej więcej to samo, jak gdyby utrzymywać, że populacja niedźwiedzi składa się z niedźwiedzi i łososi. Znalazłem co najmniej kilka niejasnych fragmentów, ale trudno rozstrzygnąć, czy to Autorka nieprecyzyjnie się wypowiada, czy też relacjonowane przez nią poglądy są niejasne.

### **Konkluzja**

**Na podstawie przedłożonej mi rozprawy doktorskiej autorstwa mgr Karoliny Anny Janik stwierdzam, że w mojej opinii spełnia ona wymogi określone w art. 187 ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce z 20. 06. 2018 roku. Wniosuję zatem o dopuszczenie mgr Janik do dalszych etapów przewodu doktorskiego.**

Wrocław, 5.07.2024

dr hab. Jarosław Orzechowski, prof. SWPS

