

Prof. dr hab. Jan Blecharz  
Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha  
w Krakowie

**Recenzja pracy doktorskiej mgr. Wojciecha Waleriańczyka  
"Perfekcjonizm a wybrane aspekty funkcjonowania afektywno-motywacyjnego  
oraz poziom wykonania w sporcie",  
przygotowanej pod kierunkiem dr hab. Macieja Stolarskiego, prof. uczelni**

Jedną z najbardziej popularnych dewiz funkcjonujących w sporcie, zwłaszcza olimpijskim, brzmi: *citus, altius, fortius* (szybciej, wyżej, mocniej). Jest to zawołanie do przełamywania barier możliwości ludzkiego ciała, dążenia do doskonałości wykonania, bez popełniania błędów. A przecież mówimy, że nikt nie jest doskonały. Współczesny sport, zwłaszcza wyczynowy, dąży do absolutnie doskonałego, perfekcyjnego wykonania. Wystarczy oglądnąć finałowe zawody olimpijskie w takich dyscyplinach jak: gimnastyka, skoki do wody, pływanie synchroniczne, wspinaczka na czas, czy bieg płotkarski, żeby z jednej strony zachwycić się poziomem wykonania, a z drugiej zadać sobie pytanie, gdzie leżą możliwości ludzkiego ciała? Czasami widzimy też dramaty sportowców (zwłaszcza podczas igrzysk olimpijskich), ponieważ drobny błąd pozbawił ich sukcesu, na który ciężko pracowali przez cztery lata. Dlatego kwestia motywacji, klimatu motywacyjnego oraz oczekiwań co do poziomu wykonania i jego oceny, jest w sporcie, a także w innych dziedzinach życia niezwykle istotna. Stąd temat perfekcjonizmu podjęty w rozprawie doktorskiej przez Pana magistra Wojciecha Waleriańczyka jest bardzo ważny dla psychologii sportu i posiada duże walory poznawcze oraz użyteczne.

Perfekcjonizm jest wielowymiarową cechą osobowości, charakteryzującą się nadmiernie wysokimi standardami wykonania oraz bardzo wymagającymi i krytycznymi kryteriami oceny. Może prowadzić do pogorszenia stosunków międzyludzkich, czy pojawienia się stanów depresyjnych. Często połączony jest z pracoholizmem. Szczególnie groźny może być w połączeniu z neurotyzmem. Neurotyczni perfekcyjniści są surowi wobec siebie, deprecjonują swoją wartość i osiągnięcia. Dlatego też niekiedy mówi się o zdrowych perfekcjonistach, u których nie ma tak ostrych kryteriów oceny poziomu wykonania.

Pan Wojciech Waleriańczyk przedstawia w swojej dysertacji cykl artykułów poświęconych szerokiej gamie zagadnień dotyczących perfekcjonizmu w sporcie, zamieszczonych w prestiżowych czasopismach. Wszystkie publikacje powstały w oparciu o bardzo dobrze zaplanowane badania empiryczne bazujące na uznanych teoriach i modelach dotyczących perfekcjonizmu w sporcie. We wszystkich przypadkach Doktorant jest pierwszym autorem. Na dobrą sprawę, każdy z tych artykułów mógłby stanowić podstawę odrębnej rozprawy doktorskiej. Po ich lekturze byłem pod wrażeniem obszernej wiedzy, świetnej sprawności metodologicznej, wnikliwości oraz refleksyjności młodego naukowca. Jak już wspomniałem, upowszechnienie wyników badań Pana Wojciecha Waleriańczyka będzie miało duże znaczenia dla praktycznej psychologii sportu - nie tylko w Polsce, a także

będzie stanowić inspirację do replikowania badań oraz ich modyfikacji, co sugeruje również Autor.

Obecnie przejdę do omówienia poszczególnych artykułów.

Pierwszy z artykułów został opublikowany w "Personality and Individual Differences" i nosi tytuł **Personality and sport performance: The role of perfectionism, Big Five traits, and anticipated performance in predicting the results of distance running competitions.**

W artykule przedstawiono wyniki badań dotyczących związku perfekcjonizmu z wynikiem sportowych w czasie biegu na 10 km oraz w półmaratonie. W pierwszym badaniu uczestniczyło 332 biegaczy o zróżnicowanym poziomie sportowym, natomiast w drugim wzięły udział 133 osoby. Celem badań było pogłębienie wiedzy dotyczącej związku między wynikiem uzyskanym w czasie zawodów a dwoma wymiarami perfekcjonizmu: dążeniem do perfekcjonizmu oraz perfekcjonistycznymi obawami. Autorzy poszerzyli swoje analizy o wyniki oczekiwane przez zawodników.

W drugim badaniu wprowadzono wymiary Pięciodzynniskowego Modelu Osobowości. Narzędzia badawcze zostały dobrane prawidłowo. Na uwagę zasługuje bardzo sprawne wykorzystanie analizy regresji, której rezultaty zostały bardzo rzetelnie opisane. Można jedynie zaznaczyć, że w przypadku drugiego badania należałoby zachować ostrożność przy interpretacji wyników analiz regresji, z uwagi na względnie małą liczebność osób badanych przy zastosowaniu analiz regresyjnych, gdzie do modelu zostało włączonych wiele zmiennych. W wyniku przeprowadzonych badań okazało się, że dążenie do perfekcjonizmu jest silnym predyktorem oczekiwanego wyniku oraz ma wpływ na świadomość własnego potencjału i większą spójność w realizacji założonej strategii. Ciekawe, jakby to wyglądało w przypadku dyscyplin i konkurencji o krótkim czasie wykonania, ale dużej złożoności technicznej lub konieczności dostosowania wykonania sportowego do zmiennych sytuacji (gry zespołowe, sztuki walki) lub jak słusznie zauważa Autor w sportach wymagających precyzji (strzelectwo sportowe, łucznictwo). Warto też zauważyć, że dążenie do perfekcjonizmu było istotnie skorelowane z sumiennością, perfekcjonistyczne obawy miały negatywny związek ze stabilnością emocjonalną i ugodowością.

Drugi z zamieszczonych artykułów zatytułowany **Perfectionism Moderates the Effects of Goal-Realization on Post-Competition Mood in Amateur Runners** został opublikowany w „Journal of Sports Science and Medicine” i dotyczy związku perfekcjonizmu (zarówno dążeń, jak i obaw) z nastrojem sportowców po udziale w zawodach, w zależności od poziomu realizacji celu, który wyznaczyli sobie na zawody. Przebadano 118 osób (86 kobiet i 102 mężczyzn), w zdecydowanej większości amatorów, uczestniczących w biegu na 10 kilometrów. Dokonano dwóch pomiarów: przed i po biegu. W przypadku badania nastroju był to okres od 4 do 6 dnia po zawodach. Nastrój zoperacjonalizowano używając trójwymiarowego modelu nastroju, wyróżniającego pobudzenie energetyczne, pobudzenie napięciowe oraz ton hedonistyczny (Mattews, Jones, Chamberlain, 1990) w polskiej adaptacji Goryńskiej (2005). Okazało się, że perfekcjonizm może moderować związek pomiędzy stopniem realizacji celu a nastrojem. Wykazano związek pomiędzy perfekcjonistycznymi

obawami a wszystkimi badanymi wymiarami nastroju: pozytywny z napięciem, a negatywny z pobudzeniem energetycznym i tonem hedonistycznym. Natomiast dążenie do perfekcjonizmu miało pozytywny związek z pobudzeniem energetycznym. Zawodnicy, którzy mieli wysoki poziom perfekcjonistycznych obaw doświadczali wysokiego napięcia zarówno w sytuacji kiedy nie udało im się sprostać zakładanym celom, jak również gdy poziom wykonania był ponad zakładane oczekiwania. Zawodnicy, którzy mają wysoki poziom dążenia do perfekcjonizmu doświadczają wyższego poziomu energii, zarówno jeśli spełnili założenia, jak i kiedy ich nie spełnili. Dążenie do perfekcjonizmu ma długotrwały wpływ na nastrój (nawet tydzień po zawodach). Autorzy słusznie zauważają, że psychologowie pracujący z zawodnikami o wysokim poziomie perfekcjonistycznych obaw powinni wspierać ich w wytworzeniu adaptacyjnego nastroju po zawodach. To ważny postulat, z którym w pełni się zgadzam.

Artykuł 3 zatytułowany **A re-examination of the 2x2 model of perfectionism, burnout, and engagement in sports** został opublikowany w "Psychology of Sport & Exercise"

Celem prezentowanych w artykule badań była próba sprawdzenia, w jaki sposób perfekcjonistyczne dążenia i obawy wiążą się z deklarowanym przez badanych sportowców zaangażowaniem i wypaleniem sportowym. Przebadano 377 sportowców (201 kobiet i 176 mężczyzn) uprawiających różne dyscypliny oraz prezentujących zróżnicowany poziom sportowy. Autorzy szukali odpowiedzi na pytanie, czy różne wymiary perfekcjonizmu są predyktorami zaangażowania w działalność sportową oraz wypalenia sportowego. W badaniach odwołano się do modelu perfekcjonizmu 2x2 (Gaudreau i Thompson, 2010).

Do pomiaru perfekcjonizmu zastosowano dwa kwestionariusze oparte na różnych modelach teoretycznych, testując, czy zależnie od użytego kwestionariusza potwierdzone będą inne hipotezy wspomnianego modelu 2x2. Warto nadmienić, że oba narzędzia: Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S; Hill et al., 2016) oraz Sport Multidimensional Perfectionism Scale -2 (S-MPS-2; Gotwals&Dunn, 2009), zostały przetłumaczone i zaadaptowane na polski grunt przez Doktoranta. Do pomiaru wypalenia zastosowano polską adaptację kwestionariusza ABQ (the Athlete Burnout Questionnaire) - Raedeke & Smith, 2001. Badania potwierdziły, że oba wskaźniki perfekcjonistycznych obaw - zarówno perfekcjonizm narzucony społecznie, jak i nadmierna obawa przed błędami były predyktorami wszystkich symptomów wypalenia. Natomiast wskaźniki perfekcjonistycznych dążeń były pozytywnymi predyktorami wszystkich wymiarów zaangażowania. Ten artykuł ukazuje, że dla Autorów ważny jest nie tylko wynik sportowy, ale również zdrowie psychiczne i dobrostan sportowca.

Artykuł czwarty zatytułowany **Perfectionism, athlete burnout, and engagement: A five-month longitudinal test of 2x2 model of perfectionism** opublikowany został w "Personality and Individual Differences"

Czwarta publikacja oparta jest na badaniach podłużnych, przeprowadzonych na przestrzeni pięciu miesięcy. Problem badawczy dotyczył tego, w jaki sposób oba wymiary perfekcjonizmu oraz ich interakcje wiążą się ze zmianą w poziomie wypalenia sportowego.

Badania ujawniły między innymi, że nasilenie wymiarów perfekcjonizmu może się różnić zależnie od obszaru życia, względem którego jest mierzone. Ważne jest zatem, aby stosowane narzędzia brały pod uwagę określony kontekst.

Warto podkreślić, że Autorzy wykorzystali trzy narzędzia badające perfekcjonizm w sporcie, w tym dwa zamieszczone w suplemencie do artykułu trzeciego oraz Kwestionariusz Perfekcjonizmu w Sporcie (Waleriańczyk, Stolarski, 2016).

Artykuł czwarty budzi największe zainteresowanie, ze względu na jego longitudinalny charakter. W badaniach wzięło udział 173 sportowców, którzy zostali poddani pomiarom dwukrotnie. Ponownie metody pomiarowe jak i statystyczne zostały dobrane prawidłowo. Wyniki zostały opisane zwięźle (głównie z małej ilości istotnych statystycznie rezultatów) ale rzeczowo.

Okazało się, że perfekcjonistyczne obawy mają negatywny wpływ na wszystkie wymiary zaangażowania (wigor, dedykacja i zaabsorbowania), ale perfekcjonistyczne dążenia sportowców miały wpływ na tylko na jeden wymiar zaangażowania – dedykację, ale nie wigoru i zaabsorbowania.

Perfekcjonistyczne obawy i perfekcjonistyczne dążenia mogą wchodzić w interakcje, dlatego planując interwencję należy wziąć pod uwagę dominujący typ perfekcjonizmu.

Perfekcjonistyczne dążenia obniżyły wszystkie wymiary wypalenia, a perfekcjonistyczne obawy były predyktorem zwiększenia poziomu wyczerpania emocjonalnego, i zmniejszenia poczucia osiągnięć sportowych.

Zarówno jakość publikacji jak też ich omówienie potwierdzają naukową wnikliwość, rzetelność oraz metodologiczną dojrzałość Autora, co zwraca uwagę i zdecydowanie zasługuje na wyróżnienie. Tematyka publikacji jest spójna, a jednocześnie porusza szereg zagadnień związanych ze sportem, na które perfekcjonizm może mieć wpływ. Szczególnie ważne jest według mnie, że uwzględnia zagadnienia wypalenia w sporcie, dyskomfortu emocjonalnego, a także obaw przybierających w sporcie często formę lęku poznawczego prowadzącego do zadławienia emocjonalnego oraz znaczącego obniżenia poziomu wykonania.

Podsumowując stwierdzam, że - Pan mgr Wojciech Waleriańczyk - Autor rozprawy „Perfekcjonizm a wybrane aspekty funkcjonowania afektywno-motywacyjnego oraz poziom wykonania w sporcie” napisanej pod kierunkiem dr. hab. Macieja Stolarskiego, prof. ucz. spełnia w pełni wszystkie ustawowe wymagania stawiane pracom doktorskim. Za czym przemawia to, że:

po pierwsze - zaproponował własne rozwiązanie złożonego i trudnego problemu naukowego, któremu też nadał odpowiednie i nowatorskie znaczenie;

po drugie - wykazał się rozległą wiedzą empiryczną ze swojej dyscypliny naukowej;

po trzecie - dowiódł umiejętności samodzielnego prowadzenia pracy naukowej i wykazał się sprawnością warsztatową, wykonał odpowiednie badania, poddał je właściwej analizie statystycznej oraz dojrzałej i wnikliwej dyskusji naukowej.

Wnoszę zatem o dopuszczenie Kandydata do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Ponadto, zwracam się do Rady Naukowej Dyscypliny Psychologia Uniwersytetu Warszawskiego o wyróżnienie pracy doktorskiej mgr. Wojciecha Waleriańczyka, o co wnioskuję w odrębnym piśmie.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Zechner'. The signature is written in a cursive style with a long horizontal flourish at the bottom.