

UNIwersYTET ŁÓDZKI
Instytut Psychologii
Zakład Psychologii Zdrowia

Smugowa 10/12 91-433 Łódź
tel: (0-42) 665-55-12 fax: (0-42) 665-55-83
e-mail: noginska@uni.lodz.pl

Prof. dr hab. Nina Ogińska-Bulik
Instytut Psychologii
Uniwersytet Łódzki

Rada Wydziału Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego

RECENZJA

rozprawy doktorskiej mgr Andrzeja Sokołowskiego

Negatywne zdarzenia życiowe a regulacja emocji: różnicowanie psychologiczne i neurobiologiczne

Promotor:

dr hab. Wojciech Dragan

Rozprawa doktorska mgr Andrzeja Sokołowskiego podejmuje ważną problematykę, jaką jest związek negatywnych zdarzeń życiowych z regulacją emocji. Znaczenie tej problematyki wynika z kilku powodów: po pierwsze – z niewielkiej liczby badań prowadzonych w tym obszarze, zwłaszcza biorąc pod uwagę techniki neuroobrazowania, po drugie – z faktu, iż doświadczanie negatywnych zdarzeń życiowych w okresie dzieciństwa może wpływać na funkcjonowanie jednostki jako osoby dorosłej (w tym objawy na psychopatologii), po trzecie – z konieczności poszerzania oddziaływań psychologicznych kierowanych na osoby narażone na ekspozycję na negatywne zdarzenia życiowe.

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska składa się z 6 rozdziałów i liczy, wraz z bibliografią i załącznikami, 251 stron. W rozdziale pierwszym zatytułowanym *Stres i jego konsekwencje* wskazano na 3 główne ujęcia stresu (bodźcowe, reakcyjne i relacyjne), pomiar stresu, modele konsekwencji stresu oraz biologiczne i psychologiczne konsekwencje stresu. Drugi rozdział rozprawy został poświęcony regulacji emocji, w którym przedstawiono rozumienie emocji w różnych podejściach, teorie regulacji emocji Jamesa Grossa, strategie regulacji emocji i trudności w regulacji emocji. Kolejny rozdział (rozd. 3) zawiera treści dotyczące neuronalnych korelatów procesów regulacji emocji. Rozdział 4 przedstawia problematykę i metodologię badań własnych, w którym określono cel badań, pytania i hipotezy badawcze, dokonano charakterystyki osób badanych i zastosowanych narzędzi pomiaru. W rozdziale 5 zaprezentowano wyniki badań, a w 6 dokonano ich omówienia oraz podano dyskusji.

Wśród istotnych walorów części teoretycznej rozprawy doktorskiej należy zwrócić uwagę przede wszystkim na:

- podjęcie zagadnienia jakim jest związek doświadczania negatywnych zdarzeń życiowych z regulacją emocji;
- interdyscyplinarne ujęcie zagadnienia;
- uwzględnienie wyników badań z wykorzystaniem technik neuroobrazowania;
- przedstawienie różnych ujęć regulacji emocji (choć także można odnieść wrażenie, że dość powierzchowne);
- bogata literatura przedmiotu.

Lektura teoretycznej części pracy skłania także do sformułowania kilku sugestii i uwag krytycznych:

- przydatne byłoby wskazanie na złożoność i niejednoznaczność określenia „negatywne zdarzenia życiowe” a także ich rozróżnienie od zdarzeń traumatycznych;
- zalecana byłaby większa ostrożność we wskazywaniu na negatywny wpływ negatywnych zdarzeń życiowych doświadczanych w okresie dzieciństwa na późniejsze funkcjonowanie (należy zwrócić uwagę, że „po drodze” jednostka może doświadczyć wielu innych niekorzystnych sytuacji życiowych, które mogą mieć większy wpływ na funkcjonowanie jednostki niż doświadczenia z okresu dzieciństwa, a ponadto możliwe jest także wystąpienie pozytywnych zmian w zakresie funkcjonowania psychospołecznego jednostki);
- przydatne byłoby pokazanie w szerszym zakresie związków między doświadczaniem negatywnych zdarzeń życiowych z regulacją emocji;

- warto byłoby wskazać (a przynajmniej zasygnalizować) na inne teorie regulacji emocji, które wydają się istotne w kontekście doświadczania negatywnych zdarzeń życiowych, jak np. model przetwarzania emocjonalnego Bakera, opisany w polskiej literaturze przez Górską i Jasielską. Przetwarzanie emocjonalne odnosi się do przebiegu i regulacji procesu emocjonalnego (jak wskazują Brackett i in., 2013, Ehring, Ehlers, 2014), a jego celem jest nadawanie znaczenia doświadczonym negatywnym wydarzeniom życiowym w celu dokonania zmiany emocji, będących następstwem doznanej sytuacji. Model przetwarzania emocjonalnego Bakera wyróżnia 5 grup niedoborów przetwarzania emocjonalnego, traktowanych jako nieadaptacyjne strategie, służące kontrolowaniu emocji, tj. unikanie, tłumienie, deficyt regulacji, oraz ich skutki, tj. zubożone przetwarzanie oraz przejawy nieprzetworzonych emocji. Warto byłoby tu także odnieść się do aleksytymii.
- dobrze byłoby wskazać na znaczenie różnic indywidualnych, w tym temperamentu, osobowości a także posiadanych zasobów osobistych, które mogą wpływać na podatność jednostki na stres, na podejmowane sposoby radzenia sobie, a także ponoszone konsekwencje doświadczanych stresorów i regulację emocji.
- warto byłoby także wskazać na możliwość występowania pozytywnych zmian ujawnianych w postaci potraumatycznego wzrostu w wyniku doświadczania negatywnych zdarzeń życiowych.

W części metodologicznej rozprawy doktorskiej w sposób klarowny przedstawiono cel badań, pytania, hipotezy badawcze, scharakteryzowano osoby badane oraz wykorzystane narzędzia badawcze. Celem pracy było ustalenie związku między występowaniem negatywnych zdarzeń życiowych w dzieciństwie oraz wczesnej dorosłości a zmiennymi psychologicznymi (ujętymi w postaci trudności w regulacji emocji, strategii regulacji emocji i objawów psychopatologii) oraz aktywnością mózgu podczas wykonywania zadań angażujących procesy regulacji emocji.

Badaniami objęto 503 młodych dorosłych w wieku 18-25 lat, z czego wyłoniono 90 osób, które doświadczyły negatywnych zdarzeń życiowych w okresie dzieciństwa, tj. do 12 roku życia oraz krytycznych zdarzeń życiowych we wczesnej dorosłości, tj. 24 miesiące przed przeprowadzonym badaniem. Grupa ta obejmowała 47 mężczyzn i 43 kobiety.

Wykorzystano kilka narzędzi pomiarowych (w tym Early Life Stress Questionnaire, Kwestionariusz Zmian Życiowych, Test Matryc Ravena, Kwestionariusz Poznawczej Regulacji Emocji, Kwestionariusz Trudności w Regulacji Emocji oraz narzędzie służące do oceny objawów psychopatologii – the Symptoms Checklist - 27 plus. Uczestnicy zostali również poddani badaniu przy pomocy funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. Badania przeprowadzono w ramach

realizacji projektu *Negatywne zdarzenia życiowe a epigenetyczne i neuronalne korelaty wolicjonalnych aspektów regulowania emocji* finansowanego ze środków NCN (Sonata Bis 2014). Uzyskane wyniki badań przedstawiono w kolejnych tabelach i w postaci rycin. Wśród walorów tej części rozprawy warto zwrócić uwagę na:

- nowatorski i eksperymentalny charakter badań;
- uwzględnienie doświadczanych negatywnych zdarzeń życiowych w okresie dzieciństwa i wczesnej dorosłości;
- wykorzystanie nowych narzędzi pomiaru, w tym zaadaptowanego przez Autora (we współpracy) kwestionariusza – Early Life Stress Questionnaire (przydatna byłaby polska nazwa tego narzędzia);
- wykorzystanie standardowych zadań do pomiaru regulacji emocji;
- wykorzystanie wielozmiennowych analiz statystycznych, w tym dwuczynnikowej analizy wariacji i analizy regresji;
- weryfikacja hipotez dotyczących konsekwencji stresu, tj. hipotezy dopasowania i hipotezy kumulatywnego stresu;
- wskazanie na ograniczenia badań własnych;

Lektura tej części pracy także nasuwa pytania, wątpliwości i uwagi krytyczne, wśród których należy wymienić:

- nie do końca jasny jest cel przeprowadzonego badania, zwłaszcza w odniesieniu do aktywności mózgu podczas wykonywania zadań angażujących procesy regulacji emocji (zabrakło mi wyraźnego uzasadnienia);
- stosunkowo mała liczba badanych w poszczególnych grupach, co ogranicza możliwości uogólniania wyników;
- można zastanawiać się na ile trafny był dobór narzędzi pomiarowych, a głównie dotyczy to narzędzi służących do oceny negatywnych zdarzeń życiowych, zarówno w odniesieniu do okresu dzieciństwa (Early Life Stress Questionnaire), jak i dorosłości (Kwestionariusz Zmian Życiowych). Mierzą one jedynie liczbę doświadczonych zdarzeń, a nie poczucie stresu wynikające z ich doświadczania; nie uwzględniają także podejmowanej przez ludzi aktywności zaradczej, której przypisuje się większe znaczenie niż doświadczaniu stresorów. Warto było w badaniach zastosować subiektywną ocenę stresu wynikającego z doświadczonych zdarzeń życiowych (np. w postaci skali analogowej). Kolejna wątpliwość związana jest z tym, na ile uzasadnione było posługiwanie się wskaźnikiem: wysoki (niski) poziom występowania zdarzeń

życiowych, skoro chodziło o ich liczbę. I tu można się zastanawiać na ile trafny jest wskaźnik w postaci liczby doświadczonych negatywnych zdarzeń życiowych (bo to oznacza, że osoba która doznała kilku zdarzeń ale mało znaczących była zakwalifikowana do grupy o wysokim poziomie stresu, a osoba, która doświadczyła jednego ale znaczącego wydarzenia, np. śmierć kogoś bliskiego była zaliczana do grupy o niskim poziomie stresu. Ponadto, w odniesieniu do analizy zdarzeń z okresu dzieciństwa należało także liczyć się ze zniekształcaniem śladów pamięciowych. Można się także zastanawiać na ile uzasadnione było zastosowanie zarówno Kwestionariusza Poznawczej Regulacji Emocji (które uzyskało w badaniach słabe właściwości psychometryczne; *alfa* Cronbacha dla jednej z podskal wynosiła zaledwie 0,45), jak i Kwestionariusza Trudności w Regulacji Emocji. Narzędzia te wydają się na siebie nakładać (nie sprawdzono współliniowości).

- dość schematyczna prezentacja wyników, zwłaszcza w części dotyczącej założenia, że osoby doświadczające wysokiego poziomu negatywnych zdarzeń życiowych będą charakteryzować się odmienną aktywnością mózgu podczas przeformułowania poznawczego. Lektura tej części stanowi duże wyzwanie dla czytelnika (w tym recenzenta). Ponadto należałoby oczekiwać nie tyle samych „suchych” informacji, a raczej co to oznacza lub co z tego wynika (np. str. 109 „Wykazano aktywację w obszarach czołowych, skroniowych, potylicznych, przyśrodkowych, podkorowych mózgu...”).
- warto byłoby wskazać na kierunki przyszłych badań w tym obszarze oraz na praktyczne aspekty rozprawy.

Ogólna ocena rozprawy

Podsumowując, pomimo podniesionych uwag, które w większości mają charakter dyskusyjny i mogą być przydatne w dalszym rozwoju naukowym Doktoranta, pozytywnie oceniam przedstawioną do recenzji pracę. Wnosi ona nowe treści w obszar zagadnień dotyczących związku doświadczanych negatywnych zdarzeń życiowych z regulacją emocji. Uzyskane rezultaty mają wartość poznawczą i mogą być inspiracją do dalszych poszukiwań w tym obszarze. Autor wykazał się dobrą znajomością analizowanych w pracy zagadnień. Język, którym posługuje się Doktorant, pomimo ogromu informacji i złożoności problematyki wydaje się jasny i zrozumiały. Wskazuje to na dobre opanowanie przez Autora warsztatu pisarstwa naukowego. Nie sposób nie docenić także bardzo bogatej literatury, przede wszystkim anglojęzycznej, wykorzystanej w pracy.

Mgr Andrzej Sokołowski wykazał się dociekliwością badawczą, umiejętnością stawiania pytań, formułowania hipotez, analizy i interpretacji wyników, co świadczy o dobrym przygotowaniu metodologicznym Autora do pracy naukowej.

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska odpowiada warunkom określonym w ustawie o tytule i stopniach naukowych. W związku z powyższym wnoszę do Wysokiej Rady Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego o dopuszczenie mgr Andrzeja Sokołowskiego do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Łódź, dnia 7.03.2019.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Sokołowski', written in a cursive style.