

dr hab. Dorota Ruszkiewicz
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
Filia w Piotrkowie Trybunalskim
Instytut Pedagogiki

RECENZJA

rozprawy doktorskiej mgr Barbary Zarańskiej nt. „Aktywność muzyczno-ruchowa a jakość życia i stres kobiet w okresie średniej dorosłości” przygotowanej pod kierunkiem naukowym dra hab. Marcina Białasa, prof. AWF

I. Ocena podjętego problemu badawczego

Okres średniej dorosłości to dość długi czas gdyż pomiędzy 35-40. a 60-65. rokiem życia¹. To jednocześnie czas zmian funkcjonowania we wszystkich obszarach życia, tj. w życiu rodzinnym, zawodowym i społecznym. Ze względu na charakter podejmowanych zadań i ról życiowych ludzi w średnim wieku - o czym pisze również Doktorantka - nazywa się ich *sandwich generation* (*pokolenie kanapka*). Kobiety w średnim wieku - o których traktuje niniejsza rozprawa - nie zajmują się tylko wychowaniem swoich dzieci (jeśli je posiadają), pracą w domu czy pracą zawodową, ale również starzejącymi się rodzicami, którzy potrzebują opieki. Jednocześnie w tym czasie praca zawodowa osiąga swój najwyższy pułap w kontekście awansu zawodowego i tym samym wymaga najwięcej uwagi. Bez wątpienia, pełnienie równocześnie kilku ról społecznych, czyni ten etap życia okresem pełnym stresów spowodowanych trudnościami w realizacji zadań rozwojowych i życiowych. Nie są to marginalne przypadki i stąd powstaje istotny problem, w jaki sposób kobiety w średnim wieku radzą sobie ze stresem i jak oceniają jakość swojego życia. Rozważania na ten temat i wyniki badań własnych są usytuowane w obszarze podejmowania przez uczestniczki badania aktywności muzyczno-ruchowej bądź jej braku.

O randze podjętego problemu badawczego świadczy też zebrana przez Doktorantkę obszerna literatura przedmiotu, zarówno polska, jak i zagraniczna poświęcona tej problematyce. Należy jednak podkreślić, że są to pozycje z różnych okresów czasu i nie zawsze

¹ K. Appelt, *Środkowy okres dorosłości. Jak rozpoznać potencjał dojrzałych dorosłych?*, [w:] A. I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.

oparte na badaniach empirycznych i stąd każde nowe badania i obiektywne uogólnienia naukowe mają znaczącą wartość. Dlatego uważam podjęty przez mgr Barbarę Zarańską problem badawczy za ważny w obecnej rzeczywistości społecznej.

Doceniając niewątpliwe walory rozprawy doktorskiej, które chcę uwypuklić, pozwolę sobie jednocześnie wskazać na drobne kwestie warte pewnego przemyślenia. Uwagi w zasadzie nie mają charakteru krytycznego, tylko polemiczny.

II. Ocena konstrukcji rozprawy doktorskiej

Zacznę od tytułu rozprawy doktorskiej. W przyjętej formie jest on dobry, brzmiący jednoznacznie i nie budzący wątpliwości.

Przedłożona do recenzji rozprawa oparta jest na schemacie typowej triady, z wydzieloną częścią teoretyczną, metodologiczną i empiryczną. Składa się z sześciu rozdziałów, wniosków, bibliografii, streszczenia i załączników. Na część teoretyczną, którą opracowano na podstawie zgromadzonej literatury przedmiotu, składają się trzy rozdziały. Rozdział czwarty zawiera kluczowe informacje związane z warsztatem metodologicznym dla postawionego i rozwiązywanego problemu. Rozdział piąty zawiera wyniki badań własnych Autorki. Rozdział ten zatytułowano Analiza wyników. **Proponowałabym jednak takie brzmienie:** Analiza wyników badań własnych. W rozdziale szóstym dokonano weryfikacji hipotez.

Prawidłowa jest więc konstrukcja recenzowanej rozprawy doktorskiej.

III. Studium teoretyczne

Wstęp do pracy jest stosunkowo krótki (s. 5-6), ale uznać go należy za wystarczający. Zawarto w nim wprowadzenie w problematykę badań oraz wskazano na problem badawczy i cel pracy. Struktura pracy została omówiona w streszczeniu, niemniej można to było uczynić we wstępie.

Drobne sugestie:

- We wstępie można byłoby wymienić autorów, którzy na gruncie nauki polskiej i zagranicznej podjęli problematykę zajęć muzyczno-ruchowych jako aktywności fizycznej w życiu człowieka.
- Autorka sformułowanie sandwich generation zaznacza pochylą czeionką i dodatkowo umieszcza je w cudzysłowie, tj. „sandwich generation”, np. s. 5, 6, 79, 82. Proponuję

prostą czcionkę w cudzysłowie („sandwich generation”) bądź tylko pochyłą czcionkę bez cudzysłowia (*sandwich generation*).

W trzech pierwszych rozdziałach mgr Barbara Zarańska zawarła bardzo dużo i to ważnych informacji zaczerpniętych ze współczesnej literatury polskiej i zagranicznej, a odnoszących się do ogólnych twierdzeń, przeważnie psychologicznych (okres średniej dorosłości, stres, jakość życia), jak i odnoszących się już bezpośrednio do aktywności muzyczno-ruchowej człowieka.

Rozdział pierwszy zatytułowano *Kobieta w okresie średniej dorosłości*. W podrozdziale pierwszym omówiono cechy charakterystyczne dla tego okresu rozwoju, wskazując na zmiany jakie zachodzą w sferze fizycznej i psychicznej, a także na wartości wieku średniego (czas „zbierania plonów”, zdobyta wiedza, doświadczenie, stabilizacja ekonomiczna).

Do przemyślenia:

- Rozdział traktuje o kobietach w okresie średniej dorosłości. Jawi się zatem pytanie w jakim wieku są te kobiety? Zasadnym byłoby zatem zaprezentować fazy rozwoju w życiu człowieka dorosłego (choćby w ujęciu Daniela J. Levinsona, na którego zresztą Autorka powołuje się czy Erika H. Eriksona).

W podrozdziale zatytułowanym *Zadania i role społeczne* ujęto wiele zasadniczych kwestii. Autorka w sposób klarowny dowodzi, że okres średniej dorosłości to czas szeregu zadań, które obejmują dwie ich kategorie (pierwsza kategoria „ja dla innych” czyli pomoc innym, druga „ja dla siebie i inni dla mnie” czyli korzystanie z pomocy innych). To również czas dokonywania wyborów w kontekście dalszego życia. Wskazano także na wyzwania, z jakimi borykają się kobiety w średnim okresie dorosłości: „syndrom pustego gniazda” i podjęto wątek wchodzenia przez nie w nowe role społeczne w obrębie rodziny i na polu zawodowym, które - jak słusznie zauważa Autorka - są niejednokrotnie generowane przez oczekiwania społeczne wobec kobiet. Tytułowe zadania i role społeczne kobiet Autorka osadza w rozważaniach teoretycznych dotyczących teorii kształtowania się tożsamości płciowej, stereotypizacji płci i oddziaływania kultury. Wiele uwagi poświęcono historii ról społecznych. Poruszono takie kwestie jak: zmiana modelu rodziny, aktywizacja kobiet na rynku pracy, wzrost aspiracji edukacyjnych kobiet. Podrozdział kończą rozważania na temat kryzysu środka życia (m. in. odwołanie się do koncepcji Carla Gustava Junga).

Kobiety w okresie średniej dorosłości - jak podaje Autorka - są niejako środkowym pokoleniem pomiędzy pokoleniem rodziców i pokoleniem dorastających dzieci. O problemach emocjonalnych i ekonomicznych członków rodziny ze środkowego pokolenia,

uwikłanych w potrzeby dzieci i rodziców, które wynikają z konieczności udzielania im szeroko rozumianego wsparcia społecznego, traktuje podrozdział *Pokolenie Sandwich generation*. Na podstawie literatury przedmiotu, głównie zagranicznej, Autorka wnikliwie opisała wewnętrzne i zewnętrzne zdarzenia związane ze sprawowaniem opieki nad dziećmi i rodzicami, które wywołują u kobiet stres.

Nie sposób nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że atrakcyjność fizyczna w obecnych czasach odgrywa niebagatelną rolę w życiu kobiet. Dobrze zatem, iż zagadnienie zmian biologicznych w okresie średniej dorosłości kobiet znalazło się w obszarze refleksji Autorki. W podrozdziale *Ciało kobiety w wieku średnim* poruszono takie kwestie jak: menopauza, korzystanie przez kobiety z zabiegów medycyny estetycznej czy interwencji chirurgicznej. W ostatnim akapicie nadmieniono o roli aktywności fizycznej w podtrzymaniu atrakcyjności fizycznej. Zagadnienie to stało się motywem przewodnim kolejnego rozdziału rozprawy doktorskiej.

Rozdział drugi stanowi dość obszerne studium rekapitulujące stan dotychczasowej wiedzy na temat aktywności muzyczno-ruchowej kobiet w okresie średniej dorosłości. Punktem wyjścia do rozważań, podjętych w czterech podrozdziałach, Autorka uczyniła wyjaśnienie kluczowych pojęć w nich stosowanych. W podrozdziale *Aktywność fizyczna jako główna składowa zdrowego stylu życia* wyjaśniono pojęcie styl życia. Odwołano się do literatury zagranicznej (np. Max Weber, Anthony Giddens, Pierre Bourdieu) i polskiej (odwołania do dorobku polskich socjologów). Następnie ukazano związek między stylem życia a zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz omówiono jego style, tj. pozytywny i negatywny. Dalsze rozważania dotyczą już prozdrowotnego stylu życia, uwarunkowań zachowań zdrowotnych i sposobów dbania o zdrowie fizyczne.

Podrozdział *Aktywność muzyczno-ruchowa jako rodzaj aktywności fizycznej* rozpoczęto od wyjaśnienia pojęć: kultura fizyczna i kultura zdrowotna. Wiele uwagi poświęcono tytułowej formie działalności ludzkiej, tj. tańcowi. Przedstawiono definicje kultury tanecznej i tańca, omówiono podwaliny wyodrębnienia się działu antropologii jakim jest antropologia tańca, omówiono formy tańca na przestrzeni wieków (od średniowiecza po czasy obecne, w których popularnością cieszą się różne formy fitness).

Trzeci podrozdział *Popularność aktywności muzyczno-ruchowej wśród kobiet w wieku średnim* traktuje o powodach podejmowania aktywności tanecznej. Przedstawiono w nim również wyniki badań (Centrum Badania Opinii Społecznej) na temat zainteresowania

Polaków sportem i rekreacją ruchową. Dość wiele uwagi poświęcono jednej z form fitnessu czyli Zumbie fitness.

Uchybienie stylistyczne: Na stronie 54 w ostatnim akapicie Autorka podaje: Na uczestniczkach tych właśnie zajęć zostały przeprowadzone badania w tej pracy. Proponuję takie brzmienie: Wśród uczestniczek tych właśnie zajęć przeprowadzono badania.

W ostatnim podrozdziale zatytułowanym *Psychospołeczne uwarunkowania dbałości o ciało kobiet w wieku średnim* szczególną uwagę zwrócono na presję dbania o ciało i na dążenie do jego idealnego wzorca prezentowanego w kolorowych magazynach.

Część teoretyczną rozprawy doktorskiej zamyka rozdział trzeci zatytułowany *Jakość życia i stres kobiet w okresie średniej dorosłości*. W podrozdziale *Jakość życia kobiet we współczesnym świecie* przedstawiono definicje jakości życia i poczucia jakości życia, omówiono teorie jakości życia, wymieniono wskaźniki jakości życia oraz narzędzia do pomiaru ogólnej jakości życia. Treści te wypełniają niemalże cały podrozdział.

Drobna uwaga:

- Tytuł podrozdziału nie brzmi jednak *Jakość życia w świetle literatury przedmiotu* tylko *Jakość życia kobiet we współczesnym świecie*. Zagadnieniu temu poświęcono jednak niewiele uwagi (s. 71-72) w porównaniu z ujęciem terminologicznym jakości życia.
- Drugi podrozdział zatytułowano *Poziom stresu i style radzenia sobie kobiet w wieku średnim*. **Propozycja brzmienia tytułu podrozdziału:** Poziom stresu i style radzenia sobie z nim przez kobiety w wieku średnim. Omówiono w nim koncepcje naukowe stresu, jego definicje, pojęcie „radzenie sobie ze stresem”, style radzenia sobie z nim.

Uwaga:

- W podrozdziale tym nie odnajduję jednak treści dotyczących stresu wśród kobiet w wieku średnim i sposobów radzenia sobie z nim.

IV. Ocena zaprezentowanego warsztatu metodologicznego

Rozdział ujmujący podstawy metodologiczne badań własnych jest w zasadzie opracowany prawidłowo i zawiera podstawowe elementy jasno przez Autorkę podane, tj. cel pracy, przedmiot badań, problemy i hipotezy badawcze. Nie bardzo jednak rozumiem cel pracy.

Pierwsza kwestia do wyjaśnienia i dyskusji:

Celem pracy jest określenie związków stresu i strategii radzenia sobie z jakością życia u dorosłych kobiet, w tym pokolenia „sandwich generation”, uczestniczek zajęć Zumba® (s. 79). **Nie bardzo rozumiem co to są strategie radzenia sobie z jakością życia.** Patrząc na przedmiot badań, pkt. 2: określenie poziomu odczuwanego stresu i strategii radzenia sobie z nim (s. 79) oraz na pierwszy problem szczegółowy: Jaki jest związek aktywności muzyczno-ruchowej Zumba® z poziomem odczuwanego stresu i preferowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem (s. 79) myślę, że chodzi o strategie radzenia sobie ze stresem.

Patrząc na przedmiot badań, pkt 1: dokonanie pomiaru poczucia jakości życia oraz poziomu satysfakcji życiowej (s. 79) oraz na drugi problem szczegółowy: Jaki jest związek aktywności muzyczno-ruchowej Zumba® z poczuciem jakości życia oraz satysfakcją życiową wydaje mi się, że **w celu pracy powinna być wyartykułowana kwestia jakości życia, a nie strategii radzenia sobie z jakością życia.** Mogę jedynie przypuszczać, że taki zapis w celu pracy wynika z nieuwagi, zwłaszcza że przedmiocie badań i problemach szczegółowych jasno wskazano na zamysł badawczy.

W napisanie recenzowanej rozprawy Autorka włożyła bez wątpienia bardzo dużo pracy. Przeprowadziła bowiem żmudne badania empiryczne wśród licznej grupy osób. Grupa pierwsza (n=140) - kobiety systematycznie uczestniczące w zajęciach Zumba®. Grupa druga (n=129) - kobiety, które w okresie ostatniego pół roku nie podejmowały systematycznej aktywności fizycznej, w tym aktywności muzyczno-ruchowej Zumba®.

Magister Barbara Zarańska wskazała na desygnaty badanych obiektów. W podpunkcie b) (s. 81) podano okres w rozwoju cyklu kobiety (kobiety w okresie dorosłości). Myślę, że należałoby doprecyzować, że chodzi o kobiety w średnim okresie dorosłości.

Kwestia do zastanowienia się:

- Bardziej fortunne wydaje się być określenie osoba aniżeli obiekt. Zamiast liczba badanych obiektów (s. 81) proponowałabym liczba badanych osób. Zamiast desygnaty badanych obiektów (s. 81) proponowałabym kryteria doboru do grup badanych. Moje propozycje korelują zresztą z tytułem podrozdziału, tj. *Charakterystyka osób badanych*, do brzmienia którego nie mam żadnych zastrzeżeń ponieważ wskazuje on na podmiotowe postrzeganie badanych.

W podrozdziale omówiono również techniki doboru obiektów do badań. **Drobna uwaga:** W przypisie (s. 82) Szreder, 2002 brakuje numeru strony, a jest to cytat).

W podrozdziale zatytułowanym *Strategie i metody badawcze* Autorka wskazała na metodę badawczą wykorzystaną w badaniach (badania sondażowe). **Kwestia do**

wyjaśnienia: W przypisie na s. 83 widnieje nazwisko Barbie, 2004). Czy rzeczywiście jest taki autor czy może chodzi o autora o imieniu i nazwisku Earl Babbie?

Do rejestru zmiennych i ich wskaźników nie mam żadnych zastrzeżeń. Zostały one bowiem wyróżnione w sposób jasny i logiczny.

W procedurze badawczej Autorka skorzystała z czterech narzędzi badawczych, tj. kwestionariusza SF-36, skali SWLS, kwestionariusza PSS-10 i testu Mini-COPE.

W pierwszym akapicie podrozdziału *Techniki i narzędzia badawcze* Doktorantka podaje, że większość badań przeprowadzono techniką ankiety audytoryjnej (s. 84).

Dru ga kwestia do wyjaśnienia i dyskusji:

Co to znaczy większość badań? Czy nie zasadnym byłoby umieszczenie w aneksie kwestionariusza ankiety?

V. Ocena części badawczej rozprawy

Zasadniczą część rozprawy, która dostarcza bogatego materiału, stanowi jej część empiryczna, zatytułowana *Analiza wyników* (dotyczy ona poziomu psychicznego analizy badań nad stresem). W rozdziale tym podjęto tak istotne kwestie jak:

1. Strategie radzenia sobie ze stresem kobiet podejmujących aktywność muzyczno-ruchowo i kobiet jej nie podejmujących (test t-Studenta).
2. Jakość życia i satysfakcja z niego kobiet aktywnych i nie aktywnych muzyczno-ruchowo (test t-Studenta).
3. Poziom stresu w pracy (test t-Studenta).
4. Zależność między wiekiem kobiet a strategiami radzenia sobie ze stresem.

Trzecia kwestia do wyjaśnienia i dyskusji:

- Tytuł rozprawy doktorskiej wskazuje, że traktuje ona o kobietach w okresie średniej dorosłości. Periodyzacja okresu dorosłości nie jest łatwym zadaniem. Autorzy prezentują różne stanowiska w określaniu przedziałów wiekowych poszczególnych etapów dorosłości. I tak w ujęciu Daniela L. Levinsona era wieku średniego, czyli środkowego okresu dorosłości to lata od 40. do 65. roku życia. W ujęciu Erika H. Eriksona średni wiek dojrzwały trwa od 35. do 65. roku życia. Z kolei Barbara Harwas-Napierała i Janusz Trempała podają, że średnia dorosłość (wiek średni) trwa od 35-40 do 55-60 lat.

Tymczasem Autorka postępowaniem badawczym objęła 23 kobiety powyżej 65 roku życia (s. 94) czyli według wyżej wymienionych autorów są one w okresie późnej dorosłości i 108 kobiet do 35 roku życia czyli kobiet w okresie wczesnej dorosłości. Dlatego też aby uniknąć pewnych nieścisłości zasadnym byłoby wskazać na typologię faz rozwoju człowieka dorosłego, na którą Autorka powołuje się.

W dalszej części rozdziału empirycznego wskazano na zależność między wiekiem kobiet a jakością życia i satysfakcją z niego oraz na zależność między wiekiem a poziomem stresu w pracy. Zastosowano również procedurę statystyczną (analizę mediacji), w ramach której sprawdzono czy związek dwóch zmiennych istnieje za pośrednictwem trzeciej zmiennej, zwanej mediatorem (w tym przypadku jest to aktywność muzyczno-ruchowa kobiet i ich wiek). Każda analiza mediacji została rzetelnie przeprowadzona według modelu Roberta Barona i Davida Kenny'ego.

W rozdziale pt. *Dyskusja* Autorka dokonała weryfikacji hipotez. Autorka prowadzi swą narrację w dyskusji z bardzo trafnie dobraną literaturą przedmiotu, prezentując wyniki dotychczasowych badań na temat udziału kobiet w zajęciach muzyczno-ruchowych. Czyni to w sposób zasługujący na uznanie. Daje tym samym próbę rzetelnej znajomości opracowań naukowych. Każdy wątek poddany analizie potrafi skonfrontować z dotychczasową wiedzą.

VI. Ogólna konkluzja

Biorąc pod uwagę zarówno rangę podjętego przez Doktorantkę problemu badawczego, jak i niewystarczające jeszcze badania empiryczne w obrębie tej problematyki, rozprawa doktorska mgr Barbary Zarańskiej, znakomicie wypełnia dotychczasowe badania poprzez szczegółową analizę oddziaływania aktywności muzyczno-ruchowej na jakość życia kobiet w okresie średniej dorosłości i strategię radzenia sobie przez nie ze stresem. Należy podkreślić umiejętność doboru literatury przedmiotu, poprawność metodologiczną przeprowadzonych badań, dojrzałość dokonywanych przez Autorkę uogólnień i wniosków oraz konfrontację z twierdzeniami zawartymi w literaturze przedmiotu.

Oceniając pozytywnie recenzowaną rozprawę doktorską wyrażam opinię, że jej walory poznawcze i naukowe kwalifikują Doktorantkę do nadania stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej.

Kwestie do wyjaśnienia i dyskusji zostały zamieszczone w recenzji.

Dorota Ruskiewicz