



prof. AWF dr hab. Piotr Żurek
AWF Poznań,
Filia w Gorzowie Wlkp.
ul. Estkowskiego 13
66-400 Gorzów Wlkp.
piotr_zurek@wp.pl
tel.663257373

Gorzów Wlkp., 08.09.2021 r.

Recenzja rozprawy doktorskiej

mgr Barbary Zarańskiej „Aktywność muzyczno-ruchowa a jakość życia i stres kobiet w okresie średniej dorosłości” zrealizowanej w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku pod kierunkiem dr hab. Marcina Białasa, prof. nadzw. AWFIS Gdańsk.

1. Podstawa formalna przygotowania recenzji:

Uchwała nr 8 Rady Naukowej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku z dnia 24 czerwca 2021 r. w sprawie powołania na recenzenta rozprawy doktorskiej.

2. Przedmiot i zawartość rozprawy:

Celem głównym recenzowanej pracy było określenie związków stresu i strategii radzenia sobie z jakością życia u dorosłych kobiet, w tym pokolenia „sandwich generation”, uczestniczek zajęć Zumba®. W badaniach wzięło udział 269 kobiet, 149 jako aktywne uczestniczki zajęć, a 120 kobiet stanowiło grupę kontrolną, która nie podejmowała aktywności fizycznej. Problemy badawcze sformułowane w czterech punktach. Postawiono cztery hipotezy badawcze: 1) Kobiety dorosłe podejmujące systematyczną aktywność muzyczno-ruchową deklarują niższe nasilenie odczuwanego stresu i stosują częściej aktywne strategie radzenia

sobie ze stresem, w porównaniu z kobietami nie podejmującymi aktywności fizycznej.

2) Kobiety dorosłe deklarują wyższy poziom ogólnego poczucia jakości życia i subiektywnej satysfakcji z życia, w porównaniu z kobietami nie podejmującymi aktywności fizycznej.

3) Odczuwany przez badane kobiety stres koreluje z jakością życia i satysfakcją życiową.

4) Aktywność muzyczno-ruchowa Zumba® pełni rolę zmiennej towarzyszącej w rozpatrywanej hipotetycznie zależności między odczuwanym stresem a poczuciem jakości życia i satysfakcją z życia.

3. Ocena układu pracy, struktury podziału treści, itp.:

Układ pracy typowy, podział treści na część przeglądową i część badawczą logiczny i uporządkowany. Tytuł dysertacji trafnie oddaje jej treść, a jej konstrukcja nie budzi zasadniczych zastrzeżeń. Praca liczy 173 strony, składa się z 6 rozdziałów, licznych podrozdziałów oraz części nieponumerowanych, aczkolwiek ważnych dla układu i treści pracy, np. wniosków i bibliografii. Wyniki badań zawarte są w 13 tabelach i ilustrowane 29 rycinami. Bibliografia zawiera 693 pozycji polskich i obcojęzycznych.

4. Ocena merytoryczna pracy:

Autorka podjęła tematykę dotyczącą wybranych aspektów i związków aktywności muzyczno-ruchowej z jakością życia i stresu u kobiet w okresie średniej dorosłości. W przypadku recenzowanej pracy rodzajem aktywności jest zumba, coraz popularniejsza w Polsce jak i na całym świecie, niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania czy pozycji społecznej. Zumba to program treningowy zawierający elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, ćwiczenia rozwijające zdolność zachowania równowagi i gibkość. Choreografie inspirowane są głównie tańcami latynoskimi (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco). Szacuje się, że w cotygodniowych zajęciach *Zumby* uczestniczy ponad 15 milionów osób, a realizowane są one w około 180 krajach (Zumba Fitness LLC).

W lakonicznym **wstępie** (s.5) Autorka używa określeń: „Badania pokazują..”, „Analiza polskiej i światowej literatury potwierdza..” nie podając jednak konkretnych przykładów.

W niezwykle obszernym, w moim przekonaniu zbyt rozbudowanym **rozdziale 1**: „Kobieta w okresie średniej dorosłości”, cytowane są z kolei liczne prace i doniesienia naukowe. Scharakteryzowano m.in. zmiany rozwojowe, zadania i role społeczne oraz wyzwania napotykające kobiety w okresie średniej dorosłości. W sposób wyczerpujący opisano nienowe zjawisko pokolenia tzw. „Sandwich generation”, występujące również pod innymi nazwami,

a oznaczające równoczesne pomaganie niesamodzielnym jeszcze dzieciom i starszym rodzicom lub innym członkom rodziny. Autorka słusznie zwraca uwagę, iż czynnikiem zaostrzającym wzrost poziomu stresorów u osób z tej generacji jest coraz większy udział kobiet w rynku pracy. Wsparcie, jakie jest udziałem kobiet, problemy życia osobistego oraz nierzadko własne problemy zdrowotne nie pozostają bez wpływu na ich efektywność zawodową. W dalszej części tego rozdziału opisano różne aspekty (biologiczne, zdrowotne, kulturowe, społeczne, psychologiczne) dotyczące zmian dotyczących ciała kobiety zachodzącym wraz z wiekiem. Pojawia się np. aspekt atrakcyjności fizycznej, w której dużą rolę odgrywa regularna aktywność fizyczna, pozytywnie wpływająca na dobrostan fizyczny i psychiczny. Uwaga o charakterze technicznym: samogłoski powinny być umieszczone na początku akapitu, a nie na jego końcu (s.5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,29,31,32).

W **rozdziale 2** „Aktywność muzyczno-ruchowa kobiet w okresie średniej dorosłości” omówiono aktywność fizyczną jako główną składową zdrowego stylu życia rozumianym jako system norm, zwyczajów, obyczajów i zaleceń, które stanowią o przynależności społecznej i wewnętrznie integrują poszczególne grupy (Ossowski, 1986), a w innym ujęciu jako zespół postaw, kultury, wiedzy i przekonań oraz filozofię życia przejawiającą się w życiu codziennym (Wojnarowska, 2010). Zasadnie podkreślono że odpowiedni styl życia, odpowiedni: czyli prozdrowotny, przyczynia się do zmniejszenia zapadalności na choroby i jest istotnym czynnikiem w osiąganiu celów zdrowotnych. Na styl życia zwraca uwagę Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), według której jest kluczowym czynnikiem determinującym stan zdrowia każdego człowieka. W recenzowanej pracy słusznie zauważono znaczenie treningu zdrowotnego, procesu ukierunkowanego na utrzymanie i poprawę stanu zdrowia, sprawności fizycznej oraz hamowanie objawów niepożądanych, pojawiających się wraz ze starzeniem. Przedstawiono to zagadnienie w sposób wieloaspektowy, korzystając z wielu publikacji polskich i obcojęzycznych.

Następnie przybliżono aktywność muzyczno-ruchową jako jeden z rodzajów aktywności fizycznej. Omówiono różne aspekty popularności aktywności muzyczno-ruchowej wśród kobiet w wieku średnim, historię, znaczenie tańca oraz rozwój różnych form tanecznych.

Autorka przytacza różne definicje tańca, zwraca uwagę bardzo dobra orientacja w opisywaniu tego rodzaju aktywności. Taniec to szczególna forma działalności twórczej człowieka, której efektem jest naturalny ruch, biologiczna potrzeba organizmu. To także forma terapii uwalniającej od fizycznych napięć, stresu i negatywnych emocji. Taniec to nie tylko rozrywka, to zjawisko kulturowe, odgrywające ogromną rolę w życiu człowieka od zarania

dziejów, to niekiedy głos sprzeciwu wobec społecznej niesprawiedliwości i alienacji.

Nakreślono uwarunkowania popularności różnych form aktywności muzyczno-ruchowej wśród kobiet w wieku średnim. Rozwijająca się branża fitness oferuje szeroką ofertę zajęć, w tym muzyczno-ruchowych, dla osób w różnym wieku i zróżnicowanym poziomie zaawansowania. Liczba osób korzystających z klubów fitness rośnie, choć, choćby ze względu na pandemię działalność wielu z nich uległa znacznemu ograniczeniu i nadal jest niepewna. Autorka przytacza różne dane statystyczne na temat aktywności ruchowej Polaków, jednak wciąż zbyt mało osób podejmuje regularną aktywność prozdrowotną. W perspektywie zagrożeń cywilizacyjnych jest to zjawisko bardzo niepokojące.

Opisano jedną z popularniejszych form aktywności muzyczno-ruchowej na świecie i w Polsce, czyli Zumbę®. To ekspresyjna forma fitnessu wpływająca korzystnie na sylwetkę i na dobre samopoczucie, prowadzona jako rodzaj animacji i zabawy, a w efekcie forma treningu zdrowotnego trwającego 60 minut.

W końcowej części scharakteryzowano psychospołeczne uwarunkowania dbałości o ciało kobiet w wieku średnim. Zważono, iż aktywność fizyczna stanowi źródło zaspokojenia potrzeb zdrowotnych, potrzeby bycia społecznie akceptowaną, ale też sukcesu, zabawy, rozładowania stresu, oderwania się od swoich normalnych obowiązków. Wskazano motywacje do podejmowania aktywności fizycznej oraz przyczyny niepodejmowania aktywności fizycznej. Przytoczono opinie, według których regularna aktywność ruchowa zmniejsza poziom negatywnych emocji w sytuacjach stresowych.

Podobnie jak w rozdziale 1 uwaga dotycząca umiejscowienia samogłosek: (s.33-41, 43-56,58-61).

W **rozdziale 3:** „Jakość życia i stres kobiet w okresie średniej dorosłości” w sposób wyczerpujący i przeglądowy opisano wybrane aspekty jakości życia kobiet we współczesnym świecie oraz poziom stresu i style radzenia sobie z nim kobiet w wieku średnim. Autorka podkreśla, iż znacznie więcej kobiet niż mężczyzn cierpi na zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju, czemu winny jest stres związany z negatywnymi wydarzeniami życiowymi i kryzysowymi sytuacjami.

Przytoczone różne definicje jakości życia odnoszą się do globalnej oceny życia jako całości, rozumianej jako: poczucie satysfakcji z życia, własna pomyślność, dobry stan własnego życia, dobrostan psychiczny lub poczucie szczęścia. To także satysfakcja osobista lub poczucie szczęścia w tych dziedzinach życia, które uznaje się za ważne, to wreszcie: dobre życie, szczęście, zadowolenie, dobrostan, zdrowie. W pracy nie brakuje odniesień do ważnych badań

socjologicznych, np. „Diagnozy społecznej 2015” i wielu innych badań związanych z pojęciem jakości życia w różnych aspektach.

Dokonano wnikliwego omówienia teorii stresu, czynników wpływających na stres i stylów radzenia sobie z nim u kobiet w wieku średnim. Wskazano na konsekwencje wynikające ze stresu, m.in. na negatywnych fizjologicznych następstwach długotrwałego działania stresorów na organizm. W charakterystyce proces radzenia sobie ze stresem, który istnieje we wszystkich obszarach życia, przytoczono szereg prac obejmujących to zjawisko w sposób kompleksowy.

Podobnie jak w rozdziale I i II uwaga dotycząca umiejscowienia samogłosek: (s.62-78).

W **rozdziale 4** sformułowano metodologię badań: cel i przedmiot badań, problemy i hipotezy badawcze oraz zaplanowane analizy statystyczne. Czytamy: „Celem pracy jest określenie związków stresu i strategii radzenia sobie z jakością życia u dorosłych kobiet, w tym pokolenia „sandwich generation”, uczestniczek zajęć Zumba®. Być może bardziej zasadne byłoby sformułowanie: Celem pracy było określenie związków stresu i jakości życia u dorosłych kobiet (w tym pokolenia „sandwich generation”, uczestniczek zajęć muzyczno-ruchowych. Poprawnie sformułowano **przedmiot badań i hipotezy badawcze**, choć przedmiot badań można by zakwalifikować do celów pracy. Zastosowano właściwie dobrane i zasadne narzędzia badawcze.

W Charakterystyce osób badanych zabrakło informacji (być może mi to umknęło) czy zajęcia w trakcie 12 tygodni odbywały się codziennie czy też według innego planu? Czy wszystkie kobiety brały udział w 100% zajęć czy były różnice w tym względzie? Czy warunkiem udziału w badaniach kwestionariuszowych był 100% udział w 12 tygodniowym cyklu zajęć Zumba czy tylko w jakiejś części? Użyto określenia „Liczba badanych obiektów” (s.81). Stosowniejse byłoby: „Liczba osób badanych” lub „Liczba badanych kobiet”.

Podobnie jak w rozdziale I, II i III uwaga dotycząca umiejscowienia samogłosek: (s.79,80,84)

W **rozdziale 5: „Analiza wyników”**, szczegółowo przedstawiono uzyskane wyniki badań. Zwraca uwagę wnikliwa analiza statystyczna poszczególnych części pracy. Na s. 87 użyto następującego sformułowania: „...przetestowania postawionych hipotez...” Proponuję określenie: weryfikacja postawionych/sformułowanych hipotez.

Podobnie jak w rozdziałach I-IV uwaga dotycząca umiejscowienia samogłosek: (s.87,91,94,96,98,102,104-107).

Niewątpliwym atutem **6 rozdziału**: „Dyskusja”, jest imponująca liczba cytowanych wyników badań dotyczących podjętej problematyki. Dyskusja jest wnikliwa i w sposób wieloaspektowy interpretuje analizowane zjawiska. Zweryfikowano postawione hipotezy

i zinterpretowano uzyskane wyniki. Potwierdzono pierwszą hipotezę, iż kobiety podejmujące systematyczną aktywność muzyczno-ruchową uzyskują istotnie niższe wskaźniki nasilenia odczuwanego stresu w porównaniu do kobiet, które nie są aktywne fizycznie. Weryfikacja drugiej hipotezy wykazała, że kobiety uczestniczące w cyklu zajęć muzyczno-ruchowych deklarują wyższy wskaźnik jakości życia, funkcjonowania fizycznego, dolegliwości bólowych, zdrowia ogólnego, witalności, funkcjonowania społecznego, zdrowia psychicznego. Ponadto uczestniczki cyklu zajęć zadeklarowały istotnie wyższy poziom satysfakcji z życia niż panie, które nie podejmowały aktywności fizycznej. W przypadku trzeciej hipotezy dotyczącej związku stresu z jakością życia i satysfakcją życiową, wykazano, że odczuwane nasilenie stresu istotnie korelowało z wszystkimi wymiarami jakości życia i satysfakcji życiowej. Jedynie dla dolegliwości bólowych oraz ograniczeń fizycznych nie odnotowano istotnego związku ze strategią skoncentrowaną na problemie. Zgodnie z założeniem potwierdzono, że odczuwany stres wpływał negatywnie na jakość i satysfakcję życiową. Hipoteza czwarta zakładała, iż aktywność muzyczno-ruchowa pełni rolę zmiennej między odczuwanym stresem a poczuciem jakości życia. Wykazano, że ten rodzaj aktywności fizycznej zmniejsza negatywne skutki stresu na jakość życia badanych, stan zdrowia i ograniczenia fizyczne.

Sformułowano cztery **wnioski**, które odnoszą się do postawionego celu i hipotez badawczych. W pierwszym i czwartym stwierdzono drobne błędy literowe i interpunkcyjne. Pierwsze zdanie pierwszego wniosku wymaga uzupełnienia i wyeliminowania błędów.: ”*1. Kobiety dorosłe, z uwzględnieniem pokolenia „sandwich generation”, podejmujące systematyczną aktywność muzyczno-ruchową Zumba® uzyskują istotnie wskaźniki nasilenia odczuwanego stresu w porównaniu do kobiet, które nie są aktywne fizycznie w.*

W rozdziale **Bibliografia** zamieszczono 342 publikacje polskie i 351 obcojęzyczne. Autorka przytoczyła wiele wartościowych publikacji dotyczących omawianej problematyki dotyczącej różnych uwarunkowań aktywności fizycznej oraz m.in. aspektów socjologicznych, psychologicznych i kulturowych.

Wniosek końcowy

Przedłożona mi do recenzji dysertacja doktorska spełnia ustawowe kryteria o stopniach naukowych i tytule naukowym. Stanowi oryginalne rozwiązanie podjętego problemu naukowego oraz potwierdza umiejętności Autorki w zakresie samodzielnego prowadzenia pracy badawczej. Recenzowana rozprawa stanowi wartościowy pod względem praktycznym dorobek naukowy oraz spełnia wymogi stawiane rozprawom doktorskim. **W związku z tym wnoszę do Wysokiej Rady wniosek o dopuszczenie Pani mgr Barbary Zarańskiej do dalszych etapów przewodu doktorskiego.**

