

Gdańsk, 6 maja 2019 r.

RECENZJA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

mgr Zuzanny Piekorz

ĆWICZENIA JOGI A JAKOŚĆ ŻYCIA

napisanej pod kierunkiem prof. dra hab. Romana Ossowskiego

oraz promotora pomocniczego: dr Agnieszki Radzimińskiej

Rozwój cywilizacji zachodniej wiąże się z poszukiwaniem sposobów na poprawę warunków życia jednostki, ze zwróceniem szczególnej uwagi na wyznaczniki udanego życia. Obecnie uważa się, że wartość życia jest związana z jego jakością (np. Daszykowska, 2006), a każdy człowiek posiada własną wizję idealnego życia, do której dąży (Kalembrik, Juczyński, 2001). Jedną z kategorii służących do określania satysfakcji z własnej egzystencji jest jakość życia (Bidzan, 2008; Zboina, 2008; Dietzfelbinger, Heußner, 2011; Trzebiatowski, 2011), na którą zwrócono uwagę już w starożytności, próbując odkryć tajemnicę szczęścia. Podejmowane są różnorakie osobiste i/lub systemowe działania, by poprawić jakość życia zarówno osób zdrowych, jak i zmagających się z chorobami (przede wszystkim przewlekłymi). Jednym z nich jest uprawianie jogi, jak pisze Doktorantka *„Europejska joga” to zarówno forma aktywności fizycznej, profilaktyki oraz terapii, jak i droga samorozwoju i samopoznania (s.7)*. Sama joga, choć pozostaje w kręgu coraz większego społecznego zainteresowania, rzadko bywa w Polsce przedmiotem badań naukowych, natomiast *dokonania naukowej weryfikacji skutków podejmowania tej formy aktywności fizycznej* są konieczne, by móc ocenić skuteczność tego systemu filozofii indyjskiej, zajmującego się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem i umysłem w warunkach zachodniej cywilizacji.

Lektura rozprawy doktorskiej dowodzi, że dla Doktorantki cała złożona problematyka w jej biopsychospołecznym, procesowym wymiarze, jest bardzo bliska.

Dysertacja Pani mgr Zuzanny Piekorz, którą mam przyjemność recenzować, wychodzi więc naprzeciw trudnym wyzwaniom. A ponieważ w takim ujęciu podejmowano nieliczne badania jest pracą oryginalną, podejmującą istotną i nader aktualną problematykę.

Rozprawa doktorska ma układ klasyczny, składa się z pięciu rozdziałów, jednego teoretycznego i czterech empirycznych i liczy wraz ze *Wstępem, Streszczeniem w jęz. polskim i angielskim, Piśmiennictwem, Spisem tabel, Spisem rycin, Aneksem* 151 stron.

Przyjęcie takiej struktury pracy jest zgodne z wymaganiami, stąd od strony formalnej recenzowana rozprawa spełnia w pełni standardy stawiane pracom doktorskim o charakterze empirycznym.

Tytuł pracy w pełni odpowiada treściom w niej zawartym, jest stylistycznie oraz metodologicznie prawidłowy, daje potencjalnemu czytelnikowi wskazówkę, jakiego obszaru eksploracji naukowej dotyczy dysertacja.

Pracę rozpoczyna *Wykaz użytych skrótów*, bardzo potrzebnych, jednocześnie jest to wykaz długi (46 haseł), stąd niemożliwe do zapamiętania są te skróty bez odwoływania się do nich w trakcie lektury pracy. Dobrze więc, że w tekście rozprawy Autorka przytaczając po raz pierwszy dany skrót podaje jednocześnie jego pełną nazwę. Bardzo ułatwia to odbiór treści.

Wstęp (3 strony) poza krótkim wprowadzeniem w problematykę badawczą przedstawia w sposób skrótowy, czego czytelnik może spodziewać się w pracy.

Lektura cz. teoretycznej pracy nie budzi zastrzeżeń.

Autorka, na podstawie piśmiennictwa w rozdziale pierwszym w pięciu podrozdziałach przedstawiających poszczególne zagadnienia podjęła próbę opisu koncepcji teoretycznej systemu jogi, w tym jej historii, miejsca jakie pełni w kulturze fizycznej oraz sposobów jej postrzegania w naszym kraju. W kolejnym podrozdziale zaprezentowano problematykę odnoszącą się do jakości życia, dokonując przeglądu jej koncepcji, omawiając metody operacjonalizacji oraz rozpatrując piśmiennictwo dotyczące poziomu zmiennej osób uprawiających jogę. W trzecim podrozdziale zajęto się problematyką satysfakcji z życia

oraz zaprezentowano wyniki badań jej poziomu wśród joginów. W czwartym podrozdziale opisano psychologiczne potencjały zdrowia, jakimi są dyspozycyjny optymizm i poczucie własnej skuteczności, a także dokonano przeglądu piśmiennictwa w tym zakresie. W ostatnim, piątym podrozdziale opisano zachowania zdrowotne, w tym zachowania zdrowotne przejawiane przez joginów.

Treść tych rozdziałów tworzy spójną całość.

Wśród istotnych walorów cz. teoretycznej rozprawy należy zwrócić uwagę na:

- uwzględnienie zagadnienia, jakim jest joga, w szerokim powiązaniu biopsychospołecznym;
- znakomity przegląd prac poświęconych specyfice oddziaływań jogi jako formy oddziaływań zdrowotnych na satysfakcję z życia, jakość życia, a także związkom ćwiczenia jogi z psychologicznymi potencjałami zdrowia (dyspozycyjnym optymizmem oraz poczuciem własnej skuteczności);
- wnikliwe, a jednocześnie syntetyczne i analityczne ujęcie zagadnienia, przejrzysty, komunikatywny język;
- powoływanie się na bogate pod względem liczebności źródła, zarówno na polskie jak i zagraniczne publikacje, w tym klasyczne, jak i najnowsze.

Kolejne rozdziały pracy obejmują cz. metodologiczną, w której Autorka przedstawiła *Metodologiczne podstawy badań* (rozdz. 2), *Wyniki badań* (rozdz. 3), *Dyskusję wyników* (rozdz. 4) oraz *Uwagi końcowe i wnioski* (rozdz. 5).

Celem podjętych przez Autorkę badań była:

1. ocena współzależności między ćwiczeniami jogi a poziomem jakości życia osób ją uprawiających,
oraz
2. opis roli zmiennych pośredniczących tej zależności, takich jak: satysfakcja z życia, dyspozycyjny optymizm, poczucie własnej skuteczności oraz zachowania zdrowotne.

Zgodnie z tak sformułowanym celem pracy Badaczka sformułowała szereg pytań badawczych, w tym 9 pytań dopełnienia i 10 rozstrzygających (do tych ostatnich postawiła też kierunkowe hipotezy). Autorka przedstawiła także bardzo klarowny model

badawczy odnoszący się do oceny zależności między zmienną objaśnianą (tj. jakością życia) a zmiennymi objaśniającymi (ćwiczy jogę lub nie), objaśniającymi ubocznymi (zw. z charakterystykami treningu jogi) oraz zmiennymi pośredniczącymi, takimi jak satysfakcja z życia, dyspozycyjny optymizm, poczucie własnej skuteczności i zachowania zdrowotne grupy osób ćwiczących jogę.

Zarówno pytania jak i hipotezy badawcze sformułowane są prawidłowo.

Ponadto, w rozdziale 2.4-2.7 zostały przedstawione zmienne badawcze, charakterystyka osób badanych, procedura i organizacja badań, opis zastosowanych metod oraz schemat statystycznej analizy danych.

Na przeprowadzone badania uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy (KB 82/2017).

Podsumowując ocenę warsztatu naukowego i redakcji pracy należy podkreślić, iż rozprawa doktorska posiada prawidłowy układ treści typowy dla prac empirycznych z dziedziny nauk o zdrowiu, odpowiadający logice referowania poszczególnych zagadnień. Kolejne rozdziały teoretyczne i empiryczne przybliżają tezy Autorki, zasadność postawienia określonych pytań oraz umożliwiają interpretację uzyskanego materiału badawczego. Od strony formalnej praca świadczy o opanowaniu podstaw techniki pisania rozprawy naukowej. Autorka dołożyła też starań do przygotowania pracy na dobrym poziomie edytorskim i estetycznym.

W tym miejscu chcę zasygnalizować, iż chyba niepotrzebnie Autorka utworzyła 5. rozdział *Uwagi końcowe i wnioski*, można było zawrzeć te treści w podrozdziale 4. rozdziału. Szkoda, iż mgr Zuzanna Piekorz nie wskazała na ograniczenia podjętych badań (jedynie sygnalizowała, że takowe są i odnoszą się do wieku i zdrowej populacji), i nie przedstawiła w wnikliwy sposób implikacji praktycznych wynikających z uzyskanych wyników. Praca, choć bardzo dobra, jeszcze zyskała by na jakości.

Badaniami objęto 300 osób w wieku 35-50 lat cechujących się dobrym stanem zdrowia, wśród których wyróżniono dwie równoliczne (po 150 osób) grupy, 1. grupa (zwana przez Doktorantkę badaną, chyba lepiej należałoby ją nazwać kryterialną) - utworzona z osób realizujących trening jogi przynajmniej od roku w minimalnym wymiarze 2 godzin tygodniowo oraz 2. grupa – składająca się z osób niepodejmujących tej formy aktywności

fizycznej (nazwana grupą odniesienia). Co cenne, badane grupy były podobne do siebie pod względem cech socjodemograficznych.

W badaniu wykorzystano standaryzowane narzędzia badawcze, w tym Kwestionariusz Oceny Jakości Życia (WHOQOL-BREF), Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS), Test Orientacji Życiowej (LOT-R), Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES), Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) oraz autorski kwestionariusz wywiadu.

W mojej ocenie narzędzia te są bardzo dobrze dobrane. I pomimo dużej liczby, są krótkie, przyjazne dla osób badanych.

Bardzo dokładnie doprecyzowano kryteria włączające i wyłączające do obu grup badanych.

Zastosowano staranną, odpowiednią do celu pracy, analizę statystyczną.

Istotne walory części empirycznej:

- badanie w bardzo ekologicznej formie;
- innowacyjny charakter badań;
- duża liczba badanych;
- bardzo staranne kryteria włączające i wyłączające;
- wykorzystanie wielu adekwatnych narzędzi badawczych;
- bardzo dobre opracowanie statystyczne wyników;
- czytelna prezentacja wyników badań;
- wnikliwe, krytyczne omówienie wyników badań;
- wartościowe wnioski końcowe, wskazujące, iż:

1. Ćwiczenia jogi wiążą się z wyższą oceną jakości życia w domenie somatycznej, psychicznej i środowiskowej, a także z wyższym poziomem satysfakcji z życia, dyspozycyjnego optymizmu oraz częstszym przejawianiem zachowań zdrowotnych.

2. Poziom satysfakcji z życia, poczucie własnej skuteczności, dyspozycyjny optymizm oraz zachowania zdrowotne są predyktorami jakości życia osób ćwiczących jogę.

3. *Długotrwałość podejmowania ćwiczeń jogi ma pozytywny, dodatni związek z poziomem jakości życia w sferze somatycznej.*

Literatura części empirycznej pracy skłania również do sformułowania kilku uwag, odnoszących się do:

- bardziej odważnego formułowania hipotez kierunkowych;
- wskazania na ograniczenia podjętych badań;
- przedstawienia implikacji praktycznych wynikających z uzyskanych wyników.

Rozprawa doktorska, choć bardzo dobra, jeszcze zyskała by na jakości.

Oceniając całościowo rozprawę doktorską pragnę podkreślić przede wszystkim jej mocne strony (gdyż tych słabych właściwie brak, a pojedyncze mają charakter polemiczny), czyli:

- wagę podjętych problemów;
- brak zastrzeżeń natury metodologicznej co do przeprowadzonych badań, które zostały zaplanowane, zrealizowane i zanalizowane bardzo starannie;
- dotarcie do dużej liczby piśmiennictwa, liczącego 188 dobrze dobranych pozycji;
- eksperyment w bardzo ekologicznej formie;
- innowacyjny charakter badań;
- wnikliwość wyводу;
- uporządkowaną strukturę, bardzo dobre wprowadzenia do każdego rozdziału, podsumowania itp.;
- czytelnie przedstawione wyniki badań,
- pokazanie bardzo wartościowych rezultatów, iż *techniki jogi są skutecznym i wartym szerszego propagowania środkiem profilaktycznym oraz terapeutycznym* (choć odnośnie tego wyniku byłabym bardziej ostrożna, gdyż badania były jednorazowe, a badanymi były osoby zdrowe, nie podano, czy potrzebują jakiegokolwiek terapii) oraz przedstawienie rezultatów wskazujących, m.in. na to, że *wyższy poziom satysfakcji z życia oraz dyspozycyjnego optymizmu, a także częstsze podejmowanie korzystnych zachowań zdrowotnych osób ćwiczących jogę w stosunku do rezultatów grupy odniesienia, świadczy o większych możliwościach joginów w zakresie optymalizacji własnego funkcjonowania psychofizycznego i utrzymania zdrowia.*

Uzyskane wyniki, poddane badawczej analizie, w pełni wypełniają oczekiwania recenzenta odnośnie do kwalifikacji poznawczej i poziomu rozprawy naukowej, w tym wypadku doktorskiej, pozwalając na jej wysoką ocenę.

Całość rozprawy, w tym dyskusja wyników, potwierdzają, że Doktorantka posiada dużą wiedzę interdyscyplinarną, pozwalającą na bardzo szczegółową analizę uzyskanych wyników, dowodzi krytycznego sposobu myślenia Autorki.

Opinie formułowane przez Doktorantkę zawsze znajdują potwierdzenie w uzyskanych wynikach własnych, bądź w danych z literatury.

Biorąc powyższe pod uwagę, stwierdzam, że przedłożona mi do recenzji dysertacja Pani mgr Zuzanny Piekorz *ĆWICZENIA JOGI A JAKOŚĆ ŻYCIA* w pełni spełnia wymogi stawiane pracom doktorskim, zgodnie z Ustawą o tytułach i stopniach naukowych z dnia 14 marca 2003 r., art. 31 (Dz. U. nr 65 poz. 595 z późn. zm.).

W związku z powyższym wnoszę do Wysokiej Rady Wydziału Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu o dopuszczenie mgr Zuzanny Piekorz do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Marionela Biedzan