Wrocław, 3.04.2022

Prof. dr hab. Leszek Koczanowicz
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Filia we Wrocławiu

Recenzja pracy doktorskiej mgr Patrycji Kondrackiej pt.: „Wpływ ćwiczeń mięśni twarzy na elastyczność skóry oraz wybrane parametry stanu psychicznego u kobiet po 60. roku życia"

Doktorantka rozpoczyna swoją pracę od przypomnienia podstawowych faktów z demografii, które wskazują na postępujące starzenie się społeczeństw Europy, a szczególnie naszego kraju. Słusznie stwierdza, że „Obecnie osoby starsze stanowią coraz liczniejszą grupę, dlatego też zasadne staje się znajdowanie dla tej populacji wszelkich form aktywności, które będą pozytywnie oddziaływać na ich stan psychofizyczny" (s. 6). Stwierdzenie to stanowi najszerszą ramę teoretyczną, w której realizowany jest konkretny program badawczy. Dotyczy on jak jest zapowiedziane w tytule wpływu ćwiczeń mięśni twarzy na elastyczność skóry i parametry stanu psychicznego kobiet po sześćdziesiątym roku życia.

Praca ma charakter studium empirycznego z właściwą dla tej formy pracy naukowej strukturą. Założenia teoretyczne sformułowane są we Wstępie. Doktorantka omawia w nim poszczególne zmienne i kategorie używane w pracy badawczej w systematyczny i kompetentny sposób. Mamy więc szczegółowe omówienie anatomii i funkcji mięśni twarzy. Osobny fragment I.3 poświęcony jest ćwiczeniom tych mięśni. Autorka pracy zwraca w nim uwagę, że choć początkowo ćwiczenia te były stosowane w przypadku schorzeń i urazów, to z czasem zmieniła się ich rola. Stały się one alternatywą dla zabiegów medycyny estetycznej, pozwalając opóźnić procesy starzenia się, który prowadzi do zmniejszenia się elastyczności skóry tej części ciała. Co więcej, ćwiczenia takie mogą wpływać pozytywnie na psychikę osób, które je wykonują łagodząc objawy depresji i poprawiając nastrój. W podrozdziale I-4 omówiony jest problem elastyczności skóry twarzy i procesów starzenia się. Autorka zwraca

uwagę na rosnącą popularność nieinwazyjnych metod opóźniających te procesy, w tym szczególnie ćwiczeń mięśni twarzy. Oczywiście, ma to wpływ nie tylko na cielesność, ale też na psychikę. Podrozdział następny I-5 poświęcony jest właśnie roli obrazu własnego ciała dla przebiegu procesów psychicznych, szczególnie samooceny. Jest to obecnie bardzo popularny problem w psychologii i innych naukach społecznych, więc Doktorantka musiała dokonywać wyborów w odwołaniach do literatury przedmiotu. Generalnie rzecz biorąc dobrze sobie poradziła z tym zadaniem słusznie zwracając uwagę na pewien deficyt badań w tym zakresie dotyczących osób starszych. W następnym rozdziale Doktorantka omawia teorię poliwagalną, czyli koncepcję zwracającą uwagę na rolę nerwu błędnego w regulowaniu emocji, a także interakcji społecznych, dlatego też, jak pisze autorka pracy, teoria ta jest określana jako teoria zaangażowania społecznego. Wszystkie te rozważania teoretyczne pozwalają Doktorantce sformułować tematykę badawczą i umieścić ją w kontekście teoretycznym.

Tematyka ta została ukonkretniona w celu pracy, który brzmi: „Celem niniejszych badań była ocena wpływu ćwiczeń mięśni twarzy na elastyczność skóry oraz wybrane parametry stanu psychicznego u kobiet po 60. roku życia" (s. 21). Autorka pracy sformułowała też cztery pytania badawcze weryfikowane w toku badań własnych. Dotyczą one zmiany w elastyczności pod wpływem udziału w programie ćwiczenia mięśni twarzy, zmian obrazu ciała i samooceny oraz samopoczucia, poziomu stresu i zadowolenia z życia u kobiet po ukończeniu sześćdziesiątego roku życia. Osobnym pytanie jest zbadanie korelacji między elastycznością skóry a wymienionymi wyżej czynnikami psychologicznymi oraz demograficznymi: wykształcenie i stan cywilny.

W części IV pracy jej autorka przedstawia opis grupy badanej i technik, którymi posługiwała się w pomiarze zmiennych. Szczegółowo opisuje osoby badane i kryteria włączania i wyłączania z badania. Opisany jest też dokładnie sam przebieg badania oraz techniki pomiaru. Sesje treningowe prowadzone były przez Doktorantkę, która ma spore

doświadczenie w prowadzeniu tego typu ćwiczeń. W badaniu posługiwała się ona sprawdzonymi testami psychologicznymi takimi jak: Skala Oceny Ciała (BES), Skala Samooceny Rosenberga (SES), Skala Satysfakcji z życia (SWLS), Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS), Geriatryczna Skala Oceny Depresji (GDS). Wszystkie te skale są zwalidowane dla polskiej populacji i dość powszechnie stosuje się je w badaniach. Poziom elastyczności skóry badany był przy pomocy urządzenia Elastometer®EM25, które też zostało szczegółowo opisane w pracy.

Część V pracy poświęcona jest prezentacji wyników. Zostały one opracowane statystycznie, co umożliwiło weryfikację postawionych pytań badawczych w porównaniu z grupą kontrolną. Z analizy tej wynika, że generalnie rzecz biorąc trening prowadzony w badaniu wpłynął na przyjęte w pracy parametry fizyczne i psychologiczne. Zwiększyła się elastyczność skóry w porównaniu z grupą kontrolną, gdzie nawet zauważono pogorszenie tego parametru. Poprawił się też obraz ciała z wyjątkiem podskali KF (kondycja fizyczna). W skalach samooceny zanotowano również wzrost, a skali objawów depresyjnych ich zmniejszenie. Wzrost też wystąpił w skali zadowolenia z życia, ale nie miał on charakteru istotnie statystycznego. Nie zmniejszył się też statystycznie rzecz biorąc poziom stresu. Podobnie było z korelacją między obrazem ciała a danymi demograficznymi: wykształceniem i stanem cywilnym. Doktorantka przeprowadziła też analizę wewnętrzną w obrębie zmiennych zależnych i pisze w konkluzji: „Badane parametry, określające stan psychiczny istotnie statystycznie korelują z obrazem własnego ciała w obszarze SA i KW. Obraz ciała w tych obszarach koreluje dodatnio z poziomem samooceny SES i zadowolenia z życia SWLS oraz ujemnie z poziomem stresu KPS oraz poziomem zaburzeń nastroju GDS” (s. 47). W badaniu uzyskano też statystycznie istotną korelację między wzrostem elastyczności skóry z poprawą oceny własnego ciała (skala atrakcyjności). Pojawiają się także istotne statystycznie

korelacje między elastycznością skóry a staniem psychicznym, natomiast nie ich między stanem cywilnym i wykształceniem.

W VI ostatniej części pracy autorka prowadzi dyskusję otrzymanych wyników. Dyskusja jest obszerna i kompetentna. Doktorantka wykazuje się świetną znajomością tematu, szczególnie w zakresie technik pomiarów elastyczności skóry i sposobów jej polepszenia. Niewątpliwie jest oryginalnym opracowaniem problemu badawczego, w którym wykazano umiejętność pracy naukowe: analizy teoretycznej, sformułowania programu badawczego, zdolność do jego realizacji, jak też analizy i dyskusji otrzymanych wyników. Podkreślić też należy praktyczny aspekt pracy, na który zwraca uwagę Doktorantka.

Mam jednak kilka uwag do pracy. Po pierwsze, autorka jej mogłaby sięgnąć trochę bardziej do polskiej literatury psychologicznej dotyczącej Ja cielesnego. Badacze tacy jak Olga Sakson-Obada, czy z Wrocławia Grażyna Dolińska-Zygmunt i Alicja Kuczyńska wśród wielu innych powiedzieli sporo interesujących rzeczy, które mogłyby być wykorzystane w pracy. Po drugie, z korzyścią dla pracy byłoby, gdyby autorka w analizie wyników wykorzystała bardziej skomplikowane metody analizy statystycznej niż korelacja. Pozwoliłoby to na ukazanie związków między poszczególnymi czynnikami analizowanymi w pracy w całej ich złożoności. Po trzecie, kiedy autorka pisze w pracy, że uśmiech wpływa na emocje a nie tylko zachodzi odwrotna relacja, dobrze byłoby odwołać się do psychologicznej koncepcji emocji Jamesa-Langego.

W konkluzji stwierdzam, że recenzowana praca w pełni spełnia wymogi stawiane rozprawom doktorskim w „Ustawie o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki" i wnioskuję o dopuszczenie Doktorantki mgr Patrycji Kondrackiej do dalszych etapów procedury nadania stopnia naukowego doktora.