

Dr hab. Grażyna Poraj, prof. nadzw. UŁ
Uniwersytet Łódzki
Instytut Psychologii
Zakład Psychologii Rozwoju Człowieka

Łódź, dnia 06. 02. 2019 r.

R e c e n z j a

rozprawy doktorskiej mgr Aleksandry Jacukowicz

*pt. Związki pomiędzy czynnikami psychospołecznymi a występowaniem dolegliwości
mięśniowo-szkieletowych u muzyków instrumentalistów,*

napisanej pod kierunkiem dr hab. Doroty Merecz-Kot, prof. nadzw. IMP

Rozwój muzyczny jest procesem wymiany między jednostką i jej środowiskiem, a jego efekty zależą od tego, jakim potencjałem dysponuje jednostka oraz od tego, jakim potencjałem dysponuje otoczenie. Jest więc uwarunkowany posiadaniem szeregu specyficznych zdolności u muzyka, ale zawsze odbywa się w określonym środowisku, które sprzyja jego rozwojowi lub go ogranicza lub wręcz hamuje. Zdolności muzyczne bowiem, podobnie jak talent, są jedynie potencjalne. Będą się właściwie rozwijać tylko wówczas, gdy pojawią się ku temu właściwe warunki. Na przestrzeni lat zgromadzono bogatą wiedzę na temat tego, jak pokierować rozwojem muzycznym. Wskazuje się na oddziaływania: przez zabawę muzyką, doskonalenie aparatu wykonawczego aż do ukształtowania się osobowości artystycznej i zbudowania własnej tożsamości muzycznej. Pozostaje jeszcze rozwinięcie cech osobowości, które dadzą szansę na sukces i pozwolą doświadczać satysfakcji z wykonywanej profesji. W tym procesie bardzo pomocne mogą okazać się indywidualne właściwości czyli: przystosowanie emocjonalne i optymizm wyrażający się pozytywną postawą wobec siebie, świata i innych ludzi, poczucie własnej wartości oraz wewnętrzna motywacja, która gwarantuje energię do działania, determinację w dążeniu do celu i ciężką pracę dla osiągnięcia biegłości w grze. Cechy te mają szansę rozwinąć się w bezpiecznym środowisku rodzinnym i przy właściwie realizowanej edukacji muzycznej. Stanowiąc będą zasoby indywidualne, które sterować będą kosztami kariery, pozwolą osiągać cele, będą także stymulować uczenie się i rozwój. Pomogą również bezpiecznie funkcjonować w środowisku pracy, mogą skutecznie zrównoważyć wymagania zawodowe i tym samym zwiększyć

poczucie odpowiedzialności za własny sukces. Należy pamiętać, że wymagania zawodowe mogą łatwo zmienić się w stresory. Tak dzieje się wówczas, gdy zdominują one zdolności muzyczne oraz adaptacyjne osoby. Dobrze wiemy, że do zawodu muzyka przypisana jest trema, i próbuje się zadbać w procesie edukacji o wyposażenie muzyka w takie właściwości, które pozwolą ją skutecznie kontrolować. Jednakże pracy muzyka instrumentalisty towarzyszy także ogromny wysiłek fizyczny związany z grą na instrumencie. Może on skutkować różnymi dolegliwościami, często akceptowanymi lub ignorowanymi przez muzyków. Z badań wynika, że od 38% do 89% muzyków przyznaje się do dolegliwości mięśniowo-szkieletowych. Są one rezultatem: wymuszonej niefizjologicznej pozycji podczas wielogodzinnych prób i koncertów, wzmożonego napięcia mięśni, ucisku naczyń krwionośnych utrudniających przepływ krwi, powtarzaniem tych samych ruchów rąk, dłoni i ramion. To rodzi pilną potrzebę analizy psychospołecznych zagrożeń środowiska pracy muzyków.

Podjęty w recenzowanej pracy problem związku czynników psychospołecznych z doznawanymi przez muzyków dolegliwościami mięśniowo-szkieletowymi związanymi z grą na instrumencie uważam za duże wyzwanie. Po pierwsze dlatego, że na gruncie polskim brak jest badań empirycznych opisujących zjawisko. Po drugie, ze względu na słabe zaplecze naukowe dla właściwej organizacji procesu kształcenia muzycznego na wszystkich jego etapach, uwzględniającego rozwijanie zasobów indywidualnych, pomagających w osiągnięciu tak niepewnych sukcesów w tym zawodzie.

Głównym celem recenzowanego projektu badawczego jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o związki czynników psychospołecznych z doznawanymi przez muzyków dolegliwościami mięśniowo-szkieletowymi. Struktura pracy jest klarowna i zgodna z wymogami stawianymi pracom doktorskim. Recenzowana praca ma charakter teoretyczno-empiryczny i obejmuje: wprowadzenie, trzy rozdziały teoretyczne zwieńczone podsumowaniem dotychczasowych badań i uzasadnieniem wyboru tematu; dwa rozdziały metodologiczne, wyniki badań własnych, dyskusję wyników i wnioski (uwzględniające ograniczenia prezentowanych badań i ich dalszy kierunek), bibliografię, streszczenia w języku polskim i angielskim, spis tabel, rysunków i wykresów oraz załączniki. Uważam, że niepotrzebnie w strukturze pracy nadano numery wprowadzeniu, streszczeniom, bibliografii i załącznikom.

Zawartość pierwszego rozdziału teoretycznego - *Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe związane z grą na instrumencie*- jest adekwatna do jego tytułu. W rozdziale tym Autorka pracy opisała szczegółowo dwa zagadnienia: tradycje badań nad dolegliwościami mięśniowo-szkieletowymi muzyków oraz skalę dolegliwości, ich specyfikę oraz skutki.

W rozdziale trzecim - *Czynniki ryzyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z grą na instrumencie* - opisane są uwarunkowania socjodemograficzne dolegliwości (wiek i płeć); czynniki fizyczne i ergonomiczne (związane z ruchem ciała w trakcie gry, stażem gry, czasem poświęconym na grę oraz specyfiką instrumentu); czynniki psychospołeczne (rozumiane jako system relacji pomiędzy szeroko rozumianym środowiskiem pracy a indywidualnymi właściwościami muzyka, które warunkują jego zdrowie, jakość wykonywanej pracy i satysfakcję z niej). Tutaj Autorka słusznie zwraca szczególną uwagę na doświadczanie stresu w odpowiedzi na pojawiające się wymagania związane z wykonywaną pracą oraz aktywność ukierunkowaną na poradzenie sobie z nim.

Dopełnieniem dotychczas zaprezentowanych treści jest rozdział czwarty – *Czynniki psychospołeczne uwzględnione w niniejszym opracowaniu*. Uwzględnia on szczegółowy opis analizowanych w projekcie badawczym zmiennych: zagrożeń psychospołecznych w miejscu pracy i ich stresogenności, nasilenia tremy scenicznej, akceptację bólu i reakcje na ból oraz style radzenia sobie ze stresem. Autorka, opierając się na europejskim podejściu do zarządzania ryzykiem psychospołecznym w miejscu pracy PRIMA-EF oraz dotychczasowych badaniach, opracowała bardzo starannie zagrożenia psychospołeczne występujące w pracy muzyka (tabela 1, s.20-21). W wyróżnionej kategorii dotyczącej treści pracy znalazły się:

- charakter pracy (ekspozycja na ocenę, trudność zadań, monotonia, powtarzalność);
- obciążenie pracą i jej tempo (nierównomierne obciążenie, przeciążenie pracą ...);
- rozkład pracy (niespołeczne, nieprzewidywalne godziny pracy);
- środowisko (podróże, trudności związane z pomieszczeniami i sprzętem do pracy);
- narzędzia (niska jakość instrumentów).

Do kontekstu pracy zaliczyła z kolei:

- wymagania psychologiczne (mała decyzyjność/kontrola, dążenie do perfekcji);
- relacje interpersonalne (izolacja, trudności w relacjach z dyrygentem, innymi muzykami, indywidualnościami, rywalizacja, brak wsparcia społecznego, „towarzystwo zawodowa”);

- rozwój kariery (niepewność zatrudnienia i niepewność finansowa, niepewność rozwoju, konieczność posiadania umiejętności biznesowych);
- relacje praca-dom i dom-praca (trudność w osiągnięciu równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym).

Tak wnikliwa analiza zagrożeń w pracy muzyka zasługuje na duże uznanie, szczególnie, że to pierwsza na gruncie polskim próba pokazania szerokiego kontekstu tych zagrożeń. Ma duże walory poznawcze oraz aplikacyjne. Powinna być cenną lekturą dla osób organizujących proces kształcenia muzyków. Przede wszystkim dlatego, żeby rozwijali w swoich uczniach i studentach świadomość czekających ich zagrożeń w zawodzie oraz aby wyposażać ich w zasoby, które mogłyby równoważyć przynajmniej niektóre z nich. Autorka, co również ważne podkreślenia, odróżnia występowanie zagrożeń psychospołecznych w miejscu pracy od subiektywnej oceny ich stresogenności. Wiadomo bowiem, że stresory zawodowe szkodzą nie zawsze i nie każdemu. Ma to swoje konsekwencje w metodologii zaprezentowanych w pracy badań.

W rozdziale znajdujemy także charakterystykę tremy scenicznej, uznawanej powszechnie za najważniejszy, obok umiejętności muzycznych, wyznacznik sukcesu w zawodzie. Jak słusznie wynika z prowadzonego wywodu, jest ona wypadkową właściwości indywidualnych muzyka, specyfiki zadań, jakie podejmuje oraz kontekstu sytuacyjnego. Ponownie możemy się przekonać, że podjęty w pracy problem jest bardzo złożony i niejednoznaczny.

Jako bardzo interesujący oceniam też fragment pracy poświęcony problemowi bólu. Zjawisko tak zwanej *kultury bólu* funkcjonujące w środowisku muzyków jest bardzo niepokojące. Wiąże się bowiem z jego akceptowaniem jako normalnego i towarzyszącego ćwiczeniom gry na instrumencie. Prowadzi to do ignorowania dolegliwości bólowych i w konsekwencji do narastających problemów zdrowotnych zagrażających rozwojowi kariery. Z badań wynika, że muzykom brakuje wiedzy o tym, jak zapobiegać dolegliwościom bólowym oraz ignorują objawy zamiast poszukiwać pomocy specjalistów. Podobnie jest z radzeniem sobie ze stresem. Autorka, powołując się na dostępne w literaturze badania potwierdza, że muzycy podejmują próby radzenia sobie ze stresem, stosują nawet strategie zorientowane na rozwiązanie problemu. Jednakże wciąż dysponują zbyt małym repertuarem zachowań zaradczych i także za rzadko angażują się w działania ukierunkowane na zarządzanie stresem.

Zwieńczeniem części teoretycznej pracy jest rozdział piaty – ***Podsumowanie dotychczasowych badań i uzasadnienie wyboru tematu***. Autorka prezentuje w nim szczegółowe i

wynikające z zaprezentowanej literatury przesłanki dla podjęcia tematu badawczego wskazując, że dotychczasowa wiedza na temat psychospołecznych zagrożeń w pracy muzyka jest fragmentaryczna i nieusystematyzowana. Trudno się z tym nie zgodzić.

Dokonując oceny części teoretycznej recenzowanej pracy doktorskiej pragnę podkreślić, że została ona napisana w sposób bardzo staranny, wnikliwy, dobrze uporządkowany oraz poprawny pod względem merytorycznym. Treści zawarte w poszczególnych rozdziałach i podległych im paragrafach są spójne z ich tytułami, a język, jakim posługuje się Doktorantka, jest komunikatywny i pod względem stylistycznym nie budzi żadnych zastrzeżeń. Przeprowadzona analiza literatury przedmiotu została oparta na bardzo bogatym piśmiennictwie, głównie anglojęzycznym. Tak więc część teoretyczna pracy stanowi dobrą podstawę dla zbudowania modelu badań własnych i ich interpretacji na tle rezultatów badań dostępnych w literaturze przedmiotu.

Rozdział szósty – *Cel pracy, model badawczy, pytania i hipotezy* – rozpoczyna część metodologiczną pracy. Zawiera cel i model badań, definicje i operacjonalizację zmiennych oraz pytania i hipotezy badawcze. Zaprezentowany w rozdziale model badań własnych jest bardzo interesujący. Autorka uwzględniła w nim zagrożenia występujące w środowisku pracy (mezopoziom) oraz czynniki związane z indywidualną percepcją pracy i występujących w niej zagrożeń (mikropoziom). Dodatkowe zmienne kontrolowane w modelu to: płeć, instrument, staż gry, godziny ćwiczeń, godziny pracy. Sformułowane hipotezy i pytania eksploracyjne są poprawne i bardzo dobrze osadzone w literaturze zaprezentowanej w części teoretycznej pracy. Koncentrują się na pięciu aspektach czyli:

- *związkach zagrożeń psychospołecznych z nasileniem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych* (cztery hipotezy szczegółowe);
- *związkach tremy scenicznej z nasileniem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych* (dwie hipotezy szczegółowe);
- *związkach postaw wobec bólu z nasileniem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych* (cztery hipotezy szczegółowe);
- *związkach radzenia sobie ze stresem z nasileniem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych* (cztery pytania szczegółowe);
- *psychospołecznych predyktorach dolegliwości mięśniowo-szkieletowych związanych z grą na instrumencie* (dwa pytania szczegółowe).

Kolejny rozdział – *Material i metody* – zawiera charakterystykę badanych osób, opis metod pomiaru zmiennych i wskaźniki oraz zastosowane analizy statystyczne. Zbadano 151 aktywnych zawodowo muzyków instrumentalistów (83 kobiety i 68 mężczyzn), mających profesjonalne wykształcenie i grających na różnych instrumentach muzycznych. Były to osoby w wieku od 20 do 64 lat, a średnia wieku wyniosła 37,8 lat. Brak jednak informacji czy wystąpiły istotne różnice w średnich wieku w zależności od płci.

W badaniach wykorzystano:

- ankietę socjodemograficzną;
- ankietę dolegliwości mięśniowo-szkieletowych dotyczących pięciu obszarów ciała (szyja lub kark, ramiona lub barki, górne partie pleców, nadgarstki i dłonie, oraz dolne partie pleców);
- Kwestionariusz Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków A. Jacukowicz i A. Wężyk;
- Inwentarz Lęku Scenicznego dla Muzyków A.K. Barbeau i I. Cossette w polskiej adaptacji A. Jacukowicz;
- Krótką Skalę do Pomiaru Bólu A. Jacukowicz badającą dwa wskaźniki: akceptację bólu oraz reakcje na ból;
- Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-COPE C. Carvera w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik.

Oryginalność i nowatorstwo realizowanego projektu badawczego wymagał od Doktorantki opracowania specyficznych narzędzi badawczych. Jest współautorką Kwestionariusza Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków, opublikowanego w 2017 roku w *Psychology of Music*, w znaczącym czasopiśmie naukowym. Dokonała polskiej adaptacji Inwentarza Lęku Scenicznego dla Muzyków oraz skonstruowała Skalę do Pomiaru Bólu. Zarówno konstrukcję, jak i adaptację narzędzi przeprowadzono zgodnie z obowiązującymi standardami metodologicznymi, a ich celem było ustalenie struktury narzędzi oraz określenie stopnia ich trafności i rzetelności. Zarówno struktura narzędzi, jak również uzyskane wskaźniki psychometryczne są satysfakcjonujące, dzięki czemu skale z powodzeniem mogły być wykorzystywane do badań właściwych. Co więcej, mogą one także służyć innym badaczom zainteresowanym ich użyciem. Uważam, że jest to znaczący walor pracy.

W celu weryfikacji hipotez i odpowiedzi na pytania badawcze Doktorantka zastosowała następujące analizy statystyczne: analizę korelacji r Pearsona, test t-Studenta, hierarchiczną analizę

skupień metodą k-średnich, analizę wariancji, test niezależności chi-kwadrat, regresję liniową oraz logistyczną.

Reasumując, część metodologiczna jest prawidłowa, spójna i zgodna z wymogami stawianymi pracom doktorskim. Autorka dobrze radzi sobie z formułowaniem problemów i hipotez oraz pytań badawczych. Potrafi je uzasadnić, odwołując się do światowego dorobku naukowego w tym zakresie. Trafnie dobrała techniki do badań empirycznych, zaangażowała się w ich tworzenie i adaptację.

Rozdział ósmy –*Wyniki badań* – zawiera prezentację uzyskanych w badaniach wyników, ich analizy statystyczne, interpretacje podporządkowane weryfikowanym hipotezom i odpowiedziom na pytania eksploracyjne. Uzyskane w badaniach dane empiryczne oraz ich szczegółowe analizy statystyczne zaprezentowane są w tabelach. Ich interpretacja nie budzi zastrzeżeń. Przeprowadzone analizy potwierdziły, że dolegliwości mięśniowo-szkieletowe są uwarunkowane zarówno czynnikami psychospołecznymi, jak i indywidualnymi właściwościami muzyków. Pozytywnie zweryfikowane zostały wszystkie hipotezy szczegółowe, zakładające związek dolegliwości mięśniowo szkieletowych u muzyków z występowaniem i stresogennością zagrożeń psychospołecznych w miejscu pracy. Znaczące okazały się kategorie związane z samą pracą oraz jej kontekstem, czyli treścią pracy, relacją praca-dom, środowiskiem zawodowym, narzędziami, relacjami interpersonalnymi, możliwościami rozwoju i brakiem stabilności. Wzrost wymagań pracy zwiększa ryzyko wystąpienia dolegliwości. Sprzyja im także spostrzeganie tych cech pracy jako stresujących. Potwierdziły się także wszystkie hipotezy zakładające związek dolegliwości mięśniowo-szkieletowych z tremą sceniczną oraz akceptacją bólu jako normalnego zjawiska towarzyszącego grze na instrumencie. Nie udało się jednak wykazać związku między reakcją na ból a wystąpieniem i nasileniem badanych dolegliwości muzyków. Autorka zaskoczona tym wynikiem słusznie uważa, że istnieje potrzeba pogłębionych badań dotyczących konceptualizacji postawy wobec bólu i jej znaczenia dla zdrowia oraz rozwoju kariery muzyków. Związek dolegliwości z radzeniem sobie ze stresem badano dwuetapowo. W pierwszej kolejności przy pomocy analizy skupień wyodrębniono trzy podgrupy różniące się stylami radzenia sobie ze stresem: „*Niekorzystających z zasobów*” (50 osób), „*Korzystających z własnych zasobów*” (56 osób) oraz „*Korzystających również z zewnętrznych zasobów*” (41 osób). Szkoda, że nie podano jak reprezentowana jest płeć w poszczególnych grupach. Następnie sprawdzano czy strategie radzenia sobie pośredniczą w relacji między poziomem tremy scenicznego a nasileniem

dolegliwości. Nie ujawniono jednak żadnego efektu interakcyjnego. Co więcej, dalsze analizy wykazały, że strategie radzenia sobie nie pośredniczą także w relacji pomiędzy zagrożeniami psychospołecznymi w miejscu pracy a nasileniem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych. Ostatnie pytania eksploracyjne dotyczyły psychospołecznych predyktorów analizowanych dolegliwości. Okazały się nimi występujące zagrożenia psychospołeczne w miejscu pracy oraz akceptacja bólu.

W podsumowaniu części empirycznej pracy doktorskiej pragnę stwierdzić, że została ona opracowana bardzo starannie i zasługuje na bardzo pozytywną ocenę. Podstawą do takiej oceny jest odpowiedni dobór wysoko zaawansowanych testów analizy statystycznej, bardzo staranne i chronologiczne uporządkowanie wyników badań w poszczególnych rozdziałach empirycznych, przejrzystość, wnikliwość i dojrzałość w interpretacji wyników badań. Mam tylko dwie uwagi. Po pierwsze, zmienną kontrolowaną w modelu jest płeć, ale nie ma to odzwierciedlenia w prowadzonych analizach. Po drugie, w tabelach: 55, 56, 57, 69 i 75 pojawiają się wskaźniki poziomu istotności o wartości $p = 0,000$. Oznacza to wynik zerowy, tymczasem jest to albo wysoce istotna różnica, albo wysoce istotna zależność. Poprawny jest tu zapis $p = 0,001$.

Dalsza część pracy poświęcona jest *Dyskusji wyników*. Dysponując bardzo bogatym materiałem empirycznym, Autorka przeprowadziła wnikliwą jego analizę, konfrontując wyniki badań własnych z badaniami muzyków oraz środowiska muzycznego prowadzonymi przez różnych badaczy. Bogactwo analiz i liczne źródła (w znacznej części zagraniczne) świadczą o dużej erudycji Autorki. W rozdziale znajduje się także podsumowanie wyników w kontekście założonego modelu badawczego, ograniczenia badań własnych ze wskazaniem kierunków przyszłych badań oraz sformułowane są wnioski końcowe. Praca zyskałaby, gdyby wyodrębniony został podrozdział poświęcony aplikacyjności prowadzonych badań. Przy analizie badanych aspektów dolegliwości mięśniowo-szkieletowych pojawiają się wprawdzie wskazania profilaktyczne i zaradcze, jednakże byłoby lepiej, gdyby stanowiły odrębny, wieńczący pracę element. Tym bardziej, że zaobserwowane związki mają istotne znaczenie praktyczne.

Reasumując stwierdzam, co następuje:

- Doktorantka podjęła się realizacji trudnego, a jednocześnie oryginalnego, nowego, wielowątkowego i słabo udokumentowanego empirycznie projektu badawczego. W literaturze

przedmiotu, szczególnie na gruncie polskim, brak jest badań empirycznych pokazujących związek funkcjonowania muzyków w kontekście ich środowiska pracy i zagrożeń z nim związanych. Praca doktorska uzupełnia znaczącą lukę w tym zakresie.

- W formułowaniu problemu badawczego Autorka odniosła się do znaczących światowych prac naukowych poświęconych środowisku muzycznemu, w tym także prac najnowszych. Świadczy to o niezwyklej erudycji, dużej dociekliwości Autorki oraz staranności w doborze źródeł.

- Dużym walorem pracy są narzędzia badawcze skonstruowane przez Autorkę (Kwestionariusz Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków oraz Skala do Pomiaru Bólu) oraz polska adaptacja Inwentarza Lęku Scenicznego dla Muzyków. Narzędzia te mają akceptowalne parametry psychometryczne i mogą być bardzo użyteczne w kolejnych badaniach muzyków i ich środowiska pracy.

- Na podkreślenie zasługują także starannie dobrane i bogate analizy statystyczne wyników badań empirycznych, które wnoszą nowe, ważne treści do wiedzy na temat zagrożeń funkcjonowania zawodowego muzyków w kontekście ich środowiska pracy.

- Uważam również, że od strony redakcyjnej praca należy do wyjątkowych. Jest przygotowana bardzo starannie, napisana komunikatywnym językiem, z zachowaniem wszystkich wymogów stawianych pracom naukowym. Dla jasności przekazu szczegółowe wyniki prezentowane są w tabelach. Bibliografia jest bardzo bogata (199 pozycji, w tym 183 anglojęzyczne) i opracowana poprawnie.

Konkludując stwierdzam, że praca doktorska mgr Aleksandry Jacukowicz pt. „Związki pomiędzy czynnikami psychospołecznymi a występowaniem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych u muzyków instrumentalistów” stanowi oryginalne rozwiązanie problemu badawczego. Doktorantka samodzielnie przeprowadziła badania i wykazała się bogatą wiedzą w zakresie realizowanego tematu. Należy zatem uznać, że praca spełnia wymagania stawiane rozprawom doktorskim, określonym w art. 31 ustawy z dnia 14 marca 2003 roku o tytule i stopniach naukowych (Dz. U. Nr 65 poz. 595). Wnoszę o jej dopuszczenie do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Grzegorz Boraj