Dr hab. Marek Siwicki, prof. APS
Akademia Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Warszawa, 16 lipca 2026

Recenzja rozprawy doktorskiej
mgr Emilia Maria Korsak
Metoda pracy z ciałem jako program profilaktyki zaburzeń odżywiania dla dziewcząt i młodych kobiet
Promotor: dr hab. Beata Krzywosz - Rynkiewicz, prof. UWM
Promotor pomocniczy: dr Ewa Ratajczak

Przedłożona do oceny rozprawa doktorska mgr Emilii Korsak ma charakter cyklu powiązanych tematycznie publikacji naukowych, skoncentrowanych wokół problematyki profilaktyki anoreksji, edukacji zdrowotnej, pracy z ciałem oraz autorskiego programu psychoedukacyjnego Nalu. Mindful Movement. Już pierwsza lektura pozwala stwierdzić, że mamy do czynienia nie ze zbiorem tekstów przypadkowo zgromadzonych wokół jednego obszaru zainteresowań Autorki, lecz ze spójną, przemyślaną i konsekwentnie poprowadzoną sekwencją badawczo-aplikacyjną. Kolejne publikacje tworzą logiczny ciąg: od rozpoznania stanu badań, przez analizę istniejących rozwiązań profilaktycznych i empiryczną weryfikację wybranych komponentów interwencji, aż po opracowanie i walidację własnego programu profilaktycznego.

Nie przekonuje mnie ewentualny zarzut, pojawiający się niekiedy wśród coraz mniej licznych ortodoksów pedagogicznych, że w rozprawie tej „zbyt wiele jest psychologii". Dla mnie, pedagoga, dydaktyka, praktyka edukacyjnego, medioznawcy oraz badacza dzieciństwa i młodości, jest to raczej jeden z istotnych argumentów przemawiających na korzyść Autorki. Współczesna pedagogika, jeśli chce zachować poznawczą żywotność i społeczną sprawczość, nie może izolować się od psychologii, nauk o zdrowiu, wiedzy o ciele, emocjach, dobrostanie, mediach i środowiskach życia młodego człowieka. Nie oznacza to utraty pedagogicznej tożsamości, lecz jej dojrzałe poszerzenie.

W tym właśnie sensie dorobek mgr Emilii Korsak lokuję jednoznacznie w obszarze pedagogiki zdrowia. Autorka nie ucieka z pedagogiki ku psychologii, lecz przeciwnie,

przyprowadza do pedagogiki te narzędzia, języki i wrażliwości, które są dziś niezbędne, aby odpowiedzialnie mówić o profilaktyce, wczesnym reagowaniu, rozpoznawaniu ryzyka i wspieraniu młodych osób w kryzysie. Pedagogika pełni tu funkcję dyscypliny wiodącej, porządkującej i integrującej dorobek psychologii oraz nauk o zdrowiu. To ważne rozstrzygnięcie, ponieważ zaburzenia odżywiania, choć klasyfikowane klinicznie, rozwijają się także w przestrzeni codziennych doświadczeń jednostki: w rodzinie, szkole, grupie rówieśniczej, kulturze medialnej, w relacji z ciałem, w sposobach przeżywania siebie i własnej wartości.

Temat podjęty przez Autorkę jest szczególnie ważny, jeśli uwzględnimy liczne presje i zagrożenia obecne w świecie adolescentów, zarówno młodszych, jak i starszych. Kryzysy psychiczne, samotność, wypadanie z relacji, presja cyfrowa, nadmiar obrazów ciała, przymus atrakcyjności, lęk przed oceną oraz osłabienie realnych więzi społecznych tworzą dziś środowisko wymagające naukowej troski, pedagogicznej czujności i dobrze zaprojektowanej profilaktyki. Praca mgr Emilii Korsak odpowiada właśnie na tę potrzebę: nie deklaratywnie, lecz konkretnie, pragmatycznie i konsekwentnie.

Na uznanie zasługuje sposób prowadzenia narracji naukowej. Autorka buduje ją przejrzyście, etapowo i logicznie. Czytelnik nie ma poczucia przypadkowości ani kompilacyjnego zestawiania kolejnych elementów. Przeciwnie, kolejne części pracy wynikają z siebie: od uzasadnienia tematu, przez przegląd literatury i metod pracy z ciałem, analizę istniejących programów profilaktycznych, aż po opracowanie i empiryczną weryfikację autorskiego programu Nalu. Mindful Movement. W rozprawie widać plan, a następnie jego konsekwentną realizację. Praca daje recenzentowi szczególny komfort lektury. W momentach, w których pojawia się oczekiwanie na informację konieczną, metodologiczną, teoretyczną, definicyjną albo organizującą tok wywodu, informacja ta rzeczywiście się pojawia. Nie jest odłożona, nie ginie w dygresjach, nie wymaga domyślania się intencji Autorki. To świadczy o staranności, uporządkowaniu i dojrzałości badawczej. Są to cechy, które w moim przekonaniu stanowią jeden z podstawowych warunków odpowiedzi na pytanie, czy młoda badaczka powinna iść dalej tą drogą. Moja odpowiedź brzmi: tak.

Przedmiotem rozprawy jest profilaktyka anoreksji wśród dziewcząt i młodych kobiet, rozumiana jako obszar oddziaływań psychoedukacyjnych realizowanych w środowisku wychowawczym, z wykorzystaniem metod pracy z ciałem. Celem pracy było opracowanie oraz empiryczna weryfikacja skuteczności autorskiego programu psychoedukacyjnego Nalu. Mindful

Movement, ukierunkowanego na zapobieganie anoreksji i możliwego do wdrażania przez nauczycieli oraz wychowawców w szkołach i innych placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Tak określony cel jest ambitny, ale dobrze uzasadniony. Autorka nie poprzestaje na diagnozie problemu ani na przeglądzie literatury. Jej zamiarem jest przejście od rozpoznania do działania, od wiedzy o zagrożeniach i czynnikach ryzyka do programu profilaktycznego, który można zastosować w realnym środowisku edukacyjnym.

Program został opracowany zgodnie z modelem planowania edukacji zdrowotnej PRECEDE–PROCEED, który umożliwia uporządkowane podejście do diagnozy potrzeb, planowania interwencji i oceny jej skuteczności. Skuteczność programu analizowano na dwóch poziomach: subiektywnym oraz obiektywnym. Poziom subiektywny obejmował między innymi redukcję niezadowolenia z własnego ciała, deficytów świadomości interoceptywnej, niskiej samooceny oraz lęku, a także wzrost kompetencji radzenia sobie ze stresem. Poziom obiektywny odnosił się do zmian parametrów psychofizjologicznych, takich jak tętno i zmienność rytmu serca. Forma rozprawy jako cyklu publikacyjnego jest w tym przypadku nie tylko dopuszczalna, lecz bardzo wartościowa. Nie jest to rozwiązanie łatwiejsze, jak niekiedy błędnie się sądzi, ale pod wieloma względami bardziej wymagające. Artykuł naukowy wymusza zwięzłość, precyzję, dyscyplinę argumentacji i zdolność wyprowadzenia najważniejszych tez bez nadmiernego rozlewania narracji. W przypadku mgr Emilii Korsak ta forma działa na korzyść całego przedsięwzięcia. Poszczególne publikacje są zwarte, celowe, dobrze osadzone w literaturze i podporządkowane wyraźnie rozpoznawalnej logice badawczej. Ważne jest również to, że teksty składające się na rozprawę zostały opublikowane w czasopismach naukowych, a więc przeszły procedury recenzyjne i zostały poddane ocenie osób powołanych do rozpoznania ich wartości jako specjalistycznych wypowiedzi naukowych. W tym sensie recenzent rozprawy doktorskiej nie obcuje z materiałem surowym, lecz z dorobkiem już w pewnym stopniu sprawdzonym, uporządkowanym i wprowadzonym do obiegu naukowego. Nie zwalnia to oczywiście z obowiązku samodzielnej oceny, ale pozwala widzieć przedłożony cykl jako rezultat pracy konsekwentnej, publicznie komunikowanej i poddanej wcześniejszej weryfikacji środowiskowej.

Uważam, że w tym konkretnym przypadku cykl publikacyjny jest poznawczo bardziej przekonujący niż proste powtórzenie tej samej argumentacji w obszernej monografii doktorskiej. Monografia daje przestrzeń rozbudowanej narracji, ale może także sprzyjać powtórzeniom i nadmiarowi. Cykl artykułów wymaga natomiast, aby każdy tekst miał własny cel, własną

metodologię, własny rezultat i własną wartość, a jednocześnie pracował na całość rozprawy. Mgr Emilia Korsak temu wymaganiu sprostała. Co więcej, konstrukcja cyklu dobrze odpowiada naturze podjętego problemu: najpierw trzeba rozpoznać metody, potem programy, następnie sprawdzić wybrane komponenty, a dopiero na końcu zaproponować własne, zwalidowane rozwiązanie.

Publikacja pierwsza, *Body-oriented therapy in the prevention of eating disorders. A systematic review,* pełni w konstrukcji rozprawy funkcję otwierającą i fundamentalną. Jest to systematyczny przegląd badań dotyczących skuteczności psychoterapii i interwencji zorientowanych na ciało w profilaktyce oraz terapii zaburzeń odżywiania. Autorka rozpoczyna więc nie od deklaracji, ale od sprawdzenia czy metody pracy z ciałem mają empiryczne uzasadnienie w odniesieniu do problematyki anoreksji i zaburzeń obrazu ciała. To ważne, ponieważ cała późniejsza koncepcja programu Nalu. Mindful Movement opiera się właśnie na założeniu, że ciało nie jest dodatkiem do procesu edukacyjnego czy terapeutycznego, lecz jednym z zasadniczych miejsc, w których zapisują się napięcia, lęki, przekonania, deficyty samoakceptacji i zaburzone sposoby przeżywania siebie. Znaczenie pierwszej publikacji polega na tym, że zabezpiecza ona cały późniejszy projekt. Gdyby program Nalu. Mindful Movement został zaproponowany bez wcześniejszego rozpoznania skuteczności metod pracy z ciałem, można byłoby uznać go za interesującą, ale intuicyjną propozycję praktyczną. Tymczasem pierwszy artykuł pokazuje, że za wyborem tego kierunku stoją wyniki badań i systematyczna analiza literatury. Autorka porządkuje obszar rozproszony i niejednorodny, obejmujący między innymi mindfulness, jogę, terapię tańcem i ruchem, metodę Feldenkraisa, Body Perception Treatment, Basic Body Awareness Therapy, techniki relaksacyjne oraz ćwiczenia aerobowe. Wartość tej publikacji widzę w kilku wymiarach. Po pierwsze, porządkuje ona stan wiedzy w obszarze, który bywa traktowany jako trudny do jednoznacznej naukowej operacjonalizacji. Po drugie, przesuwa akcent z samego leczenia objawów ku profilaktyce i wzmacnianiu zasobów. Po trzecie, dostarcza uzasadnienia dla dalszego projektowania programu autorskiego. W tym sensie publikacja pierwsza nie jest jedynie przeglądem literatury, lecz pierwszym etapem budowania własnej propozycji naukowo-aplikacyjnej. To mocny początek cyklu, ostrożny w formułowaniu wniosków, ale jednoznacznie wskazujący, że dalsze badanie tej ścieżki jest naukowo zasadne.

Publikacja druga, *Characteristics of Anorexia Prevention Programmes. A Systematic Review,* rozwija logikę pierwszego tekstu i przesuwa uwagę z metod pracy z ciałem na istniejące programy profilaktyki anoreksji. Jeśli pierwszy artykuł odpowiadał na pytanie, czy metody

zorientowane na ciało mają empiryczne uzasadnienie w profilaktyce i terapii zaburzeń odżywiania, to drugi pyta, jakie programy profilaktyczne już istnieją, na jakich podstawach teoretycznych zostały zbudowane i które z ich komponentów mogą być użyteczne przy projektowaniu programu autorskiego. Uważam ten krok za szczególnie ważny. W pedagogice zdrowia nie wystarczy wiedzieć, że jakaś metoda „działa". Trzeba jeszcze wiedzieć, w jakim układzie edukacyjnym działa, dla kogo, jak długo, z jakim celem, w jakiej formule organizacyjnej i przy jakich założeniach teoretycznych. Druga publikacja właśnie temu służy: porządkuje istniejące programy profilaktyki anoreksji, uwzględniając profilaktykę uniwersalną, selektywną i wskazującą. Autorka nie traktuje tych programów wyłącznie jako katalogu gotowych rozwiązań. Nie chodzi jej o proste streszczenie, który program istnieje i jakie przynosi wyniki. Chodzi raczej o wydobycie logiki ich działania. W tej publikacji szczególnie dobrze widać, że skuteczna profilaktyka anoreksji nie jest jednorodnym zbiorem technik, lecz polem różnych strategii oddziaływania: poznawczych, afektywnych, społecznych, medialnych, cielesnych i edukacyjnych. Autorka analizuje programy oparte między innymi na dysonansie poznawczym, terapii poznawczo-behawioralnej, edukacji medialnej oraz podejściach integracyjnych. Z perspektywy recenzenta jest to bardzo istotne, ponieważ właśnie tutaj zaczyna się wyraźnie kształtować przestrzeń dla programu autorskiego. Autorka nie projektuje programu Nalu. Mindful Movement w próżni. Najpierw sprawdza, jakie rozwiązania już istnieją, co w nich działa, jakie mają ograniczenia, jakie populacje obejmują i jakie mechanizmy zmiany uruchamiają. Dopiero na tym tle możliwe staje się uzasadnienie własnej propozycji.

Publikacja trzecia, *Movement as Preventive Education for Females at Risk of Anorexia Nervosa: Effects of Physical-Cognitive Interventions on Psychophysiological Markers*, stanowi w strukturze rozprawy moment przejścia od rozpoznania teoretycznego i przeglądowego do empirycznego sprawdzenia zaprojektowanych oddziaływań. Dwa wcześniejsze artykuły pełniły funkcję fundamentu: pierwszy porządkował wiedzę o metodach pracy z ciałem w profilaktyce i terapii zaburzeń odżywiania, drugi analizował istniejące programy profilaktyki anoreksji. Trzecia publikacja wykonuje krok następny: sprawdza, czy elementy autorskiego programu Nalu. Mindful Movement mogą rzeczywiście wpływać na dobrostan młodych kobiet znajdujących się w grupie ryzyka anoreksji. To przesunięcie uważam za jedno z najistotniejszych osiągnięć całego cyklu. Autorka nie poprzestaje na postulacie, nie zatrzymuje się na poziomie „warto byłoby", ale podejmuje ryzyko badawcze: projektuje interwencję, organizuje jej realizację, dobiera narzędzia

pomiarowe i poddaje wyniki analizie. W badaniu uczestniczyły kobiety wykazujące objawy Syndromu Gotowości Anorektycznej, przydzielone do interwencji obejmujących terapię tańcem i ruchem, jogę oraz mindfulness. Dobrostan oceniano zarówno subiektywnie, poprzez stres, lęk, nastrój i objawy zaburzeń odżywiania, jak i obiektywnie, za pomocą parametrów tętna i zmienności rytmu serca. Na szczególne uznanie zasługuje podwójne ujęcie skuteczności. W wielu projektach z zakresu edukacji zdrowotnej i profilaktyki pozostaje się na poziomie deklaracji uczestników, ich samoopisu, poczucia poprawy albo oceny satysfakcji. Są to dane ważne, ale niewystarczające. Doktorantka idzie dalej: zestawia wymiar subiektywny z wymiarem psychofizjologicznym. Tym samym pokazuje, że edukacja zdrowotna, jeśli ma być traktowana poważnie, może i powinna korzystać także z narzędzi pozwalających uchwycić cielesne, mierzalne ślady zmiany. Jest to rozwiązanie metodologicznie interesujące, ponieważ dobrze odpowiada przedmiotowi pracy. Skoro rozprawa dotyczy ciała, obrazu ciała, uważności, interocepcji i samoregulacji, to ciało nie może być obecne jedynie jako temat rozmowy. Musi stać się także obszarem pomiaru. W tym sensie zastosowanie wskaźników HR i HRV ma nie tylko wartość techniczną, lecz także koncepcyjną: spaja przedmiot badania z jego metodologią. Autorka nie deklaruje jedynie, że ciało jest ważne. Projektuje badanie tak, aby ciało mogło „odpowiedzieć" również na poziomie danych. Wyniki trzeciej publikacji są obiecujące, ale interpretowane z należytą ostrożnością pokazują, że praktyki fizyczno-poznawcze mogą wspierać interocepcję, regulację emocjonalną, redukcję lęku i poprawę relacji z ciałem, a więc dokładnie te obszary, które w kontekście ryzyka anoreksji mają znaczenie podstawowe. Nie chodzi wyłącznie o stwierdzenie, że „ruch pomaga". Takie zdanie byłoby zbyt ogólne i naukowo mało satysfakcjonujące. Ważniejsze jest to, że określone praktyki ruchowe i uważnościowe mogą uruchamiać mechanizmy istotne z punktu widzenia profilaktyki zaburzeń odżywiania. W tym sensie trzecia publikacja nie tylko dokumentuje efekty interwencji, ale również pomaga zrozumieć, przez jaki mechanizm praca z ciałem może stawać się narzędziem profilaktyki.

Publikacja czwarta, *Nalu. Mindful Movement: Development and Validation of a Psychoeducational Programme for the Prevention of Anorexia in Educational Settings*, stanowi właściwe zwieńczenie całego przedsięwzięcia doktorskiego. Nie jest jedynie czwartym tekstem w cyklu, lecz jego punktem docelowym, miejscem syntezy i zarazem momentem, w którym wcześniejsze rozpoznania teoretyczne, przeglądowe i empiryczne zostają przekształcone w autorską propozycję programu psychoedukacyjnego. Program Nalu. Mindful Movement został

przedstawiony jako empirycznie zwalidowany program profilaktyki anoreksji, możliwy do wykorzystania i wdrażania przez nauczycieli oraz edukatorów w szkołach i placówkach opiekuńczych. Opracowano go zgodnie z modelem PRECEDE–PROCEED, który zapewnia uporządkowaną procedurę identyfikowania potrzeb, planowania interwencji i oceny ich skuteczności. Program został zaprojektowany z myślą o osobach zagrożonych rozwojem anoreksji, z wykorzystaniem naukowego modelu Syndromu Gotowości Anorektycznej. Jego wyróżnikiem jest walidacja zarówno na poziomie subiektywnym, jak i fizjologicznym. Na szczególne uznanie zasługuje konstrukcja programu. Nalu. Mindful Movement nie jest programem terapeutycznym w ścisłym sensie klinicznym, lecz programem edukacyjnym i profilaktycznym. Ta różnica jest zasadnicza. Autorka nie deklaruje, że szkoła ma zastąpić terapię ani że nauczyciel czy wychowawca ma przejmować zadania specjalisty klinicznego. Proponuje natomiast, aby środowisko edukacyjne zostało wyposażone w narzędzie wczesnego wspierania, rozpoznawania ryzyka i wzmacniania zasobów młodych osób. Program ma dostarczać wiedzy, rozwijać umiejętności i wzmacniać kompetencje uczestników w zakresie samoświadomości, samoregulacji, relacji z ciałem i odporności wobec presji kulturowej. I tu ujawnia się pedagogiczna dojrzałość projektu. Program nie psychologizuje szkoły w naiwny sposób, lecz pedagogizuje troskę o zdrowie psychiczne i cielesne młodych osób. Innymi słowy: nie przenosi gabinetu terapeutycznego do klasy, ale tworzy edukacyjną przestrzeń profilaktyki. To różnica ogromna. W pierwszym przypadku mielibyśmy do czynienia z nieuprawnionym rozszerzeniem funkcji szkoły. W drugim, z odpowiedzialnym wpisaniem edukacji zdrowotnej w zadania wychowania, profilaktyki i wspierania rozwoju.

Program Nalu. Mindful Movement rozumiem zatem jako autorską, interdyscyplinarną i aplikacyjnie zorientowaną metodę psychoedukacyjną, której istotą nie jest proste połączenie kilku znanych technik pracy z ciałem, ale ich pedagogiczne uporządkowanie, osadzenie w modelu edukacji zdrowotnej i podporządkowanie jasno określonemu celowi profilaktycznemu. Jest to rozwiązanie, w którym spotykają się pedagogika zdrowia, psychologia, nauki o zdrowiu, edukacja somatyczna oraz profilaktyka zaburzeń odżywiania, ale żadna z tych perspektyw nie dominuje nad pozostałymi w sposób przypadkowy. Ich integracja ma charakter funkcjonalny: służy wczesnemu rozpoznawaniu ryzyka, wzmacnianiu zasobów, rozwijaniu samoświadomości i budowaniu zdrowszej relacji młodej osoby z własnym ciałem. Na tym polega, w moim przekonaniu, podstawowa odrębność programu Nalu wobec wielu innych propozycji profilaktycznych. Nie jest

to program wyłącznie informacyjny, który ograniczałby się do przekazywania wiedzy o anoreksji i jej konsekwencjach. Nie jest to także program terapeutyczny sensu stricto, który miałby zastępować leczenie kliniczne. Nie jest to wreszcie zestaw ćwiczeń ruchowych, które jedynie poprawiają samopoczucie. Nalu jest metodą edukacyjną, która traktuje ciało jako przestrzeń uczenia się, refleksji, regulacji emocjonalnej i odzyskiwania sprawczości. Wyróżnia ją to, że ciało nie pojawia się tutaj jako obiekt oceny, korekty, dyscyplinowania czy estetycznego porównywania, lecz jako źródło informacji o sobie. To zasadnicza różnica. W kulturze cyfrowej ciało młodej osoby jest nieustannie wystawiane na ogląd, ocenę, filtrację i porównanie. Program Nalu próbuje odwrócić ten kierunek: prowadzi uczestniczkę od ciała oglądanego z zewnątrz ku ciału doświadczanemu od wewnątrz. Od ciała jako obrazu, do ciała jako obecności. Od ciała jako problemu, do ciała jako zasobu. W tym sensie program ma głęboko pedagogiczny charakter. Uczy nie tylko „o anoreksji", ale uczy rozpoznawania siebie: napięcia, lęku, presji, automatyzmów myślenia, sygnałów płynących z ciała, wpływu norm kulturowych i medialnych. Jego wartość polega na tym, że łączy poziom poznawczy, emocjonalny, cielesny i społeczny. Właśnie dlatego może być rozumiany jako propozycja nowoczesnej edukacji zdrowotnej, a nie jako zapożyczony z psychologii dodatek do pedagogiki.

Metodologia zastosowana przez Autorkę zasługuje na ocenę pozytywną, ponieważ jest konsekwentna, wieloetapowa i adekwatna do celu rozprawy. Nie mamy tu do czynienia z jednym, przypadkowo dobranym zabiegiem badawczym, lecz z logicznie zaplanowaną procedurą, w której kolejne etapy wzajemnie się uzasadniają. Najpierw Autorka wykonuje pracę rozpoznawczą: przeprowadza systematyczne przeglądy literatury, aby ustalić, jakie metody pracy z ciałem oraz jakie programy profilaktyki anoreksji mają potwierdzenie empiryczne. Następnie przechodzi do weryfikacji wybranych komponentów interwencji, analizując ich wpływ na poziomie subiektywnym i psychofizjologicznym. Wreszcie scala te ustalenia w autorski program Nalu. Mindful Movement, zaprojektowany zgodnie z modelem PRECEDE–PROCEED. Za szczególnie wartościowe uznaję połączenie danych subiektywnych i obiektywnych. Autorka analizuje z jednej strony samoocenę, niezadowolenie z ciała, lęk, nastrój, stres i kompetencje radzenia sobie, z drugiej zaś parametry psychofizjologiczne, takie jak tętno i zmienność rytmu serca. Takie rozwiązanie jest metodologicznie trafne, ponieważ odpowiada samej naturze badanego problemu. Skoro rozprawa dotyczy ciała, obrazu ciała, interocepcji i samoregulacji, to ciało nie może być obecne wyłącznie jako temat. Musi zostać włączone także jako obszar pomiaru. Ważne jest również to, że Autorka

zachowuje świadomość ograniczeń własnych badań. Nie absolutyzuje wyników, nie obiecuje więcej niż pozwalają dane, nie przedstawia programu jako gotowego remedium na wszystkie problemy profilaktyki anoreksji. To świadczy o metodologicznej uczciwości. Rozprawa ma charakter badawczo-aplikacyjny, ale nie traci przy tym ostrożności właściwej dobrej pracy naukowej.

Znaczenie tej rozprawy dla praktyki pedagogicznej widzę w kilku wymiarach. Po pierwsze, praca wzmacnia pozycję pedagogiki zdrowia jako subdyscypliny zdolnej do podejmowania problemów trudnych, aktualnych i społecznie pilnych. Autorka pokazuje, że pedagogika nie musi czekać, aż problem zostanie przejęty wyłącznie przez medycynę lub psychologię kliniczną. Może wcześniej rozpoznawać ryzyko, projektować działania profilaktyczne, tworzyć warunki edukacyjne sprzyjające zdrowiu i wspierać młode osoby w budowaniu zasobów. Po drugie, rozprawa dostarcza praktyce pedagogicznej konkretnego narzędzia. Nalu. Mindful Movement nie jest tylko konstruktem teoretycznym, lecz programem możliwym do wdrażania w środowisku wychowawczym. To ma znaczenie zasadnicze. Wiele prac doktorskich kończy się na poziomie diagnozy lub postulatu. Tutaj Autorka przechodzi dalej: proponuje rozwiązanie, które może zostać wykorzystane przez nauczycieli, wychowawców i specjalistów pracujących z dziewczętami oraz młodymi kobietami w grupie ryzyka. Po trzecie, praca poszerza rozumienie profilaktyki. Profilaktyka nie jest tu straszeniem chorobą ani przekazywaniem katalogu ostrzeżeń. Jest procesem edukacyjnym, który ma wzmacniać refleksyjność, sprawczość, samoakceptację, świadomość ciała i odporność wobec presji społecznej. To bardzo nowoczesne i potrzebne rozumienie profilaktyki, szczególnie w czasach, w których ciało młodego człowieka stało się jednym z głównych pól społecznej oceny, medialnego nacisku i wewnętrznego cierpienia.

Lektura rozprawy mgr Emilii Korsak była dla mnie nie tylko czynnością recenzencką, lecz także doświadczeniem poszerzającym moją własną pedagogiczną czujność. Czytałem tę pracę, wzbogacając wiedzę dzięki bogatej literaturze przywoływanej przez Autorkę i konsekwentnie wykorzystywanej do budowania argumentacji. Nie była to więc lektura formalna, odhaczająca kolejne wymagania akademickie, ale lektura, która uruchamiała pytania praktyczne, wychowawcze i społeczne. W toku pracy nad recenzją konsultowałem swoje rozumienie problematyki z osobami zajmującymi się zaburzeniami odżywiania, a także z osobą, która naukowo zajmuje się anoreksją i równocześnie miała w swoim życiu osobisty epizod związany z tym doświadczeniem. Rozmawiałem również z rodzicami dziecka chorującego na bulimię.

Przyglądałem się przypadkom osób z mojego bliższego i dalszego otoczenia. Dzięki tej pracy mogłem lepiej zrozumieć zarówno bezsilność rodziców, jak i bezsilność osoby chorej wobec siły, przewrotności i destrukcyjnej logiki anoreksji czy bulimii. Nie traktuję tych rozmów jako argumentu zastępującego analizę naukową, bo ta musi pozostać oparta na tekście rozprawy, metodologii i wynikach badań. Traktuję je jednak jako ważne potwierdzenie praktycznej nośności problemu, którym zajęła się Autorka. Rozprawa mgr Emilii Korsak nie dotyczy tematu odległego, akademicko wydzielonego i zamkniętego w specjalistycznym języku. Dotyczy cierpienia realnych młodych ludzi, niepokoju ich rodzin, ograniczeń systemu wsparcia i odpowiedzialności dorosłych, którzy powinni umieć zobaczyć sygnały ostrzegawcze wcześniej, niż choroba przejmie nad młodą osobą kontrolę. Po lekturze tej pracy potrafię patrzeć czujniej także jako pedagog zajmujący się zdrowym stylem życia, odżywianiem, aktywnością fizyczną oraz właściwie rozumianą dyscypliną somatyczną. Ma to znaczenie również w odniesieniu do wychowania fizycznego dzieci i młodzieży oraz do tych sytuacji, w których młody człowiek kierowany jest ku sportowi wyczynowemu. Tam, gdzie ciało staje się narzędziem sukcesu, oceny, rywalizacji i kontroli, szczególnie łatwo przeoczyć moment, w którym troska o formę przestaje być rozwojowa, a zaczyna stawać się ryzykowna. Praca mgr Emilii Korsak pomaga tę granicę widzieć wyraźniej.

Rozprawa wniosła także wiele do moich własnych przemyśleń badawczych dotyczących kosztów uważności, a może raczej kosztów jej braku, w warunkach ekspansji cyfrowej, informacyjnej i medialnej. Współczesne dzieci i nastolatki funkcjonują w środowisku, w którym media nie tylko informują, ale również modelują pragnienia, porównania, wyobrażenia o ciele, sposoby oceniania siebie i innych. Siła mediów w kształtowaniu postaw, zachowań i poglądów młodych ludzi jest dziś tak duża, że każda poważna pedagogika zdrowia musi uwzględniać ten wymiar. Autorka czyni to w sposób przekonujący, nie popadając w publicystyczny alarmizm, ale pokazując, że profilaktyka anoreksji wymaga pracy nad samoświadomością, krytycznym odbiorem wzorców kulturowych, relacją z ciałem i zdolnością do regulowania napięcia. Ten osobisty wymiar lektury wzmacnia moją pozytywną ocenę rozprawy. Praca doktorska, która poszerza wiedzę recenzenta, porządkuje jego intuicje, uwrażliwia na nowe pola ryzyka i pozwala lepiej rozumieć doświadczenia dzieci, młodzieży oraz ich rodzin, spełnia coś więcej niż tylko formalne kryterium poprawności naukowej. Ona realnie pracuje w myśleniu, w praktyce pedagogicznej i w społecznej wyobraźni odpowiedzialności za młodego człowieka.

Biorąc pod uwagę spójność cyklu publikacyjnego, aktualność i społeczną wagę podjętej problematyki, interdyscyplinarne, lecz pedagogicznie uporządkowane osadzenie rozprawy, poprawność zastosowanej metodologii, empiryczną weryfikację autorskiego programu oraz jego znaczenie dla praktyki edukacyjnej i profilaktycznej, oceniam rozprawę doktorską mgr Emilii Korsak jednoznacznie pozytywnie. Przedłożony dorobek świadczy o tym, że Autorka potrafi rozpoznać ważny problem naukowy i społeczny, osadzić go w literaturze, przeprowadzić analizy systematyczne, zaprojektować badanie empiryczne, zinterpretować jego wyniki oraz opracować własne rozwiązanie aplikacyjne. To droga pełna i dojrzała. Nie jest to praca przypadkowa ani jedynie kompilacyjna. Jest to rozprawa konsekwentnie zaprojektowana i przeprowadzona. Uważam, że mgr Emilia Korsak wnosi istotny wkład w rozwój pedagogiki zdrowia, szczególnie w obszarze profilaktyki anoreksji i edukacyjnej pracy z ciałem. Jej dorobek pokazuje, że pedagogika może i powinna uczestniczyć w rozwiązywaniu najważniejszych problemów zdrowia psychicznego młodych ludzi, nie rezygnując ze swojej tożsamości, lecz twórczo ją poszerzając. Zachęcam Autorkę do kontynuowania obranej drogi badawczej, ponieważ zaproponowany przez nią kierunek, łączący pedagogikę zdrowia, edukację somatyczną, profilaktykę zaburzeń odżywiania i empiryczną weryfikację programów psychoedukacyjnych, ma wyraźny potencjał dalszego rozwoju naukowego oraz praktycznego. Rozprawa, przygotowana spełnia ustawowe i merytoryczne wymogi stawiane dysertacjom doktorskim. Wnoszę zatem o dopuszczenie Panią mgr Emilię Marię Korsak do dalszych etapów postępowania doktorskiego. Jednocześnie, mając na uwadze wysoki poziom naukowy rozprawy, jej walory poznawcze, metodologiczną poprawność, kulturę pisarską oraz znaczenie praktyczne, a także rekomenduję do publikacji w formie wartościowej monografii naukowej.

Gratuluję Szanownej Pani Magister,
życząc wielu sukcesów zawodowych i osobistych.

Z wyrazami szacunku
Marek Siwicki