



Prof. zw. dr hab. med. JERZY TADEUSZ MARCINKOWSKI
Kierownik Katedry Higieny i Epidemiologii, Collegium Medicum,
Instytut Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Zielonogórski
Tel. 505-545-057 lub 603-223-198
e-mail: j.marcinkowski@inz.uz.zgora.pl

Zielona Góra, dnia 20.06.2025 r.

RECENZJA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

na stopień doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu

w dyscyplinie nauki o zdrowiu

mgr Magdaleny Cieśla

„Psychosomatyczne i neurobiologiczne podstawy wpływu technik umysł-ciało na zdrowie”

Promotor: Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Jacek Piątek

wydana zgodnie z postanowieniem Rady Naukowej Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Kaliskiego podjętej na posiedzeniu w dniu 22 maja 2025 r. i pismem Przewodniczącej Rady Naukowej Dyscypliny Nauk o Zdrowiu dr hab. n. med. i n. o zdr. Sabiny Lachowicz-Wiśniewskiej, prof. UK

„Mgr Magdalena Cieśla – Poznański Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego, Wydział Nauk o zdrowiu, Collegium Humanum. Redaktor naczelna ogólnopolskiego dwumiesięcznika „Żyj naturalnie”, Prezes Fundacji Life Balance. Od 15 lat zajmuje się tematyką mindfulness. Prowadzi liczne warsztaty wspierania leczenia i prewencji depresji w szczególności dla osób młodych i studentów. Organizuje Międzynarodową Naukową Konferencję Holistic Mental Health”.

z publikacji: Magdalena Maria Cieśla¹, Agnieszka Żok², Piotr Cieśla, Ewa Mojs³, łagodzenie i prewencja wypalenia zawodowego z wykorzystaniem modelu Neuromindfulness

LICZBA PUNKTÓW ZA PODANE W RAMACH DOKTORATU PUBLIKACJE (WYJAŚNIENIE WĄTPLIWOŚCI):

W autoreferacie (str. 40-41) rozdział 4, Doktorantka podaje: „**Publikacje stanowiące treść rozprawy doktorskiej.** (...) Pierwsze dwa artykuły zostały opublikowane w **Biuletynie Głównej Biblioteki Lekarskiej nr 381/2023** i poruszają zagadnienia związane z depresją oraz wypaleniem zawodowym w kontekście zastosowania technik umysł-ciało: **Depresja u adolescentów – w poszukiwaniu alternatywnego podejścia do wspierania leczenia poprzez Aktywną Formę Medytacji (AFM) – badania pilotażowe** (140 pkt)” „**Łagodzenie i prewencja wypalenia zawodowego z wykorzystaniem modelu Neuromindfulness** (140 pkt)”.


Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski

Ponieważ znając aktualne punktowanie przez polskie Ministerstwo Nauki czasopism naukowych, które niezmiennie rzadko jest tak wysokie, recenzent sprawdził na stronie internetowej Biuletynu Głównej Biblioteki Lekarskiej, gdzie podano, że obecnie za artykuł zamieszczony w tym czasopiśmie można uzyskać jedynie 20 punktów: „Zgodnie z komunikatem Ministra Nauki z dnia 5 stycznia 2024 roku w sprawie wykazu czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych, nasz periodyk został zamieszczony na liście czasopism punktowanych z liczbą 20 punktów. Na podstawie art. 267 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2023 r. poz. 742, 1088, 1234, 1672, 1872 i 2005) ogłasza się wykaz czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych, stanowiący załącznik do komunikatu”. <https://biuletyn.gbl.waw.pl/>

Jednakże można zaakceptować podaną przez Doktorantkę liczbę punktów (140) za jedną publikację gdyż jest to zgodne z informacją podaną na stronie Biuletynu Głównej Biblioteki Lekarskiej nr 381/2023 - 140 pkt. MEiN <https://biuletyn.gbl.waw.pl/381.php>

ODNIESIENIE RECENZENTA DO PUBLIKACJI DOKTORANTKI:

1. Magdalena Maria Cieśla¹, Agnieszka Żok², Piotr Cieśla, Natalia Woźniak³, Ewa Mojs⁴, **Depresja u adolescentów – w poszukiwaniu alternatywnego podejścia do wspierania leczenia poprzez Aktywną Formę Medytacji (AFM) – badania pilotażowe, Biuletyn Głównej Biblioteki Lekarskiej nr 381/2023**

¹ Wydział Psychologii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu ; ² Zakład Filozofii Medycyny i Bioetyki, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu ;

³ Wydział Psychologii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu; ⁴ Wydział Psychologii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Praca choć tylko pilotażowa ale bardzo ważna, aktualna a wobec wzrastającej liczby problemów zdrowia psychicznego a szczególnie depresji (o samobójstwach nie wspominając) także w Polsce stanowi podstawę do kontynuacji badań w szerszym zakresie oraz praktycznego wdrożenia nawet tylko wstępnych wniosków.

Oto fragmenty pracy: „Według danych WHO (2021) na depresję cierpi około 350 mln ludzi na całym świecie, w tym 4 mln w Polsce. W 2015 roku Mojs wraz ze współpracownikami przeprowadziła badanie z wykorzystaniem polskiej wersji Skróconej Skali Depresji Kutchera dla młodzieży, którego wyniki wykazały rozpowszechnienie ryzyka depresji w środowisku studenckim na poziomie 20-30%¹. Niezwykle niepokojące jest jednak porównanie wyników badania Mojs z wynikami badań przeprowadzonych w ramach rozprawy doktorskiej A. Lubikowskiej-Kałek w latach 2020-2021, gdzie wskazuje się na dwukrotny wzrost rozpowszechnienia ryzyka depresji wśród studentów – z 20-30% do 50%. Za przyczynę wzrostu rozpowszechnienia ryzyka depresji wśród studentów uznaje się takie czynniki jak między innymi, izolację mającą miejsce podczas pandemii Covid-19 na całym świecie. Inną przyczyną może być nadmierna stymulacja i nuda, które są cechami charakterystycznymi naszych czasów ponowoczesnych (...)

¹ Mojs, E. *et al.* Psychometric properties of the Polish version of the brief version of Kutcher Adolescent Depression Scale – assessment of depression among students. *Psychiatr Pol* 49, 135–144 (2015).

Autorka, na podstawie wielu danych naukowych omawia wpływ słuchania muzyki, terapii tańcem i ruchem a też różnych technik medytacji, mindfulness czy praktyk rytuałów grupowych jak np. intonowanie etc. na zdrowie psychiczne, somatyczne, mózg oraz układ endokrynnny czy immunologiczny człowieka.

Materiał i metoda. W badaniu wzięło udział 554 uczniów, w tym 270 (48,7%) uczniów z Suwałk i 284 (51,3%) z Żyrardowa w woj. Mazowieckim. Wśród uczniów z Suwałk będących w wieku od 12 do 18 lat ($M=13,66$; $SD=0,89$) było 139 (51,5%) kobiet i 131 (48,5%) mężczyzn. Natomiast wśród uczniów z Żyrardowa będących w wieku od 12 do 18 lat ($M=15,26$; $SD=1,26$) było 166 (58,5%) kobiet, 95 (33,5%) mężczyzn i 23 (8,1%) osób określających się jako niebinarne. (...). Interwencja została przeprowadzona w 4 szkołach w Suwałkach i 2 Szkołach w Żyrardowie. Uczniowie byli podzieleni na roczniki – w jednej interwencji brało udział zazwyczaj ok 80-100 osób. Interwencja polegała na wspólnym tańczeniu z osobą prowadzącą badanie przy akompaniamencie muzyki medytacyjnej puszczanej przez głośnik”.

Wyniki wskazują na **istotne obniżenie poziomu emocji negatywnych**, a w grupie z Żyrardowa również wzrost uczuć pozytywnych po interwencji. Nie odnotowano jednak znaczących zmian w ogólnym samopoczuciu psychofizycznym”. (dane z autoreferatu).

Na tle uzyskania pozytywnych wyników szczególnie interesujący jest ostatni wniosek, który też powinien zostać uwzględniony w planowaniu podobnych zajęć w szkołach nawet zróżnicowanych w zależności od regionu Polski. Autorka podaje: „Ponadto został wyciągnięty ciekawy wniosek o różnicach w początkowym poziomie negatywnych odczuć wśród uczniów, w położonych bliżej wschodniej granicy Suwałkach, gdzie zauważalnie obserwuje się uczniów z bardziej negatywnym nastawieniem. Można być może je połączyć z oddziaływaniem niepokoju związanego z Wojną na Ukrainie lub hipotezą mentalności - Polski B i sytuacją społeczno-gospodarczą ich regionu. Warto również podkreślić, że początkowa postawa nastoletnich kobiet była znacznie bardziej negatywna niż nastoletnich mężczyzn w obu miejscowościach”.

2. **Magdalena Maria Cieśla, Agnieszka Żok, Piotr Cieśla, Ewa Mojs, Łagodzenie i prewencja wypalenia zawodowego z wykorzystaniem modelu Neuromindfulness, Biuletyn Główniej Biblioteki Lekarskiej nr 381/ Biuletynie Główniej Biblioteki Lekarskiej nr 381/2023**

Autorzy podają w streszczeniu pracy: „Przeprowadzono wiele badań na temat uważności(mindfulness) i jej wpływu na różne obszary mózgu. Ewoluuące dowody w wielu dziedzinach wskazują, że jest zasadniczo powiązana z zapobieganiem wypaleniu zawodowemu. W tym artykule chcielibyśmy przedstawić obszary mózgu, które są aktywowane podczas praktyki uważności, a także wprowadzić nową koncepcję - neuromindfulness opartą na elementach poznawczych i behawioralnych”.

Praca jest zasadniczo z obszaru prac poglądowych, jednak zawiera elementy autorskie, poszerzone spojrzenie na dobrze już zbadany problem.

Autorka pisze (recenzent cytuje niektóre fragmenty): „Co więcej przy analizie położenia współczesnego człowieka, nie sposób pominąć wyzwań i wpływów takich jak globalizacja, cyfryzacja, sztuczna inteligencja i przemiany społeczne, które radykalnie zmieniały świat pracy w ciągu ostatnich dziesięcioleci. Uległ model i sposób pracy - od 2000 r. w krajach OECD (OECD 2018) produktywność na godzinę przepracowaną wzrosła o około 20%, co prowadzi do zwiększonych wymagań psychospołecznych, w tym długotrwałego stresu związanego z pracą, wyczerpania, wypalenia

zawodowego i późniejszego uszczerbku na zdrowiu. Badanie przeprowadzone w 2016 r wśród pracujących dorosłych w Niemczech wskazuje jako główne czynniki stresu pracę (46%) i wysokie wymagania wobec siebie (43%) (Statista, 2021)². Natomiast w najnowszym indeksie Work Trend Index, firmy Microsoft — globalnym badaniu pracowników z wielu branż i firm — 48% pracowników stwierdziło, że czuje się wypalonych w pracy. Statystyka ta obrazuje jak stary problem nabiera nowego znaczenia w bardziej niepewnym świecie³. Obecnie WHO uznaje wypalenie zawodowe za zespół związany ze stresem w pracy i zgodnie z definicją to: „przewlekły stres w pracy, któremu nie można skutecznie zaradzić” (Światowa Organizacja Zdrowia [WHO], 2022). W kilku krajach (np. w Polsce) wypalenie zawodowe jest klasyfikowane jako choroba, a pracownicy mogą na to otrzymać zwolnienia lekarskie. Dodatkowo, interpretując obecną sytuację, nie można pominąć zjawiska postępującej cyfryzacji. (...) [W tym miejscu Autorka podaje określenie „stres cyfryzacyjny” co jest nowym pojęciem w historii cywilizacji]. Wszystkie wymienione powyżej czynniki sprawiają, że coraz więcej firm i pracowników zwraca się w stronę medytacji uważności (mindfulness), aby zredukować i uporać się ze stresem w pracy. Warto dodać, że korporacje z listy Fortune 500, takie jak Google, Ford, Intel i General Mills, rozpoczęły programy szkoleniowe dla swoich pracowników oparte na uważności⁴ jak również ponad 2,7 miliona osób pobrało aplikację do medytacji na smartfony – Headspace. Niektóre organizacje wyznaczyły również specjalne pokoje do medytacji, z których pracownicy mogą korzystać nawet wtedy, gdy nie odbywają się zajęcia medytacyjne⁵. (...). Z przeprowadzonych licznych badań jasno wynika efektywność działań medytacyjnych⁶. Nie analizowano dotychczas jednak dogłębnie przyczyny. Nie podejmowano tematu mechanizmów stojących za tym w jaki sposób i dlaczego medytacja mindfulness jest tak skutecznym narzędziem. Z tego powodu niniejsza kompilacja badań ma na celu zaprezentowanie z jednej strony obszarów mózgu aktywowanych podczas medytacji mindfulness, jak również odniesienie ich działania do skuteczności w prewencji wypalenia zawodowego. Dodatkowo chcielibyśmy wprowadzić nowy model interwencji – neuromindfulness oparty na 3 założeniach: 1) kognitywnym- zakładającym element poznawczy; 2) behawioralnym – praktycznym stosowaniu; 3) rozwojowym – odkrywanie swojego potencjału. (...)

W niniejszym artykule chcielibyśmy również przedstawić koncepcję neurobehawioralną i neuropoznawczą - neurouważności CBI (CBI neuromindfulness). Koncepcja ta nawiązuje i jest spójna ze stwierdzeniem prekursora badań nad mindfulness i medytacją prof. R. Davidsona, który konstatuje, że wellbeing to umiejętność. W prezentowanym modelu neuromindfulness to nie tylko aktywizacja samoświadomości poprzez rozwijanie wiedzy oraz regularną praktykę. Model prowadzi do rozumienia pojęcia mindfulness jako wykorzystania pełnego potencjału umysłu. Jest to proces, który poprzez nieosądzającą obserwację ugruntowaną na fundamencie mechanizmów funkcjonowania mózgu pozwala z jednej strony odkrywać potencjał i osiągać stan flow, z drugiej konfrontować się z negatywnymi emocjami i stanami. Osiągnięta w tym procesie samoświadomość pozwala zrozumieć słabości i wpływ czynników zewnętrznych wpływających na percepcję. Zamiast z nimi walczyć, ludzie uczą się, jak je rozumieć, akceptować i znaleźć rozwiązania, aby nie wpływały negatywnie na ich pracę i życie prywatne. Neuromindfulness to rozwój świadomej i opartej na samorozwoju wiedzy o schematach i mechanizmach psychologicznych, zdobytej poprzez samoobserwację. Ta samoświadomość prowadzi do wzrostu dobrego samopoczucia, które staje się

² Wrede, S. J. S., Esch, T. & Michaelsen, M. M. Mindfulness in the Digital Workplace: an explorative study of the compatibility of mindfulness and technology. (2023) doi:10.21203/rs.3.rs-2459776/v1.

³ Klinghoffer, D. & Kirkpatrick-Husk, K. With Burnout on the Rise, What Can Companies Do About It? (2023).

⁴ Hafenbrack, A. C. Mindfulness Meditation as an On-The-Spot Workplace Intervention. J Bus Res 75, 118–129 (2017).

⁵ Ibidem.

⁶ Panditharathne, P. N. K. W. & Chen, Z. An Integrative Review on the Research Progress of Mindfulness and Its Implications at the Workplace. Sustainability 13, 13852 (2021).

umiejętnością osiąganą poprzez regularną praktykę neurouważności. Nasza koncepcja składa się z 3 kluczowych obszarów, które stopniowo wzajemnie na siebie wpływają (...). **C-Cognitive** – element kognitywny- wiedza jest fundamentem do budowania motywacji i regularnej praktyki. Znajomość mechanizmów psychologicznych, wzorców, schematów, funkcjonowania mózgu i umysłu – jest kluczowym elementem rozwoju lepszego zrozumienia i współczucia, a także samorozwoju. Wiedza w modelu neuromindfulness jest podstawowym i pierwszym elementem, na którym poprzez uważną praktykę można budować kolejne elementy. Nie bez znaczenia jest także neurowiedza. Pokazuje, jak praktyka uważności wpływa na rozwój poszczególnych obszarów mózgu i prowadzi do jego synchronizacji, co stanowi dodatkową motywację do praktyki. Kluczem jest posiadanie wiedzy psychologicznej na temat mechanizmów wpływających na zachowanie jednostki wraz z jej uważnym rozważeniem w grupie, co prowadzi do dalszych punktów – zmiany zachowania i lepszego zrozumienia. **B - Behavior** – element behawioralny - regularna praktyka autorefleksji, uważności, medytacji prowadzi do odnalezienia równowagi w życiu. **I - Insights** – element rozwojowy i kreatywny/odkrywczy - odkrywanie świata wewnętrznego, samoakceptacja i samoświadomość osiąmane dzięki regularnej praktyce uważności.

Opierając swoje założenia na zasobach powszechnie i szeroko stosowanych w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) – powyższy model proponuje wyjaśnianie poznawcze poprzez neuronaukę i implementację behawioralną, aby osiągnąć lepsze efekty. Wyjaśniając mechanizmy i rozumiejąc funkcjonowanie mózgu, można lepiej przyswoić informacje i zastosować je w zarządzaniu codziennym życiem i nawykami”.

Bardzo interesujące są tabele zbiorcze które sporządziła samodzielnie Autorka pracy. Dotyczą potwierdzonych przez różnych badaczy metod, a też ich wpływ na różne struktury mózgu, jak np. hipokamp determinujący m.in. pamięć epizodyczną, zapewniający mapy, która kojarzy sygnały wewnętrzne i zewnętrzne, regulujący afekt emocjonalny i pamięć czy reszcie wrażliwość na stres,

**3. Magdalena Maria Cieśla¹, Agnieszka Żok², Piotr Cieśla, Natalia Woźniak³, Ewa Mojs⁴,
Depresja u adolescentów – rozwijanie rezyliencji poprzez medytację mindfulness z
oddechem – badania pilotażowe, 2023, w: Symbolae Europaeae : studia humanistyczne
Politechniki Koszalińskiej. Nr 16 (2021/2023), s. 237-251**

¹ Wydział Psychologii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

² Zakład Filozofii Medycyny i Bioetyki, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

³ Wydział Psychologii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

⁴ Wydział Psychologii Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

artykuł znajduje się w: Katalogu Biblioteki Narodowej:

https://katalogi.bn.org.pl/discovery/fulldisplay?docid=alma991053129106505066&context=L&vid=48OMNIS_NLOP:48OMNIS_NLOP&lang=pl&search_scope=NLOP_I_Z_NZ&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=LibraryCatalog&query=any,exact,Wo%C5%BAniak,%20Natalia&offset=0 [dostęp 05.06. 2025]

Fragment z autoreferatu: „Niniejsze badanie pilotażowe analizuje wpływ medytacji mindfulness z mantrą, koncentrującej się na oddechu i powtarzaniu dźwięków, na regulację emocji u młodzieży. W badaniu wzięło udział **380 uczniów i studentów**, którzy uczestniczyli w interwencji obejmującej **10-minutową sesję medytacji z oddechem**. Wyniki wskazują na znaczący spadek poziomu emocji

Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski

negatywnych u 93,29% badanych oraz wzrost pozytywnych emocji u 43,68% uczestników, co sugeruje skuteczność tej metody w budowaniu rezylencji i poprawie dobrostanu psychicznego”.

Fragmety z publikacji: „Prof. Ewa Mojs w 2015 r. wraz ze współpracownikami przeprowadziła badanie z wykorzystaniem polskiej wersji Skróconej Skali Depresji Kutchera dla młodzieży, którego wyniki wykazały rozpowszechnienie ryzyka depresji w środowisku studenckim na poziomie 20-30%⁷. Niezwykle niepokojące jest jednak porównanie wyników badania E. Mojs z wynikami badań przeprowadzonych w ramach rozprawy doktorskiej A. Lubikowskiej-Kałek w latach 2020-2021, gdzie wskazuje się na dwukrotny wzrost rozpowszechnienia ryzyka depresji wśród studentów – z 20-30% do 50%. Powyższe potwierdzają również dane z Komedy Głównej Policji, zgodnie z którymi w 2022 roku na swoje życie targnęły się 2 093 osoby do 18. roku życia, a w 2023 – już 2 139. Z tej grupy 85 osób miało od 7 do 12 lat, natomiast 2 054 zdarzenia dotyczą osób w wieku od 13 do 18 lat. Warto podkreślić, że w tej grupie wiekowej było najwięcej prób samobójczych ze wszystkich grup wiekowych. Z kolei w 2023 roku w wyniku samobójstwa zmarło 7 osób w wieku od 7 do 12 lat, natomiast w grupie wiekowej 13 do 18 lat, odnotowano 138 śmierci samobójczych. (...). Przy analizie położenia współczesnego młodego człowieka, nie sposób pominąć także wyzwań i wpływów takich jak globalizacja, cyfryzacja, sztuczna inteligencja i przemiany społeczne, które radykalnie zmieniały świat w ciągu ostatnich dziesięcioleci (...). Z uwagi na powyższe kluczowe staje się więc znalezienie prostych i możliwych do masowego zastosowania środków prewencyjnych, które mogłyby wesprzeć młodych dorosłych i zminimalizować ryzyko wystąpienia depresji. Jak wskazują rozliczne, prowadzone od wielu lat, badania nad osobami z wysokim stresem, depresją lub zaburzeniami lękowymi, połączenie farmakoterapii i interwencji umysł-ciało to efektywny sposób pomocy tym pacjentom⁸. Wyniki wielu badań prowadzonych na całym świecie wykazują, że medytacja stanowić może tani, stosunkowo łatwy do nauczenia, zwiększający dobre samopoczucie w życiu codziennym i bezpieczny sposób na walkę ze stresem oraz depresją i tym samym może być doskonałym środkiem prewencyjnym przeciw depresji⁹.

Interesująca jest m.in. Tabela 1 – Pięć kroków Self-Reg a medytacja uważności, którą Autorka opracowała na podstawie dostępnych publikacji

„Rozdział : Materiał i metoda: „W przeprowadzonym badaniu wzięło udział 380 uczniów i studentów, w tym 116 z jednej ze szkół wyższych w Warszawie, 29 z drugiej szkoły wyższej w Warszawie oraz 66 uczniów ze szkoły średniej w Żyrardowie i 169 uczniów ze szkoły średniej w Mińsku Mazowieckim. Grupa kontrolna liczyła 90 osób. W badaniu wykorzystano polską adaptację testu PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) – SUPIN (Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych) w adaptacji Piotra Brzozowskiego (2019). Narzędzie służy do pomiaru nasilenia

⁷ E. Mojs i in., *Psychometric properties of the Polish version of the brief version of Kutcher Adolescent Depression Scale – assessment of depression among students*. „Psychiatr Pol” 2015, 49, 135–144.

⁸ S.H.Lee, et al., *Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder*. „J Psychosom Res” 2007, 62, s. 189–195.

⁹ M. Goyal et al. *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being*. „JAMA Intern Med” 2014, 174, s. 357

D. S. Khalsa, A.B. Newberg, , *Spiritual Fitness: A New Dimension in Alzheimer’s Disease Prevention*, „Journal of Alzheimer’s Disease” 2021, 80, s.505–519.

Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. „Psychoneuroendocrinology” 2014, 44, s. 1–12.

P. L.Dobkin, *Mindfulness-based stress reduction: What processes are at work?* , „Complement Ther Clin Pract” 2008, 14, s. 8–16.

L.O.Fjorback, M.Arendt, E. Ørnbøl, P. Fink, H. Walach, *Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials.*, „Acta Psychiatr Scand” 2011, 124, s. 102–119.

*Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski*

*Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski* str. 6

negatywnych i pozytywnych emocji. Przeznaczone jest do mierzenia aktualnych stanów emocjonalnych oraz stałych cech afektywnych.(...). Uczniowie i studenci w grupie badawczej najpierw wykonywali w formie online pretest SUPIN, następnie przeprowadzona była interwencja w formie odsłuchania 10 minutowego nagrania prowadzonej medytacji z oddechem. Następnie uczestnicy badania odpowiadali online na pytania z postestu SUPIN. Wykorzystano formularze google. W grupie kontrolnej przeprowadzono jedynie badanie testem SUPIN. (...). **Podsumowanie** . Powyższe badania wskazują zróżnicowanie uczuć wśród uczniów. Zauważyć można pozytywne tendencje interwencji, jednak należy również przeanalizować czynniki, które wpłynęły na niektórych uczniów sprawiając, że ich poziom uczuć pozytywnych uległ obniżeniu. Być może były to warunki prowadzonej interwencji (duże grupy osób, sala gimnastyczna, szkoła), być może myśli, które pojawiły się w trakcie medytacji. Z tego powodu warto by rozważyć, czy nie wprowadzić do interwencji elementu poznawczego, uczącego w jaki sposób podchodzić do myśli, jak funkcjonuje umysł. Badania jednak wskazały również potencjał jaki znajduje się w terapiach umysł-ciało, takich jak medytacja. **Ta jednorazowa 8 minutowa interwencja przeprowadzona w warunkach szkolnych pomogła 43,68% badanych.** Warto podkreślić, że warunki te są znacząco niesprzyjające – wzmagają stres, który dodatkowo potęguje duża grupa osób. Można więc przypuszczać, że wyniki znacząco różniłyby się w innych bardziej sprzyjających warunkach domowego zacisza i przy indywidualnej praktyce. Warto kolejne badania przeprowadzić w innych okolicznościach i zwrócić na to większą uwagę. Co więcej znaczące wydaje się także odpowiednie wprowadzenie do praktyki oraz powtórzenie interwencji. (...) Przeprowadzone badanie w dużej mierze potwierdziło powyższe stwierdzenia i wykazało, że medytacja uważności z oddechem i mantrą istotnie wpływała na uczucia - poziom pozytywnych uczuć wzrósł u 43,68% badanych, natomiast poziom negatywnych uczuć znacząco obniżył się u 93,29% badanych (...). Należy rozważyć dokładnie w jakim kierunku powinniśmy modyfikować badania. Być może warto byłoby podzielić uczniów i studentów na mniejsze grupy, aby czuli się bardziej komfortowo. Cenne mogłoby być również wdrożenie elementu poznawczego, np. dodanie części edukacyjnej o stresie i depresji, podobnie jak jest to stosowane w MBCT. W kolejnych badaniach warto rozważyć połączenie obu form w celu sprawdzenia, czy przynoszą one lepsze efekty.(...). **Streszczenie.** Depresja jest aktualnie jedną z najczęstszych przyczyn przedwczesnej śmierci. Jak wskazują statystyki coraz częściej dotyka również ludzi młodych. Z tego powodu kluczowe staje się znalezienie prostych i możliwych do zastosowania na masową skalę środków zapobiegawczych. Wiele badań wskazuje, że połączenie farmakoterapii i interwencji umysł-ciało jest skuteczną metodą. Liczne dowody naukowe z całego świata ukazują, że jedną ze skuteczniejszych form jest medytacja mindfulness. Celem badania pilotażowego przeprowadzonego na grupie 380 uczniów i studentów z Warszawy, Mińska Mazowieckiego i Żyrardowa była analiza potencjalnego wykorzystania medytacji z oddechem w poprawie samopoczucia, a następnie profilaktyce i łagodzeniu objawów depresyjnych, u ludzi młodych. Badanie wykazało duży potencjał interwencji. Poziom pozytywnych uczuć wzrósł u 43,68% badanych, natomiast poziom negatywnych uczuć znacząco obniżył się u 93,29% badanych”.

Recenzent jest zdumiony, jak znaczny wpływ na pozytywne uczucia ma nawet taki krótkotrwały relaks i całkiem miła interwencja, gdyż autorka pisze: „**Ta jednorazowa 8 minutowa interwencja przeprowadzona w warunkach szkolnych pomogła 43,68% badanych**”. Należałoby te wyniki jak najszybciej przekazać decydentom np. Ministerstwu: Edukacji Narodowej oraz Nauki i Szkolnictwa Wyższego czy bezpośrednio placówkom edukacyjnym, mediom zwłaszcza społecznościowym.

Dalej recenzent czyta w autoreferacie Doktorantki: „W kolejnym artykule, opublikowanym w **Tomie Poznańskiej Akademii Medycznej: Relacyjny metakontekst komunikacji jako perspektywa dla potencjału terapeutycznego i edukacyjnego**, pod red. Aleksandry Załustowicz i Anny Zbaraszewskiej, omówiono znaczenie zarządzania uważnością w prewencji wypalenia zawodowego: **"Prevent Employees from burnout with Mindfulmanagement and lead them to flourishing"** –

Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski

str. 7

publikacja przedstawia model Mindfulmanagement jako skuteczną strategię przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i wspierania dobrostanu psychicznego pracowników w organizacjach (...) Niniejszy artykuł przedstawia koncepcję Mindfulmanagement, czyli podejścia łączącego mindfulness z neurobiologicznymi i psychologicznymi mechanizmami zarządzania, mającego na celu redukcję stresu oraz poprawę efektywności zawodowej”.

Uwagi recenzenta dotyczące tejże publikacji: Magdalena Maria Cieśla, Piotr Cieśla, Małgorzata Bernatek, Prevent Employees from burnout with Mindfulmanagement and lead them to flourishing, w: Relacyjny metakontekst komunikacji jako perspektywa dla potencjału terapeutycznego i edukacyjnego (red. Aleksandra Załustowicz i Anna Zbaraszewska), Tym razem pierwsi autorzy (przedtem pracownicy Wydziału Psychologii Klinicznej, Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu) podają w afiliacji: Faculty of Medicine and Health Sciences University of Kalisz.

- w Internecie nie jest dostępna ta publikacja a także nie znaleziono podanego przez Doktorantkę Tomu: Relacyjny metakontekst komunikacji jako perspektywa dla potencjału terapeutycznego i edukacyjnego (red. Aleksandra Załustowicz i Anna Zbaraszewska). Doktorantka a nie podała też roku i miejsca wydania.

- w autoreferacie podano, że jest to publikacja w: „**Tom Poznańskiej Akademii Medycznej**”. Dla czytelnika pamiętającego dawną Akademię Medyczną w Poznaniu (która jak wiadomo od 2007 r. nosi nazwę Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu -UMP) warto podać pełną nazwę cytowanej uczelni tj. Poznańska Akademia Medyczna im. Księcia Mieszka I

- praca którą otrzymał recenzent ma jedynie formę tekstu przygotowywanego do druku ale jest anglojęzycznym ważnym obszernym opracowaniem tematu mającym charakter pracy przeglądowej. Pomimo powszechnej znajomości języka angielskiego Recenzent uważa, że korzystne byłoby także przedstawienia problemów w języku polskim gdyż polski czytelnik spoza kręgu profesjonalistów może wszystkiego nie zrozumieć lub mylnie interpretować.

Uwagi recenzenta na temat dwóch kolejnych publikacji, które zapowiadają się bardzo interesująco zapowiadają się dwa kolejne badania zawarte w artykułach które zapewne niebawem będą dostępne ogółowi czytelników poprawiając ich wiedzę. Jak podaje Doktorantka w autoreferacie: „Obecnie w trakcie publikacji znajdują się dwa artykuły, które poszerzają analizę skuteczności technik umysł-ciało w kontekście zdrowia psychicznego i fizycznego:

5. **"Techniki umysł-ciało w prewencji i terapii chorób kardiologicznych: neurobiologiczne i psychosomatyczne mechanizmy oraz skuteczność kliniczna"** – tekst ten podsumowuje aktualny stan wiedzy na temat wpływu technik umysł-ciało na układ sercowo-naczyniowy, uwzględniając ich mechanizmy działania oraz skuteczność kliniczną. Niniejsze badanie analizuje wpływ 21-dniowej interwencji medytacji z oddechem na regulację emocji oraz mechanizmy psychosomatyczne i neurobiologiczne leżące u podstaw tej praktyki. (...) W badaniu wzięło udział **112 dorosłych uczestników**, podzielonych na cztery grupy, które stosowały różne kombinacje medytacji z oddechem, skanowania ciała i ćwiczeń pozytywnej refleksji. Wyniki wykazały znaczący wzrost emocji pozytywnych oraz redukcję emocji negatywnych, szczególnie w grupie łączącej medytację oddechową z ćwiczeniem '3 dobre rzeczy'. Tej pracy recenzent nie otrzymał, więc nie może się

20.06.2025
Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski

Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski

ustosunkować, ale zapewne stanowi ona istotną dla akceptacji doktoratu wartość gdyż dotyczy badań własnych.

Zgodnie z danymi z autoreferatu drugą przygotowaną publikacją jest: Magdalena Maria Cieśla, Piotr Cieśla, Małgorzata Bernatek, *Breath Meditation and Emotional Regulation: Psychosomatic and Neural Mechanisms in a 21-Day Study*"

Recenzent czyta w Autoreferacie: „– artykuł przedstawia wyniki badania nad wpływem 21-dniowej interwencji medytacji z oddechem na dobrostan emocjonalny, podkreślając mechanizmy neurobiologiczne i psychosomatyczne leżące u podstaw regulacji emocji. (...). Wyniki badań sugerują, że MBT mogą być wartościowym uzupełnieniem terapii kardiologicznej, jednak konieczne są dalsze badania nad ich długoterminową skutecznością oraz standaryzacją metod terapeutycznych”.
autoreferat

Jeszcze nie opublikowana praca, która została udostępniona recenzentowi praca jest anglojęzyczna. Ponieważ cała recenzja jest sporządzana w języku polskim recenzent przetłumaczył cały tekst Streszczenia: „W tym badaniu zbadano wpływ 21-dniowej interwencji medytacji oddechowej na dobre samopoczucie emocjonalne, ze szczególnym uwzględnieniem psychosomatycznych i neuronalnych mechanizmów regulacji oddechu. Medytacja oddechowa, która aktywuje układ nerwowy przywspółczulny i zmniejsza fizjologiczne markery stresu, wykazała poprawę regulacji emocjonalnej i poprawę subiektywnego samopoczucia. W badaniu wzięło udział 112 dorosłych uczestników, podzielonych na cztery grupy, z których każda wykonywała różne kombinacje medytacji oddechowej, skanowania ciała i ćwiczeń pozytywnej refleksji. Dobre samopoczucie emocjonalne oceniano za pomocą SUPIN (polska adaptacja PANAS), mierząc pozytywny i negatywny wpływ przed i po interwencji. Wyniki wskazują na znaczną poprawę pozytywnego wpływu i redukcję negatywnego wpływu w grupach praktykujących medytację oddechową, szczególnie w połączeniu z pozytywną refleksją. Grupa 2 (Medytacja oddechowa + „Trzy dobre rzeczy”) wykazała największy wzrost pozytywnego wpływu i redukcję negatywnego wpływu, podkreślając synergistyczny efekt łączenia uważności z ćwiczeniami psychologii pozytywnej. Wyniki te podkreślają skuteczność medytacji oddechowej jako krótkiej, nieinwazyjnej interwencji na rzecz dobrego samopoczucia emocjonalnego i regulacji stresu. Badanie oferuje wgląd w praktyczne zastosowania w zakresie zdrowia psychicznego, edukacji i środowiska pracy, podkreślając potencjał praktyk uważności skoncentrowanych na oddechu w celu wspierania odporności i równowagi emocjonalnej. Przyszłe badania powinny zbadać długoterminowe skutki i markery fizjologiczne, aby pogłębić zrozumienie mechanizmów i trwałości tych interwencji”.

Rolą recenzenta przedstawionego doktoratu nie jest szczegółowa ocena tej publikacji, ale zawarte tam wyniki, wnioski oraz rzetelnie przeprowadzona dyskusja a też wypunktowanie ograniczeń i podanie perspektywy dla przyszłych badań a przede wszystkim zastosowania w praktyce świadczy o znakomitej znajomości problemu przez Doktorantkę, zaangażowaniu także w praktyczną pomoc osobom zagrożonym lub z zaburzeniami zdrowia psychicznego stanowi walor tej jak i poprzednich prac.

UWAGI KOŃCOWE RECENZENTA DOTYCZĄCE AUTOREFERATU

Recenzent sugeruje, by w przypadku podania do publicznej wiadomości (np. opublikowania w Internecie) Autoreferatu, który zawiera bardzo interesującą aktualną wiedzę udokumentowaną pozycjami piśmiennictwa naukowego, całość dopracować tak, była zrozumiała dla osób nie będących profesjonalistami a nie tylko dla Doktorantki i osób Jej specjalizacji. Jednym z istotnych przykładów może być fakt, że Recenzent – profesor dr hab. n. med. a też neurolog czytając Autoreferat zastanawiając się nad różnymi terminami musiał sięgać do literatury z zakresu psychologii. Takim

określeniem (jednym z licznych) jest rezyliencja której znaczenie, choć niepełne, Doktorantka podaje w dalszej części tekstu. Recenzent znajduje więc objaśnienie w książce Ireny Heszen-Niejedek, Heleny Sęk, Psychologia zdrowia, Wydanie nowe, wydanie pierwsze, Państwowe Wydawnictwo Naukowe - PWN, Warszawa, 2020, s. 167, że Rezyliencja to umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, do otoczenia, uodpornianie się, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników. Zdolność do regeneracji po urazach psychicznych.

Warto byłoby tytułem uzasadnienia znaczenia i siły różnych opisywanych modeli podać kto i kiedy je opracował. Oto jeden z przykładów: w podrozdziale Autoreferatu: „1.2.4. Model całego zdrowia człowieka (Whole Person Health)” można było na wstępie podać, że został on opracowany przez grupę ekspertów i zaproponowany przez Krajowe Centrum Zdrowia Komplementarnego i Integracyjnego (National Center for Complementary and Integrative Health - NCCIH) które jest częścią amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia (National Institutes of Health - NIH).

<https://www.nccih.nih.gov/health/whole-person-health-what-it-is-and-why-its-important> [dostęp 03.06. 2025]

Wyraźnym, niestety powtarzającym się błędem Autorki Autoreferatu jest nieprawidłowa odmiana nazwisko cytowanego amerykańskiego psychiatry Georga L. Engela, który 1977 r. zaproponował biopsychospołeczny model zdrowia i choroby. W Autoreferacie czytamy np. „kluczowy paradygmat współczesnej medycyny – biopsychospołeczny model zdrowia – zaproponowany przez George’a Engelsa (Engel, 1977)” str. 4. Może się to kojarzyć czytelnikowi z Friedrichem Engelsem, współpracownikiem Karola Marksa. Tak więc powinno być „kluczowy paradygmat współczesnej medycyny – biopsychospołeczny model zdrowia – zaproponowany przez George’a Engela (Engel, 1977)” str. 4. Recenzent już nie wymienia pozostałych stron na których tak nieprawidłowo jest odmieniane nazwisko Engela.

Po zredagowaniu tej opinii recenzent zauważył, że na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej (BIP) Uniwersytetu Kaliskiego im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego tenże Autoreferat został już umieszczony jako załącznik <http://bip.uniwersytetkaliski.edu.pl> i jest powszechnie dostępny. Dlatego tym bardziej recenzent sugeruje, by wskazane przez niego uzupełnienia czy poprawki zostały tam uwzględnione.

PODSUMOWANIE I WNIOSEK

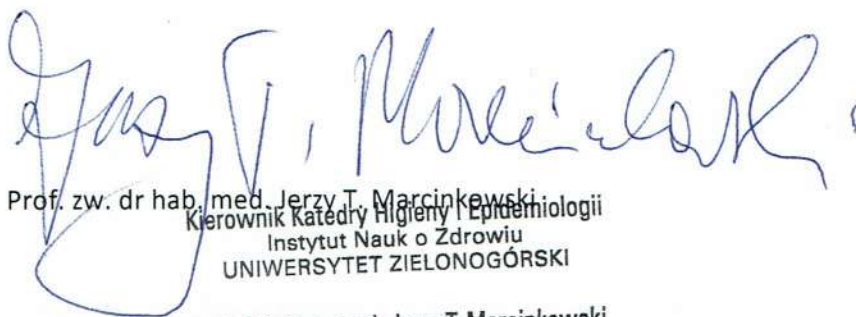
Doktorantka wykazała się znaczną wiedzą, którą potrafiła ująć w interesującą całość. Studiowanie tej pracy sprawiło recenzentowi dużą przyjemność, nawet czasem uzupełniło dotychczasową wiedzę, pobudziło do komentarzy i zapytań zamieszczanych w recenzji, bezpośrednio przy omawianym w doktoracie problemie. Autorka, pomimo wskazywanych powyżej a poczynionych z obowiązku recenzenta bardzo drobnych, nielicznych uchybień, jednoznacznie potwierdziła założone cele badań, odpowiedziała na tytuł pracy, wykazała się bardzo dobrym opanowaniem warsztatu pracy naukowej – co przejawia się wysoką jakością merytoryczną rozprawy doktorskiej. Ponadto w pracy widać duży mózół Doktorantki, przejawiający się tym, że musiała włożyć sporo wysiłku w staranność redakcyjną rozprawy, liczne i o ciekawej edycji tabele, obszerne i wyczerpujące omówienie wyników badań własnych

Prof. dr hab. med.
Jerzy T. Marcinkowski

str. 10

oraz dogłębną dyskusję z uwzględnieniem wyników badań własnych i wyników badań innych autorów, także z ostatnich lat. Dlatego recenzent uważa, że przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska spełnia warunki ustawowe określone w art. 187 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (tj. Dz. U. z 2023 r., poz. 742 z późn. zm.). Rozprawa doktorska powinna stanowić oryginalne rozwiązanie problemu naukowego oraz wykazywać ogólną wiedzę teoretyczną kandydata w danej dyscyplinie naukowej i umiejętność samodzielnego prowadzenia pracy naukowej – i te wszystkie warunki oceniana rozprawa spełnia i składa się to na wysoką ocenę rozprawy doktorskiej – i dlatego mam pełne i rzetelne podstawy ku temu, aby występować do Wysockiej Rady Naukowej Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Kaliskiego o dopuszczenie Magister Magdaleny Cieśla Autorki rozprawy doktorskiej pt. „Psychosomatyczne i neurobiologiczne podstawy wpływu technik umysł-ciało na zdrowie” do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Ponadto z uwagi na wysoką jakość rozprawy doktorskiej recenzent wnosi o jej wyróżnienie, gdyż stanowić może nie tylko odniesienie do innych prac badawczych, ale też także ważny materiał edukacyjny.



Prof. zw. dr hab. n. med. Jerzy T. Marcinkowski
Kierownik Katedry Higieny i Epidemiologii
Instytut Nauk o Zdrowiu
UNIwersytet Zielonogórski

prof. dr hab. n. med. Jerzy T. Marcinkowski