

prof. dr hab. n. med.

Marian Grzymisławski

Recenzja rozprawy na stopień doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki o zdrowiu Pani mgr Magdaleny Cieśli pod tytułem „Psychosomatyczne i neurobiologiczne podstawy wpływu technik umysł–ciało na zdrowie”

(promotor: prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Jacek Piątek, Uniwersytet Kaliski im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego).

Streszczenie pracy

Rozprawa doktorska mgr Magdaleny Cieśli zatytułowana „Psychosomatyczne i neurobiologiczne podstawy wpływu technik umysł–ciało na zdrowie” stanowi próbę interdyscyplinarnego ujęcia wpływu technik umysł–ciało (mind-body techniques, MBT) na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Tematyka wpisuje się w aktualne potrzeby współczesnej medycyny i psychologii zdrowia, a Autorka wykazuje dużą świadomość teoretyczną oraz znajomość literatury światowej w omawianym obszarze.

Celem rozprawy było zbadanie psychosomatycznych i neurobiologicznych podstaw działania technik umysł–ciało (MBT) w kontekście zdrowia psychicznego i fizycznego. Autorka koncentruje się na technikach takich jak medytacja, ćwiczenia oddechowe, uważność (mindfulness), aktywna forma medytacji (AFM), a także śpiew i taniec. W pracy przeanalizowano skuteczność tych interwencji w zakresie redukcji stresu, poprawy samopoczucia psychofizycznego, regulacji emocji, a także prewencji zaburzeń psychosomatycznych oraz chorób sercowo-naczyniowych. Badania przeprowadzono w Polsce, uwzględniając kontekst kulturowy i edukacyjny, a szczególną uwagę poświęcono młodzieży oraz osobom narażonym na wypalenie zawodowe.

Zdaniem autorki wyniki badań wskazują na istotne korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania technik MBT, co pozwala na ich integrację z konwencjonalnymi metodami terapeutycznymi i programami zdrowia publicznego. Praca ze względu na swój syntetyzujący charakter wnosi wkład w rozwój interdyscyplinarnej wiedzy z zakresu medycyny, psychologii i neuronauki, proponując nowe modele interwencji, w tym koncepcję Neuromindfulness.

Struktura pracy

Rozprawa doktorska Magdaleny Cieśli zatytułowana „Psychosomatyczne i neurobiologiczne podstawy wpływu technik umysł–ciało na zdrowie” składa się z 83 stron i logicznie uporządkowanych części. Ma strukturę typową dla prac kwalifikacyjnych. Pod tym względem spełnia wymogi kryterialne. W pierwszej części pracy Autorka przedstawia wprowadzenie teoretyczne, w którym omawia współczesne modele zdrowia, takie jak model biopsychospołeczny, salutogenezy i in.. W dalszej części opisane zostały techniki umysł–ciało (MBT) oraz ich podstawy neurobiologiczne i psychosomatyczne. Szczegółowo omówiono również cele pracy, zarówno ogólny, jak i cele szczegółowe, które dotyczą oceny skuteczności wybranych technik MBT w kontekście zdrowia psychicznego i fizycznego. Następnie Autorka prezentuje rozdział poświęcony materiałowi i metodom, w którym opisano charakterystykę grup badawczych, procedury interwencji, narzędzia pomiarowe oraz zastosowane analizy statystyczne. W kolejnych częściach znajdują się publikacje naukowe będące integralną częścią rozprawy (3 opublikowane i 2 oczekujące na publikację), przedstawienie wyników, ich omówienie oraz szczegółowa dyskusja. Pracę kończą wnioski i rekomendacje, a także streszczenia w języku polskim i angielskim oraz bibliografia.

Analiza ilościowa i jakościowa źródeł bibliograficznych

Analiza bibliografii zamieszczonej na końcu pracy doktorskiej (strona 66 i dalsze) wskazuje, że Autorka wykorzystała łącznie 145 pozycji źródłowych. Dominującą część stanowią artykuły naukowe opublikowane w renomowanych czasopismach z zakresu medycyny, psychologii, neuronauki i zdrowia publicznego. Znaczną część stanowią również metaanalizy i przeglądy systematyczne, które potwierdzają wysoki poziom merytoryczny pracy. Uwzględniono również książki naukowe oraz klasyczne publikacje teoretyczne autorów takich jak George Engel, Aaron Antonovsky, Marc Lalonde czy Jon Kabat-Zinn. Zakres czasowy bibliografii obejmuje głównie publikacje z lat 2010-2024, co potwierdza aktualność podejmowanej problematyki. Zdecydowana większość źródeł pochodzi z literatury anglojęzycznej, co świadczy o szerokim horyzoncie badawczym autorki i opiera się na najnowszych osiągnięciach nauki światowej. Całość bibliografii odzwierciedla interdyscyplinarność i rzetelność naukową pracy, spełniając standardy pracy doktorskiej w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.

Ocena merytoryczna pracy

Część badawcza rozprawy zawiera niedociągnięcia, szczególnie w zakresie spójności metodologicznej i interpretacji wyników. Na stronie 25 Autorka deklaruje, że celem pracy jest analiza mechanizmów psychosomatycznych i neurobiologicznych technik MBT, ale nie jest to jasno zoperacjonalizowane w części metodologicznej, co może rodzić wątpliwości co do konsekwencji badawczej. Zaprezentowana przez autorkę praca w niewielkim zakresie dotyka aspektów neurobiologicznych omawianych obszarów. Na stronie 31 przedstawiono informacje o charakterystyce badanych grup, lecz nie podano wielkości poszczególnych grup interwencyjnych w sposób systematyczny. Brak tej informacji utrudnia ocenę mocy statystycznej analiz. Zastosowanie testów nieparametrycznych jest uzasadnione z uwagi na brak normalności rozkładu, jednak brakuje informacji o wielkości próby, co jest kluczowe dla interpretacji siły testów i wartości p. Na stronie 36 opis analizy statystycznej jest zbyt lakoniczny i nie zawiera informacji o liczebności grup, co ogranicza ocenę mocy statystycznej.

Wnioskowanie oparte na uzyskanych wynikach wydaje się w wielu miejscach zbyt ogólne i wykraczające poza zakres uzasadniony danymi. Na stronie 38 czytamy, że „medytacja z mantrą znacząco wpływa na wzrost emocji pozytywnych”, co sformułowano w sposób kategoryczny, podczas gdy efekty były umiarkowane, a interwencja była jednorazowa. Brakuje również kontroli zmiennych zakłócających, takich jak wcześniejsze doświadczenie z medytacją, styl życia czy poziom stresu bazowego. W kontekście doboru osób badanych (uczniowie szkół m.in. w Żyrardowie i Suwałkach) można mieć zastrzeżenia do reprezentatywności (a co za tym idzie generalizacji wniosków na populację ogólną). Charakterystyka szkół, ich umiejscowienie, dominujący status socjoekonomiczny mieszkańców – to są zmienne zakłócające, na które warto zwracać uwagę.

Do rozprawy doktorskiej mgr Magdaleny Cieśli dołączone zostały, wzmiankowane w samej rozprawie, 4 współautorskie artykuły naukowe. Zostały one poddane skróconej analizie recenzenckiej.

1. *"Depresja u adolescentów w poszukiwaniu alternatywnego podejścia poprzez Aktywną Formę Medytacji (AFM) – badania pilotażowe"*

Artykuł zawiera interesującą propozycję zastosowania Aktywnej Formy Medytacji (AFM) w prewencji objawów depresyjnych u młodzieży. Na uwagę zasługuje obszerna analiza kontekstu teoretycznego i szeroka baza piśmiennictwa, obejmująca wyniki badań z zakresu neuropsychologii, muzykoterapii i terapii ruchem. Autorzy wybrali rzetelne i uznane narzędzie pomiarowe – test SUPIN o satysfakcjonujących parametrach psychometrycznych. Badanie objęło dużą próbę ($n=554$), co zwiększa jego wartość poznawczą i daje możliwość porównań międzyszkolnych i międzyplciowych. Pomimo dużej próby, występuje szereg ograniczeń metodologicznych. Interwencja trwała zaledwie 8 minut i została przeprowadzona w warunkach szkolnych, co znacznie ogranicza możliwość generalizacji wyników. Autorzy nie zastosowali grupy kontrolnej ani randomizacji, co uniemożliwia wiarygodne przypisanie obserwowanych efektów wyłącznie interwencji. Istnieje również ryzyko efektu oczekiwań oraz brak standaryzacji samej procedury interwencji (brak szczegółowego opisu użytej muzyki, prowadzącego czy instrukcji). Efekty, które wykazano, mają małą siłę ($r < 0,25$) i ograniczają się do subiektywnych odczuć afektywnych – nie wykazano istotnych zmian w samopoczuciu psychofizycznym.

Autorzy przeprowadzili interesujące i ważne z punktu widzenia zdrowia psychicznego młodzieży badanie, które, mimo pilotażowego charakteru, może stanowić inspirację do dalszych, bardziej rygorystycznych prac. Artykuł cechuje się dobrym rozeznaniem w literaturze, jednak część empiryczna wymaga istotnych korekt metodologicznych i pogłębionej analizy statystycznej, by można było wyciągać z niej silniejsze wnioski przydatne w praktyce klinicznej.

2. *"Depresja u adolescentów – rozwijanie rezyliencji poprzez medytację mindfulness z oddechem"*

Część badawcza omawianego artykułu stanowi istotny element pracy, podejmujący próbę empirycznej weryfikacji wpływu medytacji mindfulness na dobrostan psychiczny młodych osób. Autorzy przeprowadzili badanie pilotażowe z udziałem 380 uczniów i studentów, stosując polską

adaptację skali PANAS (SUPIN) oraz jedno pytanie o ogólne samopoczucie psychofizyczne. Interwencja polegała na odsłuchaniu nagrania medytacji z oddechem, a wyniki analizowano za pomocą testów nieparametrycznych. Jednym z mocnych aspektów pracy jest duża liczba uczestników, co zwiększa potencjał uogólnienia wyników. Próba obejmowała różne placówki edukacyjne, co nadaje analizie zróżnicowania kontekstu środowiskowego. Zastosowano również sprawdzone narzędzie psychometryczne, którego właściwości rzetelności i trafności zostały odpowiednio opisane i uzasadnione. Opis interwencji jest przejrzysty, a Autorzy podjęli wysiłek w dostosowaniu metod statystycznych do charakterystyki danych. Jednocześnie w pracy widoczne są istotne ograniczenia. Przede wszystkim interwencja była jednorazowa i bardzo krótka – zaledwie dziesięć minut – co znacząco ogranicza możliwość formułowania trwałych wniosków o jej skuteczności. Ponadto brak było randomizacji uczestników oraz kontroli warunków, w jakich odbywała się interwencja, co mogło wpłynąć na jakość danych. Również fakt, że grupa kontrolna nie otrzymała żadnej alternatywnej aktywności, może prowadzić do trudności w interpretacji różnic międzygrupowych. Z językowego punktu widzenia tekst jest w dużej mierze poprawny, lecz pojawiają się niezręczności stylistyczne oraz miejscami zbyt potoczne sformułowania. Styl pracy balansuje między językiem naukowym a publicystycznym, co wpływa na spójność i klarowność przekazu. W wielu miejscach można by również unikać powtórzeń, a niektóre akapity skrócić, aby zwiększyć przejrzystość wyводу.

Podsumowując, część badawcza została zaprojektowana i zrealizowana rzetelnie, z uwzględnieniem ograniczeń charakterystycznych dla badań pilotażowych. Pomimo wspomnianych mankamentów, artykuł ukazuje obiecujący kierunek wykorzystania technik medytacyjnych w prewencji depresji wśród młodzieży. Autorzy słusznie akcentują potrzebę dalszych badań, uwzględniających dłuższe interwencje oraz komponent edukacyjny.

3. "Prevent Employees from burnout with Mindfulmanagement and lead them to flourishing"

Artykuł wyróżnia się szerokim, interdyscyplinarnym podejściem do zagadnienia mindfulness w kontekście zarządzania zasobami ludzkimi. Autorzy dokonali wszechstronnego przeglądu literatury, wykorzystując metodę fenomenologicznej analizy treści oraz szeroką gamę źródeł naukowych. Na uwagę zasługuje autorski model Mindfulmanagement, który integruje aspekty poznawcze, behawioralne i rozwojowe. Opracowanie ukazuje zależności między praktykami mindfulness a istotnymi komponentami funkcjonowania pracowników, takimi jak samoświadomość, regulacja emocjonalna, sprawczość, odporność psychiczna, czy zdolności poznawcze. Pomimo rozbudowanej warstwy teoretycznej, artykuł nie przedstawia empirycznej weryfikacji modelu. Brakuje danych liczbowych, metodologii pomiarowej oraz wyników badań zebranych na próbie

badawczej. Wskazana jest konieczność przeprowadzenia badań pilotażowych oraz walidacji przedstawionych założeń. Ponadto, model Mindfulmanagement, choć interesujący, nie został osadzony w kontekście istniejących podejść teoretycznych i nie przedstawia jednoznacznych mechanizmów działania.

Artykuł stanowi wartościową propozycję koncepcyjną i zachętę do dalszych badań empirycznych nad wpływem mindfulness w organizacjach. Zaproponowany model Mindfulmanagement może stanowić punkt wyjścia do budowy innowacyjnych interwencji w środowisku pracy, pod warunkiem jego rzetelnej operacjonalizacji i testowania. Należy jednak pamiętać, że obecna forma publikacji to raczej manifest teoretyczny niż praca naukowa w ścisłym znaczeniu tego słowa.

4. "Łagodzenie i prewencja wypalenia zawodowego z wykorzystaniem modelu Neuromindfulness"

Artykuł w sposób niezwykle szeroki i interdyscyplinarny przedstawia temat Neuromindfulness w kontekście prewencji wypalenia zawodowego. Na uwagę zasługuje bogactwo źródeł neurobiologicznych oraz, na poziomie teoretycznym, próba kompleksowego powiązania struktur mózgowych z funkcjami psychologicznymi i behawioralnymi. Praca wnosi nowe spojrzenie na praktyki medytacyjne i ich wpływ na strukturę oraz funkcje mózgu, a sam model CBI (Cognitive–Behavior–Insight) jest oryginalną propozycją ujęcia systemowego i rozwojowego. Artykuł nie zawiera jednak części stricte empirycznej – brak jest danych z badań własnych, eksperymentów lub przynajmniej pilotażu, które mogłyby potwierdzić skuteczność proponowanego modelu Neuromindfulness. Mimo obszernego przeglądu literatury, wyraźnie dominuje warstwa teoretyczno-opisowa, miejscami przekształcająca się w spekulatywne rozważania (np. dotyczące AVP, dopaminy czy wizualizacji), które nie zawsze są opatrzone wyraźnymi odniesieniami do metodologicznie rzetelnych badań.

Koncepcja modelu CBI jest interesująca, jednak niepoparta konkretną weryfikacją naukową – brakuje procedury badawczej, definicji operacyjnych, narzędzi pomiarowych, analiz statystycznych i wyników. Artykuł sprawia przez to wrażenie bardziej manifestu teoretycznego niż pracy naukowej. Dodatkowo, momentami pojawia się nadmierna emfaza i subiektywne sformułowania (np. „mózg nie odróżnia wizualizacji od rzeczywistości”), które osłabiają obiektywny wydźwięk pracy.

Artykuł stanowi ciekawe opracowanie teoretyczne, oparte na solidnym przeglądzie literatury i dobrze dobranej argumentacji neurobiologicznej. Wartość publikacji polega głównie na próbie integracji praktyki mindfulness z wiedzą neurokognitywną oraz stworzeniu modelu teoretycznego CBI. Jednakże brak części badawczej i empirycznej sprawia, że nie można jeszcze ocenić skuteczności tej koncepcji z naukowego punktu widzenia. Rekomenduje się przeprowadzenie badań eksperymentalnych w celu weryfikacji hipotez zawartych w modelu Neuromindfulness oraz uściślenie terminologii i stylu narracji.

Analiza językowa i terminologiczna

Rozprawa doktorska mgr Magdaleny Cieśli cechuje się ogólnie wysokim poziomem językowym, jednak zawiera nieścisłości terminologiczne. Przykładowo, na stronie 6 pojawia się sformułowanie: „dominujący problem zdrowotny na świecie” – jest to uproszczenie, które wymaga doprecyzowania, ponieważ odnosi się do zbyt szerokiego spektrum chorób. Inny przykład niezręczności występuje na stronie 17: „W kontekście tematu Twojej pracy...” – co może wskazywać na nieusunięty fragment z wcześniejszego konspektu lub korespondencji promotorskiej. Na stronie 6 Autorka pisze o „braku badań nad ruchem i śpiewem jako formami MBT”, mimo iż istnieje uznana literatura z zakresu muzykoterapii i terapii tańcem. Użycie tak ogólnego sformułowania prowadzi do uproszczenia obrazu stanu badań. Należy również wskazać na miejscami przesadnie emfatyczne użycie sformułowań takich jak „bezsprzeczne korzyści” (s. 22) – język naukowy wymaga ostrożności w ocenach, zwłaszcza przy ograniczonych danych empirycznych.

W zakresie terminologii pojawiają się niejednoznaczności. Termin „Aktywna Forma Medytacji” (AFM), wprowadzony przez autorkę, nie został wystarczająco ugruntowany w odniesieniu do istniejącej klasyfikacji MBT. Na stronie 18 użyto tego pojęcia bez uprzedniego porównania z już znanymi technikami medytacyjnymi. Ponadto termin „medytacja z mantrą” (s. 32) używany jest zamiennie z „medytacją z oddechem”, co może wprowadzać w błąd – brak jednoznacznej definicji operacyjnej dla każdej z tych technik. Na stronie 55 „neuromindfulness” opisywane jest jako model interwencji, jednak nie jest jasne, czy chodzi o metodę autorską, czy wariację istniejących programów opartych na mindfulness. Brakuje jasnego odróżnienia pomiędzy techniką, modelem a programem terapeutycznym. To zaburza przejrzystość i utrudnia porównanie z istniejącymi podejściami badawczymi.

Po zapoznaniu się z przedstawionym do oceny dorobkiem Doktorantki – Pani mgr Magdaleny Cieśli – stwierdzam jako recenzent, że spełnia ona wymogi treściowe i dla tego typu opracowań. Stosownie do art. 190 ust 2-5 oraz art. 191 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 Prawo i szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2022 r., poz. 574 ze zm.) praca spełnia kryteria kwalifikacyjne. W ocenie recenzenta oceniany dorobek stanowić może podstawę do wdrożenia przez Wysoką Radę Naukową Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Kaliskiego im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego dalszych etapów postępowania zmierzających do uzyskania przez Autorkę, Panią mgr Magdalenę Cieślę, stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki o zdrowiu. Podsumowując – rozprawa stanowi wkład w rozwój nauk o zdrowiu, zaś jej interdyscyplinarność, innowacyjność podejścia oraz aktualność tematyki czynią ją interesującą i użyteczną w kontekście dalszej dyskusji obszarowej. Mimo wskazanych słabości spełnia formalne i merytoryczne kryteria stawiane przed rozprawą doktorską i zasługuje na pozytywną ocenę.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. G. ...' with a stylized flourish at the end.