

Dr hab. Eugenia Murawska-Ciałowicz, prof. nadzw.
Katedra Fizjologii i Biochemii AWF we Wrocławiu
al. I. J. Paderewskiego 35
51-612 Wrocław
tel. 71/347 33 59 (60)
E-mail:eugenia.murawska-cialowicz@awf.wroc.pl



Wrocław, 20.08.2019

Recenzja pracy doktorskiej mgr Michała Kaczyńskiego

pt: **„Wpływ masażu biuroweg Reborn na stres u pracowników biurowych”**

wykonanej pod kierunkiem naukowym
dr hab. Małgorzaty Paprockiej – Borowicz, prof. UM Wrocław
oraz dr Anny Kołcz Trzęsickiej - promotora pomocniczego

Wszechobecny stres jest nieodłącznym towarzyszem życia człowiek. Według WHO zwany jest „chorobą stulecia”. Jak każde zjawisko biologiczne ma pozytywną i negatywną stronę. Kojarzony jest nie tylko z porażką czy klęską, ale także ze szczęściem, sukcesem, ambicją. Z biologicznego punktu widzenia to pobudzenie szeregu mechanizmów biochemiczno-immunologiczno- fizjologicznych, kryjących się pod pojęciem osi stresu. Najbardziej znaną, choć nie jedyłą, jest oś podwzgórze – przysadka- nadnercza.

Stres staje się niebezpieczny szczególnie wówczas gdy ekspozycja człowieka na działanie niekorzystnego czynnika/ów ulega wydłużeniu. Prowadzi to wyczerpania zdolności adaptacyjnych organizmu i człowiek staje się jego ofiarą, bo nie jest w stanie rozładować narastającego napięcia. Konsekwencją stresu są różne choroby, w tym tzw. „cywilizacyjne”, jako skutki m.in. częstych napięć.

Stres mogą wywoływać szeroko rozumiane warunki środowiskowe, dramaty czy konflikty rodzinne, a także praca zawodowa, która dla jednych jest źródłem zadowolenia i ciągłej satysfakcji, choć mogą go wywołać też tzw. „chore ambicje zawodowe”. Jednak dla większości ludzi praca zawodowa to codzienna nużąca rutyna, stała uciążliwość kojarzona z dużym obciążeniem psychicznym, często zbyt dużą zmiennością wydarzeń i tempem pracy, przemęczeniem, narastającymi oczekiwaniami ze strony pracodawcy, lękiem, czy po prostu niezyczliwością ludzką.

Choć można wymieniać wiele sposobów rozładowywania napięcia powodowanego pracą zawodową nie wszyscy stosują się do zasad higieny psychicznej. Dlatego wciąż istnieje potrzeba szerzenia wiedzy dotyczącej metod relaksacji i sięgania po coraz skuteczniejsze i atrakcyjniejsze formy i „nowinki” techniczne. Spośród wielu znanych wymienia się systematyczną aktywność fizyczną a zwłaszcza masaż.

Problematyką masażu jako metody redukcji stresu zajął się mgr Kaczyński, zwracając szczególną uwagę na masaż Reborn, którego popularność w naszym kraju jest bardzo mała i jak twierdzi Autor niewiele, prawie w ogóle, nie ma doniesień naukowych na temat tej formy masażu, szczególnie w odniesieniu do populacji, jaką wybrał do badań, czyli pracowników biurowych.

Praca przedstawiona mi do recenzji w swoim założeniu jest interesująca i ze społecznego punktu widzenia bardzo ważna. Zważywszy na fakt, że w pierwszym półroczu 2016r. Polacy wzięli ok. 9,5 mln dni wolnych od pracy z powodu stresu i zaburzeń depresyjnych, tym bardziej znaczenie badań podjętych przez Autora wzrasta.

Jaka zatem w relacji do ważności problemu jest wartość merytoryczna badań mgr Kaczyńskiego.

Praca obejmuje łącznie 94 strony. Sam tekst pracy wraz z niezbędnymi elementami graficznymi i zdjęciami zawarto na 73 stronach. Struktura dysertacji jest poprawna, nie budzi zastrzeżeń. Zawiera wszystkie wymagane w pracy naukowej rozdziały w odpowiednich w stosunku do siebie proporcjach.

Autor, jak wspomniałam podjął się rozwiązania bardzo interesującego problemu, choć wydawałoby się, że w problematyce masażu nie ma już niewyjaśnionych kwestii. Celem jego badań było sprawdzenie, czy masaż Reborn wykonywany u pracowników korporacyjnych obniża u nich poziom stresu i czy zastosowane przez niego narzędzia badawcze są miarodajne w kontroli poziomu stresu.

We wstępie Autor przedstawia problematykę stresu w miejscu pracy, skupiając swoją uwagę zwłaszcza na pracownik biurowych, jako grupy „zaniedbywanej” w badaniach naukowych. W dalszej kolejności omawia stres jako zjawisko fizjologiczne oraz to co jest najistotniejsze - jakie są skutki zdrowotne, społeczne i ekonomiczne zawodowej ekspozycji na stres, jakie są możliwości ochrony pracownika i eliminacji źródeł lub programy zarządzania stresem przez firmy/korporacje. Z tego rozdziału dowiedzieć się również można, że polscy pracownicy średnich i dużych przedsiębiorstw są najbardziej zestresowaną grupą zawodową w Europie. W ostatnim rozdziale wstępu Autor opisuje zbawienny wpływ masażu na pacjenta i poprawę jakości jego życia.

Jako narzędzie weryfikacji skuteczności masażu Reborn Autor przyjął Skalę Postrzegania Stresu (PSS-10) oraz analizę wartości ciśnienia tętniczego, częstości skurczów serca i saturacji krwi tlenem, a nie jak pisze Autor stężenia tlenu we krwi. Badania parametrów fizjologicznych przeprowadzone zostały trzykrotnie – w fazie O, po pięciu i 10 masażach.

Analizę parametrów fizjologicznych przeprowadzono dodatkowo przed i po wykonaniu masażu we wszystkich trzech okresach.

Materiał i metody

W opisie grupy badanej zabrakło kilku istotnych informacji. Przede wszystkim oceny podstawowych parametrów antropologicznych – masy ciała, BMI. Nie wiemy zatem ile osób było otyłych, ile cierpiało na nadciśnienie i inne schorzenia, nie znamy też profilu psychologicznego badanych. Uważam, że w tych badaniach powinna być również przedstawiona charakterystyka osobowości i ocena odporności pracowników na stres. Badania byłyby pełniejsze a wnioski łatwiejsze. Nie wiadomo również ile osób spośród obu grup przyjmowało leki i jakie? Ile osób stanowiło kadrę kierowniczą, ile wykonawczą. Te pytania pojawiły się zwłaszcza przy analizie wartości ciśnienia skurczowego w warunkach podstawowych, tzn. przed wykonaniem masażu i dotyczą wszystkich etapów badania. Choć wartości ciśnienia tętniczego w miarę kontynuowania masażu ulegały obniżeniu, to nie wiadomo dlaczego w warunkach spoczynkowych, przed każdym masażem wahania były tak duże. W pierwszym badaniu od 100mmHg -189mmHg. Czy był to efekt emocjonalny towarzyszący badaniu? Jeśli tak, to tym bardziej ocena osobowości i odporności na stres badanych powinna być przeprowadzona. Zatem biorąc pod uwagę ten parametr grupa nie była jednorodna. Tym bardziej nasuwa się sugestia, żeby z całej grupy badanych wyodrębnić tych uczestników, u których notowano ponadnormatywną wartość RR i analizować ją osobno. Włączenie wszystkich uczestników eksperymentu do jednej grupy różnicowanej tylko pod względem kilku oczywistych wyróżników typu wiek, płeć, czas pracy w korporacji... wydaje się bardzo zawężać badania i ograniczać wnioski. Nie wiadomo również jak długo trwał masaż jednorazowo?

Odnosnie opisu pomiarów fizjologicznych. Zabrakło szczegółów dotyczących pory roku /miesiące oraz warunków panujących w pomieszczeniu, w którym wykonywano pomiary RR, HR i SaO₂ (powierzchnia, temperatura, wilgotność, czy pomieszczenie było wentylowane czy zamknięte...). Informacje te są istotne w przypadku pomiarów saturacji krwi tlenem.

Poza tymi uwagami całość metodologii badań opisana dokładnie zwłaszcza sposób wykonywania masażu i skali PSS-10.

Wyniki badań

Wyniki prezentowane przez Autora w formie opisowej, tabelarycznej i graficznej są przejrzyste, wyczerpują temat w obszarze narzuconym przez cel pracy. W mojej opinii

często brak tytułów opracowań, raz skróty czasopism, raz pełne ich nazwy – niestety ten rozdział przygotowany niestarannie.

Praca napisana jest poprawnym językiem, choć często pojawiają się błędy edycyjne. Niestety błędem też jest, jak już wspomniałam, używanie w całej pracy pojęcia „stężenie tlenu we krwi” – tlen to gaz, zatem czy można mówić o stężeniu? W kontekście pracy mgr Kaczyńskiego powinno używać się określenia „saturacja krwi tlenem” i wyrażać w %.

Z reguły praca doktorska jest pierwszym poważniejszym i własnym opracowaniem naukowym, dlatego autor chce pochwalić się w nim swoimi umiejętnościami pisarskimi i efektami badań. Pod tym względem pracę oceniam bardzo korzystnie. Dostrzegłam trochę uchybień, które nie umniejszają jej wartości, jednak powinny być poprawione.

Podsumowując uważam, że mgr Michał Kaczyński przeprowadził bardzo ciekawe badania i opracował je poprawnie. W moim przekonaniu praca ma duży ładunek poznawczy, znaczenie kliniczne i społeczne. Powinna być kontynuowana i poszerzana o nowe kwestie.

Ufam, że subiektywne uwagi, i pytania które zawarłam powyżej zostaną dostrzeżone i posłużą do uważnej korekty dysertacji przed skierowaniem jej do druku.

W konkluzji stwierdzam, że powyższa praca spełnia wymogi ustawowe stawiane rozprawom doktorskim. Wnoszę zatem o jej przyjęcie i dopuszczenie Pana mgr Michała Kaczyńskiego do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Kierownik
Zakładu Biochemii
Katedry Fizjologii i Biochemii

dr hab. Eugenia Murawska-Ciałowicz,
profesor AWF Wrocław