

Wrocław, 4.04.2022

Prof. dr hab. Leszek Koczanowicz
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Filia we Wrocławiu

Recenzja pracy doktorskiej mgr Martyny Wiśniewskiej pt: „Wpływ metody Feldenkraisa na jakość życia i zmiany biochemiczne u pacjentek z zespołem jelita drażliwego”

Recenzowana praca dotyczy bardzo istotnego problemu, który na wyższym poziomie teoretycznym można określić jako relacja między ciałem a psychiką. Chociaż powiązania te są z teoretycznego i empirycznego punktu widzenia oczywiste, istotne jest każde ich potwierdzenie w różnych obszarach wiedzy. Autorka pracy zajęła się ważną kwestią wpływu metody Feldenkraisa na jakość życia i zmiany biochemiczne u pacjentek z zespołem jelita drażliwego. Praca ma charakter eksploracyjnego studium empirycznego. Struktura pracy ściśle odpowiada zamierzeniom badawczym sformułowanym w tytule pracy.

We Wstępie autorka pracy przedstawiła zwięźle i kompetentnie podstawowe kategorie używane w dalszym doku wywodu. Podane są podstawowe informacje dotyczące choroby, która stanowi przedmiot pracy. Autorka przekonująco pokazuje na uwarunkowania psychologiczne zespołu jelita drażliwego podkreślając rolę osi mózg-jelito (s.9). Podkreśla też wagę stosowania metod psychoterapeutycznych w kompleksowym leczeniu tej złożonej choroby (s. 13). Opierając się na literaturze przedmiotu Doktorantka wskazuje, że w wielu badaniach klinicznych potwierdzono skuteczność różnych metod terapii psychologicznej jak: hipnoterapia, biofeedback, terapia poznawczo behawioralna, trening relaksacyjny czy psychodynamiczna terapia interpersonalna (s.15). Skuteczność ta wynikać może z tego, że w powstaniu i przebiegu choroby ogromną rolę odgrywa stres. Metody psychologiczne mogą znacząco redukować poziom stresu, więc działać też łagodząco na przebieg zespołu jelita drażliwego. Z metod możliwej redukcji stresu autorka wybrała metodę Feldenkraisa, którą można

też nazwać metodą podnoszącą świadomość ciała. Świadomość tę wiąże autorka pracy z interocepcją, czyli zdolnością do odczuwania wewnętrznych zmian w organizmie. Jest więc ta zdolność jednym z istotnych komponentów świadomości ciała, a jej zaburzenie może prowadzić do schorzeń takich jak: fibromialgia, zespół chronicznego zmęczenia czy zespół jelita drażliwego (s. 23). W końcowych częściach pracy scharakteryzowana jest dość dokładnie metoda Feldekraisa, którą autorka słusznie określa jako całościową metodę zmiany świadomości ciała.

Takie założenia teoretyczne pozwalają Doktorantce na sformułowanie celu pracy, czyli zbadania wpływu zastosowania metody Feldenkraisa na „zmiany stężenia kortyzolu, jakość życia i wybrane parametry psychofizyczne u pacjentek ze zdiagnozowanym zespołem jelita drażliwego” (s. 28). Uważam, że takie sformułowanie problemu badawczego jest trafne i inspirujące, a także pionierskie. Nie prowadzono bowiem jak dotąd badań nad wpływem tej metody na stan chorych na zespół jelita drażliwego. Doktorantka w części teoretycznej pokazała, że zarówno teoria, jak też badania empiryczne wskazują, że taki wpływ z dużym prawdopodobieństwem zachodzi, jej badania empiryczne są więc dobrze osadzone w dotychczasowej wiedzy i uzupełniają istniejące w niej istotną lukę. Konkretnie pytania badawcze są logicznie wyprowadzone z celu pracy. Do pomiaru zmian stanu chorych autorka dobrała właściwe techniki badań psychologicznych a także badanie poziomu kortyzolu. Poziom kortyzolu, jak wskazała w części teoretycznej, jest istotnym wskaźnikiem biochemicznym poziomu stresu. Dzięki połączeniu metod subiektywnej oceny stanu psychicznego i obiektywnego miernika jakim jest poziom kortyzolu, autorka pracy mogła dokonać wszechstronnej oceny wpływu metody Feldenkraisa na stan chorych na zespół jelita drażliwego. Oprócz poziomu kortyzolu badano następujące parametry psychologiczne: jakość życia, poziom lęku, dolegliwości bólowe, występowanie bezsenności oraz ocenę ciała oraz ocenę świadomości interoceptywnej. Metody kwestionariuszowe zostały dobrane jak najbardziej prawidłowo, autorka pracy zastosowała powszechnie stosowane i zwalidowane metody takie jak: Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia w Zespole Jelita Drażliwego, Wizualna skala analogowa VAS do oceny dolegliwości bólowych w zespole jelita drażliwego, Skala oceny ciała BES,

MAIA – Wielowymiarowa Ocena Świadomości Interoceptywnej oraz Skala lęku uogólnionego GAD-7 i Ateńska skala bezsenności. Dodatkowo wprowadzono też Formularz obserwacji COVID-19. Uważam, że bardzo dobrym pomysłem metodologicznym było zbieranie wypowiedzi osób badanych po każdej fazie treningu metodą Feldenkraisa, pozwalało to bowiem zebrać materiał jakościowy do ostatecznej analizy.

Przebieg badania i metody statystycznego opracowania wyników nie budzą moich wątpliwości. Doktorantka prawidłowo stosuje standardowe procedury badania eksperymentalnego. Mogę więc z całym przekonaniem stwierdzić, że Doktorantka pokazała w swej pracy, że jest w stanie postawić nowatorski problem naukowy, który potrafi zarówno uzasadnić, jak też podać sposoby jego rozwiązania.

Nie znaczy to jednak, że praca pozbawiona jest pewnych uchybień. Większość z nich wymieniła sama Doktorantka w końcowych partiach Dyskusji. Na pewno należy do nich mała liczebność grupy badanej, co oczywiście wytłumaczone może być w jakimś mierze przez ogólne warunki pandemiczne. Wyniki badania potwierdzają wpływ pozytywny metody Feldenkraisa na wiele parametrów psychofizycznych i stężenie kortyzolu, co potwierdzone jest zestawieniem z grupą kontrolną. Niemniej jednak potrzebne byłyby dalsze badania, żeby stwierdzić, czy nie mamy w niektórych przypadkach do czynienia z artefaktami np. w przypadku podniesienia poczucia atrakcyjności seksualnej. Doktorantka zresztą sama zwraca uwagę, że znaczące informacje mógłby przynieść pomiar wykonany po dłuższym okresie od przeprowadzenia badania. Można by też się zastanowić nad zbadaniem ewentualnych zmiennych mediujących np. czy ćwiczenia metodą Feldenkraisa nie podnosiły ogólnego nastroju, co mogło przekładać się na podniesione poczucie atrakcyjności seksualnej. Myślę też, że w części teoretycznej więcej mogłoby być powiedziane o świadomości ciała jako fenomenie całościowym niekoniecznie sprowadzanym do podwyższonego poziomu interocepcji.

Uwagi te wskazują na uchybienia w pracy, które wynikły albo z obiektywnych uwarunkowań, albo mogą być łatwo skorygowane w kolejnych badaniach. W konkluzji więc

stwierdzam, że praca w pełni spełnia wymogi stawiane rozprawom doktorskim w „Ustawie o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki” i wnioskuję o dopuszczenie Doktorantki mgr Martynty Wiśniewskiej do dalszych etapów procedury nadania stopnia naukowego doktora.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Michał Kowalczyk".