



Łódź, 30 listopada 2022

Prof. dr hab. n. med. Marta Wiszniewska
Kierownik Kliniki Chorób Zawodowych i Zdrowia Środowiskowego
Instytut Medycyny Pracy imienia prof. dra Jerzego Nofera w Łodzi

**Recenzja rozprawy doktorskiej
mgr Agaty Olearczyk
pt. Analiza deklarowanych zachowań zdrowotnych pracowników
w Polsce i ich gotowości do poprawy stylu życia**

Praca doktorska mgr Agaty Olearczyk pt. 'Analiza deklarowanych zachowań zdrowotnych pracowników w Polsce i ich gotowości do poprawy stylu życia' została zrealizowana pod kierunkiem prof. dr hab. Bożeny Walewskiej-Zieleckiej w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Jednym z obligatoryjnych zadań służby medycyny pracy jest podejmowanie działań z zakresu promocji zdrowia, a zwłaszcza realizacja profilaktycznych programów prozdrowotnych, wynikających z oceny stanu zdrowia pracujących. Wykazano istotne znaczenie profilaktyki wczesnej (polegającej na zapobieganiu zachowaniom niekorzystnym dla zdrowia i utrwaleniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia) prowadzonej w stosunku do osób zdrowych, łącznie z profilaktyką pierwotną nakierowaną na kontrolowanie czynników ryzyka, w odniesieniu do osób na nie narażonych. Gdy powyższe działania zostaną połączone z profilaktyką wtórną, obejmującą wczesne wykrycie, leczenie czy zahamowanie postępu choroby, stają się ważnym elementem zachowania zdrowia jednostki i społeczeństwa i powinny stanowić standard opieki profilaktycznej nad pracownikiem.

Ze względu na ilość czasu poświęcaną na pracę zawodową, miejsce pracy jest jednym z kluczowych miejsc gdzie powinny być podejmowane działania prozdrowotne. Doktorantka wskazuje te argumenty w swojej pracy i omawia definicje stylu życia oraz wpływ wybranych zachowań zdrowotnych na ryzyko chorób we wprowadzeniu do pracy doktorskiej, zwracając uwagę jak duży wpływ na profilaktykę chorób ma poprawa stylu życia i świadome wzmacnianie prozdrowotnych zachowań przez społeczeństwo.

Następnie szeroko są opisane kwestie opieki zdrowotnej nad pracownikami w Polsce, w tym podstawy prawne, rynek prywatnych pakietów medycznych w Polsce, zagadnienia dotyczące promocji zdrowia w miejscu pracy oraz najczęstsze przyczyny zwolnień lekarskich, koszty absencji chorobowej i prezenteizmu.



Celem podjętego przez Doktorantkę badania była identyfikacja i analiza zachowań zdrowotnych deklarowanych przez pracowników w Polsce oraz gotowości pracowników do poprawy stylu życia wraz z czynnikami, które na te zachowania mogą wpływać. Jak wskazuje Doktorantka pozyskane w ten sposób informacje mogą posłużyć do wsparcia pracodawców w lepszym dbaniu o zdrowie swoich pracowników za pośrednictwem szeregu ogólnofirmowych inicjatyw prozdrowotnych, a jednocześnie poszerzą istniejącą wiedzę w zakresie nauk o zdrowiu.

Przedstawiona rozprawa zawiera łącznie 165 stron maszynopisu (w tym 50 tabel, 8 rycin i 9 wykresów). Układ pracy jest typowy o zachowanych proporcjach, składa się ze wstępu, opisu celu pracy, przedmiotu badań (grupy badanej i narzędzi badawczych), a dalej prezentacji wyników, ich dyskusji, wniosków oraz podsumowania. Następnie przedstawiono wykaz piśmiennictwa obejmujący 235 pozycji oraz spis wykresów, rysunków i tabel. Piśmiennictwo zostało prawidłowo dobrane, w dużej mierze jest anglojęzyczne, pochodzące z ostatnich lat, ale należy podkreślić, że nie zabrakło tu także polskich autorów, zajmujących się opieką profilaktyczną nad pracownikami. W pracy zamieszczono także streszczenie w języku polskim i angielskim oraz wykaz skrótów.

Wstęp, napisany w oparciu o bogate i poprawnie dobrane piśmiennictwo, pozwalające na usystematyzowanie faktów dotyczących zagadnień będących przedmiotem rozprawy, logicznie wprowadza czytelnika w jasno sprecyzowany cel pracy. Wartość pracy podnoszą opracowania własnych tabel, wykresów i rycin w oparciu o dane z przeglądu literatury.

Badaniem objęto ogółem 4398 aktywnych zawodowo pracowników w wieku od 18 do 68 lat, posiadających ułatwiony dostęp do prywatnej opieki medycznej w postaci abonamentu medycznego lub ubezpieczenia zdrowotnego opłacanego przez pracodawcę. Byli to pracownicy 29 firm w różnych lokalizacjach w Polsce, zbadani w 2019 roku. W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz przygotowany na potrzeby pracy doktorskiej. Kwestionariusz został prawidłowo skonstruowany w oparciu o literaturę naukową oraz rekomendacje towarzystw naukowych i składał się z 12 pytań: 7 jednokrotnego wyboru i 5 wielokrotnego wyboru.

Celem dokonania analizy statystycznej posłużono się metodami z pakietu IBM SPSS Statistics 25 i przeprowadzono następujące testy: test χ^2 , test t Studenta dla prób niezależnych, test U Manna-Whitney'a, testu Kruskala-Wallisa oraz analizę korelacji rangowej p Spearmana. Za poziom istotności uznano klasyczny próg $\alpha = 0,05$. Siłę zależności mierzono współczynnikiem V Cramera.

Doktorantka przedstawiła wyniki wyjątkowo dokładnie w sposób czytelny, w tabelach, rycinach i tekście posługując się komentarzem opartym na analizie statystycznej.

Analiza według płci wykazała większy odsetek kobiet posiadających prawidłową masę ciała, niż mężczyzn (65,5% kobiet vs. 39,9% mężczyzn). Wraz z wiekiem pracowników rósł ich wskaźnik BMI. Prawidłową masę ciała miało 74% osób z pokolenia Z, 56,9% osób z pokolenia



Y i tylko 41,2% osób z pokolenia X. Tym samym rósł odsetek osób z nadwagą i otyłością wraz z wiekiem. W przypadku analizy wskaźnika BMI w zależności od branży, w której pracowały ankietowane osoby, nadwagę stwierdzono u 38,2% pracowników z branży produkcyjnej, a otyłość u 13,4% z nich. Nieprawidłowa masa ciała była istotnie częstsza w tej branży w porównaniu z pracownikami innych branż.

Analiza czynników behawioralnych pracowników wykazała, iż kobiety częściej wykonywały zalecane badania profilaktyczne, niż mężczyźni (dotyczy to morfologii krwi, pomiaru lipidogramu, pomiaru glukozy, przeglądu stomatologicznego oraz pomiaru masy ciała i wzrostu z obliczeniem wskaźnika BMI). Również w przypadku samobadania kobiety osiągnęły wyższy wskaźnik (56,8% kobiet wykonujących samobadanie piersi) od mężczyzn (34,8% z nich wykonywało samobadanie jąder). Analiza wpływu wieku na deklarowane zachowania zdrowotne wykazała istotne statystycznie różnice. Wraz z wiekiem zwiększała się tendencja do wykonywania poszczególnych badań profilaktycznych. Stwierdzono, że pokolenie X wykonuje więcej badań profilaktycznych, niż pokolenia Y i Z. Dodatkowo wykazano, że pracownicy branży produkcyjnej rzadziej wykonywali badania profilaktyczne, niż pracownicy innych branż.

W wyniku kolejnych analiz wykazano, iż kobiety częściej przestrzegały niemal wszystkich zaleceń żywieniowych w porównaniu do mężczyzn. Jedyną kategorią z obszaru zaleceń żywieniowych, w której mężczyźni uzyskali wyższy odsetek odpowiedzi pozytywnych niż kobiety, było picie minimum 1,5 litra płynów dziennie. Wraz z wiekiem rosła ogólna liczba osób przestrzegających zalecenia żywieniowe i dbających o swoje odżywianie. Pokolenie X przestrzegało zalecenia żywieniowe najczęściej, rzadziej pokolenie Y, a najrzadziej – pokolenie Z.

Kolejne analizy dotyczyły aktywności fizycznej pracowników. W przeprowadzonym badaniu mężczyźni częściej wykonywali trening aerobowy i ćwiczenia wzmacniające mięśnie zgodnie z zaleceniami WHO, podczas gdy kobiety częściej ćwiczyły poniżej minimalnych zaleceń lub nie ćwiczyły w ogóle. Wraz z wiekiem malał odsetek osób wykonujących ćwiczenia. Natomiast w analizie według pokolenia odnotowano spadek częstości wykonywanych ćwiczeń wzmacniających mięśnie oraz wzrost pracowników nie wykonujących żadnych ćwiczeń po 43 roku życia, a więc dopiero w pokoleniu X.

Następnie przeanalizowano długość i jakość snu wśród ankietowanych pracowników. W przeprowadzonym badaniu kobiety częściej deklarowały długość snu 7-9 godzin, w przeciwieństwie do mężczyzn, ale rzadziej czuły się wyspane. Pokolenie najmłodsze (Z) spało dłużej, niż pozostałe pokolenia. Jednocześnie, satysfakcja ze snu była wyższa wśród osób z pokolenia X, niż wśród osób z pokolenia Y. Pracownicy branży produkcyjnej częściej wskazywali na sen poniżej 7 godzin dziennie, ale bez istotnego wpływu na jakość snu w porównaniu do pracowników innych branż.

Kolejne analizy dotyczyły częstości odczuwanego negatywnego stresu i technik radzenia sobie z nim. Kobiety zadeklarowały częstsze odczuwanie negatywnego stresu, niż



mężczyźni oraz częściej radziły sobie poprzez unikanie – angażowanie się w kontakty społeczne. Mężczyźni natomiast częściej sięgali po używki. Wraz z wiekiem malał odsetek osób radzących sobie ze stresem poprzez unikanie. Najmłodsze pokolenie częściej wybierało kontakty społeczne jako formę radzenia sobie ze stresem, niż starsze pokolenia. Wraz z wiekiem malał również odsetek osób sięgających po używki jako formę radzenia sobie ze stresem. Analiza według pokoleń potwierdziła, że pokolenie Y częściej sięgało po używki, niż pokolenie X.

Analizy z obszaru gotowości pracowników do poprawy swojego stylu życia wykazały, że kobiety cechowały się większą gotowością do poprawy stylu życia, niż mężczyźni. Aktualnie jedynie 31,9% kobiet i 27,4% mężczyzn dba o swój styl życia od dłuższego czasu lub aktywnie rozpoczęło jego poprawę. Pozostali ankietowani (niemal 70% kobiet i 73% mężczyzn) nie wdrożyli w życie faktycznych zmian, a jedynie je rozważają (faza kontemplacji) lub co najwyżej podjęli pierwsze kroki w tym kierunku (faza przygotowania). Nie odnotowano istotnej statystycznie zależności między wiekiem oraz pokoleniami, a gotowością do poprawy stylu życia. Natomiast pracownicy z branży produkcyjnej wykazywali się niższą wolą poprawy stylu życia, niż pracownicy innych branż.

Ostatnie analizy wykonano dla zmiennej dotyczącej opinii, w jakich działaniach profilaktycznych i promocyjnych, organizowanych przez pracodawcę, chcieliby wziąć udział ankietowani pracownicy. Wyniki badań wykazały, że kobiety były zainteresowane głównie profilaktyką bólu pleców, zdrowym odżywianiem, profilaktyką chorób układu ruchu, radzeniem sobie ze stresem oraz profilaktyką wad wzroku. Łącznie obie płcie wykazały największe zainteresowanie działaniami na temat zdrowego odżywiania, radzenia sobie ze stresem, profilaktyki bólu pleców i profilaktyki nowotworów. Natomiast pokolenie Y częściej interesowało się akcjami dotyczącymi zdrowego odżywiania, radzenia sobie ze stresem i wypalenia zawodowego.

Dyskusja, podobnie jak wstęp pracy, przeprowadzona jest w sposób uporządkowany i logiczny, świadczy o dużej wiedzy Autorki o poruszanych zagadnieniach. Doktorantka wskazała mocne i słabe strony badania, a na podstawie uzyskanych wyników sformułowała następujące wnioski:

1. Działania promocyjne powinny być dostosowane do aktualnych potrzeb i ewentualnych problemów zdrowotnych pracowników, z uwzględnieniem ich struktury wiekowo – płciowej oraz wynikających z tego różnic.
2. Z uwagi na odnotowane różnice płciowe w deklarowanych zachowaniach zdrowotnych, należy zachęcać mężczyzn do udziału w akcjach profilaktycznych oraz działaniach edukacyjnych i prewencyjnych. Należy również położyć nacisk na aspekty motywujące mężczyzn do zmiany.
3. Ze względu na odnotowany spadek aktywności fizycznej wśród pracowników wraz z wiekiem, pracodawcy powinni w sposób ciągły promować działania związane z tym obszarem.



4. Pokolenie Y stanowi najliczniejszą grupę pracowników, stąd ich kondycja zdrowotna jest kluczowa dla organizacji. Działania promocyjne, kierowane do tego pokolenia, powinny obejmować przede wszystkim profilaktykę bólu pleców oraz techniki radzenia sobie ze stresem.
5. Wśród pracowników z branży produkcyjnej, w swoich inicjatywach pracodawcy powinni zadbać o aspekt „health literacy”, a tym samym wzmocnić element edukacji i podnoszenia świadomości oraz wiedzy na temat zdrowia wśród pracowników.
6. Biorąc pod uwagę odsetek osób z nieprawidłową wagą (45,8%), działania skierowane na utrzymanie prawidłowej masy ciała są wskazane niezależnie od płci, wieku i branży pracowników.
7. Większość pracowników znajduje się w fazie pre-kontemplacji, kontemplacji lub przygotowania do zmiany. Konieczne jest dalsze badanie motywacji pracowników do zmiany i przejścia do etapu działania oraz podtrzymania prozdrowotnych zachowań.

Jedynie uwagi krytyczne recenzenta obejmują:

1. Opis metod statystycznych umieszczono w początkowej części sekcji wyniki, zdaniem recenzenta mogły one zostać wskazane w miejscu opisu metod badawczych.
2. Wątpliwości merytoryczne recenzenta budzi zapis na stronie 18 wstępu dotyczący możliwości realizowania badań wstępnych w formie porady telemedycznej oraz zapis dotyczący ‘konieczności wykonywania badań psychotechnicznych’ u pracowników prowadzących samochód w ramach obowiązków służbowych.
3. W niektórych pozycjach piśmienniczych nie podano daty publikacji lub daty cytowania.

Uwagi te nie rzutują jednak, zdaniem recenzenta, na bardzo pozytywną ocenę dysertacji stanowiącą oryginalne rozwiązanie problemu naukowego. Opracowano ją wyjątkowo starannie i atrakcyjnie graficznie, a jej forma nie budzi wątpliwości. Wyniki dociekań doktorantki mogą stanowić istotną przesłankę do konstrukcji programów profilaktycznych w miejscu pracy i promocji zdrowia wśród pracodawców i pracowników.

Moje pytanie do Doktorantki dotyczy wskazania planowanego zastosowania wyników badań w praktyce i wskazania dobrych praktyk w tym zakresie. Czy Doktorantka planuje publikacje prezentowanych wyników badań?

Podsumowując:

Wyniki i wnioski prezentowane w pracy doktorskiej, dokładnie odpowiadają postawionym przez Doktorantkę celom badania. Przedawniona praca pod względem merytorycznym spełnia ustawowe warunki, które powinna spełniać praca doktorska, stanowi oryginalne, samodzielne rozwiązanie problemu naukowego. Świadczy o dużej wiedzy teoretycznej kandydatki, umiejętności poprowadzenia badań naukowych, analiz statystycznych i konstrukcji wniosków.



Zastosowane przez Doktorantkę metody badań oraz analizy statystyczne są bardzo dobrze dobrane i nie budzą zastrzeżeń. Na uwagę zasługuje też bardzo staranne opracowanie redakcyjne rozprawy doktorskiej i wyjątkowa poprawność językowa.

Przedstawiona mi do oceny rozprawa doktorska w pełni spełnia kryteria i warunki stawiane rozprawom doktorskim określone w ustawie Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668 z późn. zm.). Występuję z wnioskiem do Wysockiej Rady Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego o dopuszczenie mgr Agaty Olearczyk do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Marta Wiszniewska

KIEROWNIK
Kliniki Chorób Zawodowych
i Zdrowia Środowiskowego
Wiszniewska
prof. dr hab. n. med. Marta Wiszniewska