

Gdańsk, 1 września 2023 r.

RECENZJA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

mgr Żanety Żaczek

ZWIĄZEK WDZIĘCZNOŚCI Z PROZDROWOTNYM STYLEM ŻYCIA U DOROSŁYCH OSÓB Z OTYŁOŚCIĄ PROSTĄ. MEDIACYJNY EFEKT REGULACJI EMOCJI I PROKRASTYNACJI

napisanej pod kierunkiem dr hab. Beaty Ziólkowskiej, prof. uczelni

na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Doktorantka wyszła naprzeciw oczekiwaniom osób z otyłością prostą poświęcając swoją rozprawę problemom niezwykle rzadko prezentowanym w literaturze, a odnoszącym się do sporadycznie penetrowanych zagadnień, nie tylko w odniesieniu do szczególnej grupy badanych, czyniąc wdzięczność, perfekcjonizm, regulację emocji i prokrastynację czynnikami mającymi silny związek z prozdrowotnym stylem życia.

Właśnie prozdrowotny styl życia (a nie na ogół badane zachowania zdrowotne) w modelu opracowanym przez Pender (1987) Badaczka uczyniła przedmiotem swej pracy, pokazując, że oprócz prozdrowotnego stylu życia związanego z aktywnością fizyczną i odżywianiem, ważną rolę dla utrzymania i rozwijania zdrowia (też dobrostanu, samorealizacji, spełnienia) odgrywają psychologiczne wyznaczniki zdrowego stylu życia, tj. samorealizacja, wzrost duchowy, odpowiedzialność za swoje zdrowie, zarządzanie stresem, nawiązywanie relacji w celu otrzymania wsparcia społecznego.

Podjęcie się tego zamierzenia zasługuje na uwagę i już w tym miejscu podkreślić bym chciała oryginalność zamierzeń badawczych oraz ważne metodologiczne założenia pracy.

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRACY

Przedłożona mi do recenzji rozprawa doktorska ma postać klasycznej dysertacji. Dysertacja liczy 248 stron, ma układ typowy dla prac o charakterze teoretyczno-empirycznym. Zawiera bardzo dobrze wprowadzający do problematyki pracy *Wstęp*, jeden rozdział teoretyczny *Teoretyczne podstawy badań własnych* składający się z pięciu podrozdziałów: *Zdrowotny styl życia w ujęciu biopsychospołecznym*, *Wdzięczność*, *Perfekcjonizm*, *Samoregulacja*, *Psychologiczne aspekty otyłości* oraz dwa rozdziały empiryczne (*Metodologia badań własnych*, *Wynik badań własnych*). Dysertację kończy *Literatura*, *Aneks*, *Spis tabel*, *Spis rysunków i Załączniki* (zawierające wszystkie narzędzia badawcze zastosowane w projekcie).

Tytuł pracy w pełni odpowiada treściom w niej zawartym, jest stylistycznie oraz metodologicznie prawidłowy, pozwala dobrze określić, jakiego obszaru eksploracji naukowej dotyczy dysertacja.

W podrozdziale 1. *Zdrowotny styl życia w ujęciu biopsychospołecznym*, Autorka opisała prozdrowotny styl życia, jego determinanty, związki ze zdrowiem. Przedstawiła przyjęty w swojej pracy paradygmat biopsychospołeczny, zwracając uwagę na rolę prozdrowotnego stylu życia dla zdrowia somatycznego, psychicznego oraz satysfakcjonujących relacji społecznych. Podrozdział ten kończą rozważania odnoszące się do regulacyjnego znaczenia prozdrowotnego stylu życia w świetle wybranych wyników badań.

Podrozdział 2. *Wdzięczność*, poświęcono eksploracji tego konstrukt, przedstawiając wybrane koncepcje dotyczące wdzięczności wyników badań, determinanty wdzięczności i wybrane aspekty bycia wdzięcznym, a następnie Badaczka przedstawiła regulacyjne znaczenie wdzięczności dla funkcjonowania człowieka. Podrozdział wieńczy podsumowanie dotyczące konsekwencji metodologicznych wynikających z niejednorodnego rozumienia wdzięczności.

Perfekcjonizm to tytuł. 3. podrozdziału części teoretycznej dysertacji. Analogicznie do poprzednich podrozdziałów Badaczka ukazuje ten konstrukt (perfekcjonizm) w odniesieniu do paradygmatu biopsychospołeczny, poczynając od przedstawienia definicji perfekcjonizmu, historycznego ujmowania, poprzez rozwój i determinanty perfekcjonizmu, by przejść do regulacyjnego znaczenia perfekcjonizmu w świetle wyników badań.

W podrozdziale 4., *Samoregulacja*, omówiono termin samoregulacja oraz podkreślono jego znaczenie dla prozdrowotnego stylu życia i rozwoju otyłości. Wyróżniono też trzy konstrukty, najczęściej związane samoregulacją, tj. perfekcjonizm (jako determinanta poznawczo- konatywna samoregulacji), regulacja emocji (jako jej wskaźnik afektywny) i prokrastynacja (czyli behawioralny wynik nieefektywnej samoregulacji). Charakteryzując wymienione konstrukty Badaczka zdefiniowała je,

nakreśliła ich rys historyczny, przedstawiła wybrane koncepcje psychologiczne z nimi związane, a następnie omówiła ich regulacyjną rolę.

Podrozdział 5. *Psychologiczne aspekty otyłości* zamyka część teoretyczną dysertacji. Badaczka definiuje otyłość i podaje kryteria diagnostyczne otyłości, przedstawia przyczyny otyłości w świetle wyników dotychczasowych badań charakteryzuje osoby z otyłością.

Moim zdaniem Autorka zbyt lapidarnie potraktowała kryteria otyłości, ograniczając się do wskaźnika BMI, a przecież w ostatnich latach podkreśla się, iż wskaźnik BMI jest niewystarczający, bierze się pod uwagę także inne kryteria, m.in. odnoszące się do rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w organizmie, zawartości tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała oraz nawodnienie organizmu (Analiza impedancji bioelektrycznej (BIA, *bioelectric impedance analysis*) itd.

Rozdział kończy podsumowanie wskazujące na złożoność przyczyn otyłości prostej, a także na znaczenie prozdrowotnego stylu życia dla zdrowienia osób z otyłością. Autorka pokazuje, jak interwencje oparte na wdzięczności mogą prowadzić do lepszego samopoczucia zdrowia fizycznego tej grupy chorych. Podkreśla przy tym, jak ważnym czynnikiem mającym znaczenie dla angażowania się we wprowadzenie prozdrowotnego stylu życia jest perfekcja.

Autorka wskazuje również na prokrastynację jako przejaw nieefektywnej samoregulacji, podobnie jak ma to miejsce w przypadku otyłości. Podsumowanie Doktorantka kończy przedstawieniem modelu teoretycznego przyjętego w pracy, pokazując w nim zależności zachodzące pomiędzy zmiennymi. Jak wynika z modelu, wdzięczność jest związana z prozdrowotnym stylem życia i jego poszczególnymi wymiarami oraz z regulacją emocji. Regulacja emocji pośredniczy w związku wdzięczności i prozdrowotnego stylu życia, ale jednocześnie jest związana perfekcjonizmem i prokrastynacją oraz pełni rolę pośredniczącą w związku tych dwóch zmiennych. Perfekcjonizm z kolei jest związany z rozbieżnością pomiędzy realną i idealną masą ciała oraz prozdrowotnym stylem życia. W opracowanym przez siebie modelu Autorka zakłada, iż związek perfekcjonizmu i prozdrowotnego stylu życia jest mediowany przez prokrastynację, która wiąże się z prozdrowotnym stylem życia, a ta moderowana jest przez pracę umysłową. Ponadto wdzięczność moderuje związki perfekcjonizmu z prokrastynacją i rozbieżnością pomiędzy masą ciała realną vs idealną. Model ten ma uzasadnienie w literaturze przedmiotu, moim zdaniem jest dobrze opracowany. Zastanawiam się tylko, czy model ten powinien być w tym miejscu czy lepiej, by znalazł się w części metodologicznej pracy. Z drugiej strony w części empirycznej Autorka dysertacji zamieszcza model badawczy, niemal tożsamy z tym teoretycznym.

Treści zawarte w części teoretycznej są spójne wewnętrznie i adekwatnie dobrane, nie tylko do tytułu pracy doktorskiej, ale są także zgodne z problemami zasygnalizowanymi w tytułach rozdziałów oraz

podległych im podrozdziałów. Rozważania teoretyczne zostały oparte na odpowiednio dobranej literaturze przedmiotu, nie tylko polskiej, ale także anglojęzycznej.

Podoba mi się jednolita formuła opisu głównych pojęć przyjęta w podrozdziałach, polegająca na przedstawieniu ich zawsze w odniesieniu do paradygmatu biopsychospołecznego, na którym Badaczka oparła swą pracę. Każdorazowo Doktorantka pokazuje perspektywę pozytywną, adaptacyjną i negatywną, nieadaptacyjną, omawianych konstruktów, przy czym opis tychże konstruktów podkreśla ich składowe: poznawcze, afektywno-motywacyjne, konatywne i behawioralne.

Język jakim posługuje się Autorka pracy, jest komunikatywny i poprawny stylistycznie, co czyni pracę interesującą i wartościową również pod względem merytorycznym.

Oceniana część teoretyczna pracy doktorskiej stanowi bardzo dobrą podstawę teoretyczną do sformułowania celów i problemów badań oraz odpowiadających im pytań i hipotez badawczych.

OCENA ROZPRAWY, REALIZACJI CELU BADAŃ I ORYGINALNEGO WKŁADU AUTORA

Celami niniejszego projektu badawczego są: 1) zbadanie związków korelatów psychologicznych z prozdrowotnym stylem życia, 2) określenie ich statusu predykcyjnego i 3) mediacyjnego wśród dorosłych osób z otyłością oraz 4) określenie nasilenia i profilu prozdrowotnego życia w grupie osób z otyłością i w normie wagowej.

Jak podkreśla Autorka dysertacji celem koniecznym dla sprawdzenia wspomnianych związków jest adaptacja narzędzia do badania prozdrowotnego stylu życia oraz konstrukcja narzędzi do badania wybranych aspektów wdzięczności (co też uczyniła). Kolejnym celem projektu badawczego jest dokładniejsze poznanie zjawiska wdzięczności i ocena roli wybranych jej aspektów dla utrzymania prozdrowotnego stylu życia.

Projekt badań własnych zaprojektowano w modelu korelacyjnym z grupą kontrolną, wyróżniając zmienne objaśniane, objaśniające i mediujące. Zmienną objaśnianą główną jest prozdrowotny styl życia, objaśniającymi głównymi: wdzięczność i perfekcjonizm, natomiast regulacja emocji i prokrastynacja pełnią rolę mediatorów, modyfikując związek pomiędzy zmiennymi głównymi.

Badaniu uwzględniono także zmienne socjo - demograficzne, zmienne pozwalające na włączenie bądź wykluczenie badanych z próby oraz związane z otyłością i jej powikłaniami.

Do tak sformułowanego celu Badaczka postawiła jedno pytanie główne: *Jaki jest związek wdzięczności i perfekcjonizmu z prozdrowotnym stylem życia w grupie osób dorosłych z otyłością prostą oraz jaka jest rola regulacji emocji i prokrastynacji dla tego związku?* oraz sześć pytań eksploracyjnych i 16 pytań

szczegółowych i odpowiadających im hipotez. Zarówno pytania jak i hipotezy są prawidłowo postawione i mają osadzenie w teorii psychologicznej oraz literaturze przedmiotu.

Doktorantka swoje badania oparła na dobrze zweryfikowanych modelach teoretycznych:

Cele pracy zostały przez Badaczkę zrealizowane z wykorzystaniem różnorodnych metod badawczych, do których należą:

- Kwestionariusz Prozdrowotnego Stylu Życia
- Kwestionariusz Wdzięczności
- Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezaptacyjnego
- Kwestionariusz Regulacji Emocji
- Kwestionariusz Zwlekania (tu wykorzystano jedną podskale, mierzącą zwlekanie jako cechę)
- metryczka dotycząca danych socjo- demograficznych, masy ciała realnej i idealnej, postrzegania jedzenia jako źródła przyjemności lub cierpienia oraz pytania dotyczące wybranych aspektów wdzięczności, sposobu jej rozumienia, podmiotu i przedmiotu wdzięczności oraz sposobu jej ekspresji

Na przeprowadzenie badania uzyskano zgodę Komisji Etycznej Badań Naukowych Wydziału Psychologii UKW w Bydgoszcy (nie podano jednak nr zgody ani też zgody nie załączono do aneksu).

Badanie miało charakter przekrojowy, w modelu korelacyjnym z grupą porównawczą.

Badaczka określiła bardzo precyzyjnie kryteria włączające i wyłączające z badania.

Doktorantka pisze, iż założono przebadanie 300 osób, po 150 w grupie właściwej (powinno być kryterialnej) i 150 w grupie kontrolnej. W jaki sposób dokonano szacowania wielkości próby?

W rezultacie badaniami objęto 535 osób dorosłych, w tym 202 osoby z otyłością o 333 osoby z masą ciała w normie.

Szkoda, że nie dokonano pomiaru BMI w realu ani też nie potwierdzono diagnozy otyłości medycznymi badaniami. To pewna „skaza” na projekcie badawczym. Jednakże rozumiem konieczność badań on line w trakcie pandemii i nie traktuję tego jako uchybienia Badaczki. Doceniam duże wysiłki Doktorantki, skutkujące ukończeniem projektu badawczego mimo pandemii.

Zastosowano adekwatne do celów pracy analizy statystyczne, w tym zaawansowane.

Przeprowadzone badania przyniosły ważne ustalenia, m.in. 1) potwierdzono występowanie związków perfekcjonizm adaptacyjnego i dezaptacyjnego z prozdrowotnym stylem życia wśród osób z otyłością prostą, ponadto perfekcjonizm adaptacyjny wiąże się z zaangażowaniem w aktywność fizyczną,

samorealizacją oraz utrzymywaniem satysfakcjonujących relacji interpersonalnych; 2) perfekcjonizm dezaptacyjny natomiast koreluje z niższym wynikiem w skalach: odżywianie, samorealizacja, zarządzanie stresem i relacje interpersonalne; 3) wdzięczność dyspozycyjna jako jedyna z badanych aspektów wdzięczności jest związana z wymiarem odżywiania prozdrowotnego stylu życia wśród osób z otyłością prostą, a 4) wymiar aktywności fizycznej prozdrowotnego stylu życia wśród osób z otyłością prostą jest związane tylko z wdzięcznością wobec siebie; 5) prokrastynacja jako cecha ujawniła związki dodatnie z perfekcjonizmem dezaptacyjnym, w szczególności silny związek zachodził w grupie osób z otyłością prostą.

Te (i inne) wyniki mają znaczenie praktyczne, wskazuje na konieczność indywidualizacji podejmowanych oddziaływań psychologicznych w zależności od istniejących zasobów psychologicznych, w szczególności skupienie się na przepracowaniu nieadaptacyjnych przekonań i dążeń związanych z perfekcjonizmem dezaptacyjnym i wzmocnienie perfekcjonistycznych dążeń adaptacyjnych oraz rozwijanie dyspozycyjnej wdzięczności i wdzięczności wobec siebie poprzez treningi wdzięczności i ćwiczenia jej wzbudzania oraz wyrażania.

Przeprowadzona dyskusja wskazuje na dużą interdyscyplinarną wiedzę Badaczki, wnikliwość psychologiczną oraz umiejętność krytycznej analizy problemu. Jednocześnie uwidacznia się duża umiejętność analizy i syntezy.

Dysertacja mgr Żanety Żaczek wychodzi naprzeciw trudnym wyzwaniom. A ponieważ w takim ujęciu nie podejmowano dotąd żadnych badań jest pracą oryginalną, podejmującą istotną i nader aktualną problematykę, także z perspektywy dużego znaczenia społecznego.

Oceniając całościowo rozprawę doktorską pragnę w tym miejscu podkreślić drobne uwagi, a także jej mocne strony.

Jeśli chodzi o uwagi, jak zaznaczyłam wcześniej, to osoby z otyłością deklarowały BMI, czy stopień zaawansowania choroby, nie zweryfikowano ani diagnozy otyłości ani też stopnia zaawansowania choroby w dokumentacji medycznej. Uwaga ta jednak ma znaczenie dyskusyjne w kontekście warunków przeprowadzenia badań w trakcie pandemii COVID-19.

Warto także doprecyzować dolną i górną wartość przedziału BMI osób przypisanych do grupy kryterialnej, nie mam pewności, czy Badaczka wzięła pod uwagę tylko osoby deklarujące I stopień otyłości (BMI większe lub równe 30 - 34.99?) czy też z otyłością II i III stopnia?

Ponadto, nie ma informacji nt rejestracji badania w bazie ClinicalTrials.gov, co obecnie jest standardem, co ułatwiłoby publikację tych wartościowych wyników w czasopiśmie światowym, do czego ogromnie zachęcam Autorkę.

Walory dysertacji obejmują:

1. oryginalny charakter badań,
2. społeczną wagę podjętych problemów;
3. brak zastrzeżeń natury metodologicznej co do przeprowadzonych badań, które zostały zaplanowane, zrealizowane i zanalizowane bardzo starannie;
4. przeprowadzenie badań pilotażowych i właściwych na dużych grupach;
5. adaptację narzędzia do oceny prozdrowotnego stylu życia *Health Promoting Lifestyle Profile II* (Walker, Hill-Polerecky, 1996) oraz opracowanie autorskich narzędzi do badania wybranych aspektów wdzięczności;
6. dotarcie do dużej, starannie wyselekcjonowanej liczby piśmiennictwa,
7. pokazanie bardzo wartościowych rezultatów;
8. przełożenie wyników na aplikacyjność.

Chciałabym też podkreślić staranność i elegancję przygotowanej rozprawy. Bardzo dobrze dobrane cytaty do każdego podrozdziału, mądre i piękne, czynią tę pracę jeszcze bardziej refleksyjną i głębką.

Uzyskane przez Doktorantkę wyniki, poddane badawczej analizie, wypełniają oczekiwania recenzenta odnośnie do kwalifikacji poznawczej i poziomu rozprawy naukowej, w tym wypadku doktorskiej, pozwalając na jej bardzo pozytywną ocenę.

Całość rozprawy, w tym dyskusja wyników, potwierdzają, że Doktorantka posiada dużą wiedzę interdyscyplinarną, przede wszystkim psychologiczną, medyczną, pozwalającą na bardzo szczegółową analizę uzyskanych wyników, dowodzi krytycznego sposobu myślenia Autorki. Pokazuje też, iż Doktorantka posiada dużą świadomość ograniczeń badań własnych, pokazuje też możliwe kierunki dalszych badań.

Rozprawa doktorska jest pracą oryginalną, w której Doktorantka rozwiązuje postawiony problem w sposób, który potwierdza jej umiejętności do prowadzenia pracy naukowej.

Biorąc powyższe pod uwagę, **stwierdzam, że przedłożona mi do recenzji dysertacja mgr Żanety Żaczek ZWIĄZEK WDZIĘCZNOŚCI Z PROZDROWOTNYM STYLEM ŻYCIA U DOROSŁYCH OSÓB Z OTYŁOŚCIĄ PROSTĄ. MEDIACYJNY EFEKT REGULACJI EMOCJI I PROKRASTYNACJI w pełni spełnia wymogi stawiane pracom doktorskim, zgodnie z Ustawą o tytułach i stopniach naukowych.**

Mam więc zaszczyt przedstawić Radzie Dziedziny Nauk Społecznych Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego wniosek o dopuszczenie mgr Żanety Żaczek do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Jednocześnie biorąc pod uwagę walory pracy przedstawione w recenzji, jej duży wkład do teorii i praktyki, w szczególności do problematyki klinicznej psychologii zdrowia wnoszę o wyróżnienia tej dysertacji.

Mariola Bidzan