



ŁÓDZKI

Wydział Nauk o Wychowaniu

Instytut Psychologii

Aleja Rodziny Scheiblerów 2 90-128 Łódź

tel: (0-42) 635-6659

Prof. dr hab. Nina Ogińska-Bulik
Instytut Psychologii
Uniwersytet Łódzki

**Rada Dziedziny Nauk Społecznych Uniwersytetu
Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

RECENZJA

rozprawy doktorskiej zatytułowanej *Związek wdzięczności i perfekcjonizmu z prozdrowotnym stylem życia u dorosłych z otyłością prostą. Mediacyjny efekt regulacji emocji i prokrastynacji*, przygotowanej przez Żanetę Żaczek

Promotor: dr hab. Beata Ziółkowska, prof. UKW w Bydgoszczy

Rozprawa doktorska, autorstwa Żanety Żaczek, podejmuje ważne zagadnienie, jakim jest związek wybranych zmiennych psychologicznych, w postaci wdzięczności i perfekcjonizmu z prozdrowotnym stylem życia wśród osób z otyłością prostą, z uwzględnieniem mediacyjnej roli regulacji emocji i prokrastynacji. Ważność podjętej problematyki wynika między innymi z faktu, iż od lat zwiększa się liczba ludzi z nadwagą i otyłością, co jest związane między innymi z niewłaściwymi zachowaniami zdrowotnymi, przede wszystkim z tendencją do nadmiernego jedzenia. Ponadto, choć od wielu lat prowadzone są badania dotyczące powiązań podmiotowych właściwości jednostki, w tym jej cech osobowości, z zachowaniami zdrowotnymi, a także z nadwagą i otyłością, to jednak wciąż wiele pytań w tej kwestii pozostaje bez odpowiedzi. Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska w znacznym

stopniu uzupełnia te lukę. Szczególnie ważne wydaje się uwzględnienie zmiennych podmiotowych, które dotychczas nie były (jak np. wdzięczność) lub były rzadko uwzględniane w podejmowanych badaniach dotyczących uwarunkowań prozdrowotnego stylu życia. Należy także podkreślić praktyczne znaczenie projektu badawczego magister Żanety Żaczek. Poszukiwanie czynników warunkujących podejmowanie prozdrowotnego stylu życia może bowiem przyczynić się do propagowania prozdrowotnych zachowań, zmniejszenia nadmiernej masy ciała i tym samym zachowania zdrowia. Podjęta przez Doktorantkę tematyka mieści się w obszarze psychologii zdrowia.

Przygotowana przez magister Żaczek rozprawa doktorska liczy wraz z bibliografią (bez załączników) 224 strony i składa się z trzech części. Pierwsza z nich, zatytułowana *Teoretyczne podstawy badań własnych*, obejmuje pięć rozdziałów, poświęconych kolejno omówieniu prozdrowotnego stylu życia, wdzięczności, perfekcjonizmu, samoregulacji oraz psychologicznym aspektom otyłości. Część druga, zatytułowana *Metodologia badań własnych*, zawiera cel badań i jego uzasadnienie, zmienne i model badań własnych, pytania i hipotezy badawcze, opis zastosowanych narzędzi pomiaru, procedurę badania i charakterystykę osób badanych. Część trzecia to wyniki badań własnych wraz z dyskusją.

W części teoretycznej rozprawy omówiono w sposób szczegółowy podstawowe pojęcia, takie jak prozdrowotny styl życia, wdzięczność, perfekcjonizm, regulacja emocji, prokrastynacja, otyłość, wskazano na znaczenie prozdrowotnego stylu życia dla zdrowia człowieka, znaczenie wdzięczności i perfekcjonizmu dla funkcjonowania człowieka, w tym dla podejmowania zachowań promujących zdrowie, dobrego samopoczucia i relacji interpersonalnych. W zakresie opisu znaczenia wyżej wymienionych zmiennych dla funkcjonowania człowieka, Autorka rozprawy, opierając się na paradygmacie biopsychospołecznej, odniosła się do sfery poznawczej, emocjonalno-motywacyjnej oraz behawioralnej. Omawiane konstrukty przedstawiła, co jest istotne, pokazując ich dwie strony, tj. zarówno pozytywną (adaptacyjną), jak i negatywną (nieadaptacyjną).

Głównym celem podjętych badań było ustalenie związków między wybranymi zmiennymi psychologicznymi, obejmującymi wdzięczność i perfekcjonizm a prozdrowotnym stylem życia wśród osób z otyłością, z uwzględnieniem mediacyjnej roli regulacji emocji i prokrastynacji. Celem dodatkowym było ustalenie nasilenia i profilu prozdrowotnego stylu życia w grupie osób z otyłością i normową. Realizacji tych celów służył także, jak określiła Autorka rozprawy, cel konieczny, jakim była adaptacja narzędzia służącego do oceny prozdrowotnego stylu życia oraz konstrukcja narzędzia do pomiaru wybranych aspektów wdzięczności. Badanie zaprojektowano w modelu korelacyjnym z grupą kontrolną.

Badania właściwe były poprzedzone badaniami pilotażowymi (przeprowadzonymi na populacji ogólnej), które miały na celu ustalenie przekonań dotyczących wybranych aspektów wdzięczności, adaptację i konstrukcję dwóch narzędzi pomiaru oraz sprawdzenie związków między zmiennymi. Badaniami właściwymi, przeprowadzonymi on-line, objęto 588 dorosłych osób, spośród których wykluczono 53 respondentów (m. in. z diagnozą zaburzeń psychicznych, zaburzeń odżywiania, chorobami mogącymi powodować otyłość oraz zażywających leki, które mogły sprzyjać otyłości, itd.). Dobór uczestników do badań miał charakter celowy i obejmował osoby z otyłością prostą, gdzie kryterium włączenia stanowił wskaźnik BMI powyżej 30 (grupa zasadnicza) oraz osoby z normową (stanowiących grupę kontrolną). Ostateczna próba liczyła 535 osób, w tym 333 osoby z masą ciała w normie i 202 osoby z otyłością. Średni wiek badanych wynosił 39 lat, a znaczącą większość stanowiły kobiety (83%). W badaniach wykorzystano kilka narzędzi pomiaru, adekwatnie dobranych do uwzględnionych zmiennych, w tym dwa konstrukcji własnej (Kwestionariusz wdzięczności wobec siebie i Kwestionariusz Spostrzegania wdzięczności) oraz jedno zaadaptowane, tj. Kwestionariusz prozdrowotnego stylu życia (będący polską adaptacją Health Promoting Lifestyle Profile II, dokonaną przez Autorkę rozprawy).

Magister Żaczek przedstawiła w swojej pracy model badań własnych, sformułowała szereg pytań i odpowiadających im hipotez badawczych. Uzyskane wyniki zaprezentowała w kolejnych tabelach. Pozwoliły one Autorce rozprawy na zweryfikowanie sformułowanych hipotez. Na zakończenie zamieszczono szeroko rozbudowaną dyskusję wyników. Ogólnie zaprezentowano interesujący i złożony projekt badawczy, który umożliwił ustalenie powiązań między wdzięcznością, perfekcjonizmem, a także regulacją emocji i prokrastynacją a prozdrowotnym stylem życia. Za szczególnie cenne elementy rozprawy uznają:

- podjęcie się nowatorskiej problematyki,
- szczegółowe przedstawienie pojęć będących przedmiotem analiz,
- przedstawienie teoretycznego modelu zależności między zmiennymi w ramach podsumowania przedstawionego na str. 76-77,
- komunikatywny sposób przedstawiania treści,
- podjęcie się złożonego projektu badawczego,
- przeprowadzenie badań pilotażowych, poprzedzających badania właściwe,
- konstrukcję i adaptację narzędzi pomiaru wykorzystanych w badaniach,
- wykorzystanie analiz wielozmiennowych,
- wnikliwą dyskusję wyników,

- zaprezentowanie ograniczeń badań własnych,
- wskazanie na przyszłe kierunki badań.

Lektura pracy skłoniła mnie również do sformułowania kilku pytań, uwag i sugestii:

- tytuł pracy wydaje mi się zbyt wąski w stosunku do prowadzonych analiz, które nie ograniczają się do osób z otyłością, ale uwzględniają również osoby z wagą w normie,
- w sposób szeroki przedstawiono znaczenie uwzględnionych w badaniu zmiennych, tj. wdzięczności, perfekcjonizmu, regulacji emocji i prokrastynacji dla funkcjonowania człowieka, ale stosunkowo słabo wyeksponowano ich związek z prozdrowotnym stylem życia (innymi słowy informacje bezpośrednio wiążące się z tematyką pracy „giną” w natłoku informacji pośrednio z nią związanych),
- mam pewną wątpliwość dotyczącą nazwy narzędzia, jakim jest Kwestionariusz prozdrowotnego stylu życia (choć jest to bardziej uwaga dla autorów narzędzia niż Autorki rozprawy). Nazwa kwestionariusza niejako „z góry” zakłada, że mamy do czynienia z czymś pozytywnym (w tym przypadku z prozdrowotnym stylem życia). Tymczasem osoba, która uzyskuje niskie wyniki reprezentuje niskie natężenie prozdrowotnego stylu życia, czyli tak właściwie styl antyzdrowotny. Suma punktów może wynosić od 52 do 208, ale brak tu jest określenia granicy (punktu odcięcia), wskazującej kiedy mamy do czynienia z wysokim, a kiedy z niskim natężeniem prozdrowotnego stylu życia. Przekłada się to na interpretację wyników (a właściwie jej brak). Nie wiadomo bowiem co oznacza, że w badanej grupie uzyskano średni wynik 126,94 (tab.12, str. 129), o czym on mówi? Czy badane osoby można uznać za prowadzące prozdrowotny styl życia (które z nich?), a jeśli tak, to w jakim stopniu? Czy można było wydzielić osoby z wysokimi i niskimi wynikami w tym zakresie?
- mam też pewną wątpliwość związaną z tym, czy, i na ile, uzasadnione było włączenie do badań dodatkowych narzędzi służących do oceny wdzięczności (poza Kwestionariuszem wdzięczności GQ-6, oceniającym wdzięczność jako cechę). Chodzi tu o Kwestionariusz wdzięczności wobec siebie i Prototyp (choć tak naprawdę nie wiadomo co to jest) Kwestionariusza Spostrzegania Wdzięczności. Z jednej strony wydaje się to interesujące i rozszerza wiedzę w tym obszarze, ale z drugiej spowodowało to nadmiar prezentowanych danych i pewien chaos w ich prezentacji i interpretacji. Było to wynikiem m. in. tego, że w niektórych przypadkach (jak np. w analizie regresji wykorzystano tylko wdzięczność jako cechę), w innych wszystkie rodzaje wdzięczności. Być może lepiej byłoby pozostawić te dodatkowe analizy na użytek innej pracy (tym bardziej, że to drugie narzędzie uzyskało słabe właściwości psychometryczne),

- w drugiej części tabeli 12 (str. 129) zamieszczono średnie i odchylenia standardowe uwzględnionych w badaniu zmiennych dla osób z otyłością i osób z wagą w normie. Nie wskazano jednak czy występują różnice istotne statystyczne między nimi. Nie wiadomo więc czy osoby z otyłością ($M=123,77$, $SD=16,33$) różnią się od osób z wagą w normie ($M=128,88$ $SD=17,32$) w zakresie prozdrowotnego stylu życia, a także pozostałych zmiennych,
- w analizie regresji uwzględniono jedynie trzy zmienne objaśniające (wdzięczność, perfekcjonizm adaptacyjny i dezadaptacyjny). Jest to, co prawda, zgodne z przyjętą hipotezą, ale też pojawia się pytanie dlaczego nie uwzględniono innych rodzajów wdzięczności (wdzięczność w stosunku do siebie...). Sądzę, że interesujące byłoby także sprawdzenie czy regulacja emocji i prokrastynacja również pełnią rolę predyktorów prozdrowotnego stylu życia (można było sformułować taką hipotezę), a także włączyć do analizy regresji zmienne socjodemograficzne, które wiązały się w sposób istotny statystycznie z prozdrowotnym stylem życia,
- w pracy występują pewne nieścisłości, np. przed tabelą 17 (str. 135) Autorka rozprawy pisze: „Następnie sprawdzono czy wdzięczność dyspozycyjna, perfekcjonizm adaptacyjny i dezadaptacyjny są istotnymi predyktorami prozdrowotnego stylu życia wśród osób z otyłością”, ale w tab. 17 zamieszczono wyniki nie tylko osób z otyłością, ale także dla całej próby i osób z normową. Podobna uwaga odnosi się do analiz mediacji, które zgodnie z przyjętymi hipotezami miały się odnosić do osób z otyłością, podczas gdy przeprowadzono je także wśród osób z normową (np. na str. 142 Autorka rozprawy stwierdza: „Dla porównania wśród osób z normową obserwuje się taki sam efekt mediacyjny...”),
- trudno zgodzić się ze stwierdzeniem, zamieszczonym na str. 82 „Okazuje się tymczasem, że wdzięczność ma pozytywne konsekwencje dla zdrowia fizycznego oraz psychicznego, szczególnie poprzez poprawę regulacji emocji, która jest często przyczyną nadmiernego jedzenia prowadzącego do nadwagi i otyłości”. Nie można przecież uznać, że nadmierne jedzenie prowadzące do nadwagi to pozytywny skutek poprawy regulacji emocji (jak sądzę chodziło tu o to, że brak regulacji emocji lub trudności w tym zakresie zwiększają ryzyko nadmiernego jedzenia; wystąpiła tu niezręczność językowa),
- zabrakło mi także próby szerszego wyjaśnienia braku potwierdzenia hipotez badawczych,
- minusem pracy jest także znacząca przewaga kobiet (87%) w stosunku do mężczyzn (13%), czego nie wskazano w ograniczeniach badań,

- nie wiem na jakiej podstawie Autorka sformułowała wniosek 7 (str. 178), mówiący o tym, że osoby z otyłością i normową różniły się poziomem prozdrowotnego stylu życia i innych zmiennych skoro nie sprawdzono czy występują różnice istotne statystycznie między grupami (tab.12, str. 129, także uwaga zamieszczona wcześniej).

Ogólna ocena rozprawy

Pomimo zamieszczonych uwag, które mają charakter dyskusyjny, pozytywnie oceniam przedstawioną do recenzji rozprawę doktorską. Wyniki przeprowadzonych badań stanowią oryginalny wkład w rozwój dziedziny nauk społecznych i dyscypliny psychologia. W znaczący sposób poszerzają wiedzę na temat powiązań wybranych zmiennych podmiotowych, w postaci wdzięczności, perfekcjonizmu, regulacji emocji i prokrastynacji z prozdrowotnym stylem życia. Przeprowadzone badania miały innowacyjny charakter, a uzyskane rezultaty mogą stanowić punkt wyjścia dla dalszych analiz mających na celu poszukiwanie czynników powiązanych z zachowaniami prozdrowotnymi. Mogą także znaleźć zastosowanie w praktyce.

Autorka rozprawy wykazała się dobrą znajomością analizowanych w pracy zagadnień, co wskazuje, że posiada dużą wiedzę na temat analizowanego zagadnienia. Na podkreślenie zasługuje erudycja Autorki rozprawy, staranność i wnikliwość w prezentowaniu informacji. Magister Żaczek wykazała się również dociekliwością badawczą, umiejętnością stawiania pytań, analizy i interpretacji wyników, co świadczy o dobrym przygotowaniu metodologicznym.

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska odpowiada warunkom określonym w ustawie o tytule i stopniach naukowych. W związku z powyższym wnoszę do Rady Dziedziny Nauk Społecznych Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy o dopuszczenie magister Żanety Żaczek do dalszych etapów postępowania doktorskiego.

Łódź, dnia 4.09. 2023

Nina Ogińska-Bulik

