



Poznań, dnia; 30.04.2022r.

dr hab. Michał Ziarko, prof. UAM
Zakład Psychologii Zdrowia
i Psychologii Klinicznej
Instytut Psychologii
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza

Strona | 1

Recenzja rozprawy doktorskiej magister Zofii Szczuki pt. „Zachowania siedzące i ich społeczno-poznawcze predyktory” napisanej na Wydziale Psychologii SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego we Wrocławiu pod kierunkiem prof. dr hab. Aleksandry Łuszczynskiej

Uzasadnienie wyboru tematu

W rozprawie doktorskiej pt. „Zachowania siedzące i ich społeczno-poznawcze predyktory” napisanej pod kierunkiem Pani prof. dr hab. Aleksandry Łuszczynskiej we współpracy z Panią dr Anną Banik, jako promotorem pomocniczym, przez Panią mgr Zofię Szczukę omawiane są zagadnienia istotne z punktu widzenia psychologii zdrowia.

Wydaje mi się, że u podłoża wyboru tematu znajdują się dwa spostrzeżenia. W pierwszym, spostrzeżeniu teoretycznym. Doktorantka zauważa fakt, że w większości badań prowadzonych w celu identyfikacji mechanizmów kształtowania się różnego typu zachowań zdrowotnych nacisk położony jest na procesy intrapsychiczne, głównie poznawcze, sprzyjające formowaniu się i realizacji intencji zachowania zdrowotnego. A stosunkowo niewiele jest badań, w których dąży się do określenia znaczenia szeroko rozumianych czynników środowiskowych sprzyjających wykonywaniu konkretnych zachowań zdrowotnych. Doktorantka w swojej rozprawie doktorskiej uwzględniła czynniki środowiskowe

(związane z funkcjonowaniem w diadzie) pod postacią diadycznego bądź kolaboracyjnego planowania zmiany zachowania. Uwzględnienie czynników środowiskowych w badaniach nad mechanizmami kształtowania się zachowań zdrowotnych uważam za wartościowe rozszerzenie modeli testowanych do tej pory. Rozprawa doktorska wpisuje się w obszar badawczy, który podejmowany jest w zespole kierowanym przez prof. dr hab. Aleksandrę Łuszczynską i jest kolejną pracą, w której uwzględnia się czynniki poza jednostkowe myśląc o kształtowaniu się zachowań zdrowotnych.

Drugie spostrzeżenie ma charakter epidemiologiczny. Doktorantka zauważyła, że na skutek przemian cywilizacyjnych związanych ze zmniejszeniem czasu pracy fizycznej wykonywanej przez człowieka zwiększa się natężenie zachowań siedzących. Ponadto stwierdziła, że jest to poważny problem zdrowotny, ponieważ zbyt duża intensywność zachowań siedzących jest istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwoju chorób przewlekłych.

W moim odczuciu te dwa spostrzeżenia są wystarczającym uzasadnieniem podjęcia badań dotyczących mechanizmów kształtowania się zachowań siedzących. Jednoznacznie pozytywnie oceniam problematykę podjętą przez mgr Zofię Szczukę w rozprawie doktorskiej.

Recenzowana rozprawa doktorska składa się z cyklu trzech artykułów zamieszczonych w renomowanych czasopismach naukowych: *Psychology & Health*, *Social Science and Medicine* oraz *British Journal of Health Psychology*. Prace zostały opublikowane w czasopismach międzynarodowych poświęconych problematyce psychologii zdrowia. Ich IF znajduje się w przedziale od 3,073 do 4,634, a w wskaźnik Scopus'20 w przedziale od 77 do 96. Wszystkie teksty są tekstami wielkoautorskimi (od pięciu do dziesięciu współautorów), w których Pani mgr Zofia Szczuka jest pierwszym autorem.

Ocenienie cyklu publikacji jest zadaniem znacznie trudniejszym niż ocena rozprawy doktorskiej, ponieważ przed recenzentem pojawia się zadanie ocenienia

wcześniej recenzowanych tekstów oraz sprawdzenia, czy poszczególne elementy stanowiące cykl są spójną całością. W przypadku dysertacji doktorskiej nie ma tego problemu, ponieważ to Autorka sama prowadząc wywód ukazuje, jak widzi całościowo opisywane i badane zjawisko. Dlatego tok prowadzenia oceny cyklu publikacji podporządkuję poszukaniu odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jaki był nadrzędny cel badań prowadzonych przez Doktorantkę? oraz Jakie szczegółowe problem(y) podjęła się rozwiązać?
2. Czy rozwiązując problem badawczy posługiwała się spójną siatką pojęciową wywodzącą się z konkretnej koncepcji psychologicznej i konsekwentnie wykorzystywała ją we wszystkich pracach?
3. Czy stosowana przez Doktorantkę metodologia badań; dobór próby, narzędzi badawczych oraz stosowane sposoby analizy danych są poprawne?
4. W jaki sposób badania prowadzone przez Doktorantkę poszerzyły wiedzę dotyczącą roli planowania i poczucia własnej skuteczności dla ograniczenia zachowań siedzących?

W prowadzonych badaniach Doktorantka realizuje następujący cel naukowy: dąży do zidentyfikowania zależności pomiędzy planowaniem (indywidualnym, diadycznym i kolaboracyjnym), poczuciem skuteczności a zachowaniami siedzącymi.

Teoretyczne podstawy badań

Przedstawiony do recenzji zbiór artykułów poprzedzony jest krótkim, trzydziestopięć stronicowym opisem podejmowanej problematyki badawczej oraz skróconą prezentacją otrzymanych wyników. Wprowadzenie do badań jest niezwykle zwięzłe, bo liczy zaledwie siedem stron. W tym fragmencie rozprawy doktorskiej dyskutowane jest zjawisko zachowań siedzących, poczucie własnej

skuteczności oraz planowania zmiany zachowania. Sądzę, że Doktorantka w sposób jasny i klarowny przybliży czytelnikowi podstawy teoretyczne swoich badań oraz wyjaśnia ich główne założenia. W części wprowadzającej zabrakło omówienia wcześniej prowadzonych badań nad relacjami łączącymi zmienne uwzględnione w badaniach.

W dalszej części wprowadzenia streszczone są publikacje wchodzące w skład cyklu stanowiącego rozprawę doktorską. Opisana jest koncepcja badań, ich metodologia oraz otrzymane wyniki wraz z ich implikacjami.

Przygotowując wszystkie teksty wchodzące w skład cyklu publikacji Doktorantka odwoływała się do tych samych teoretycznych koncepcji zachowań siedzących, poczucia własnej skuteczności oraz planowania zmiany zachowania.

Swoje badania prowadziła odwołując się do dorobku psychologii poznawczej, odwołując się do teorii społeczno-poznawczej Alberta Bandury, procesualnego modelu zachowań zdrowotnych Ralfa Schwarzera oraz modelu implementacji intencji Petera Gollwitzera. Bazując na tych dwóch pierwszych podejściach wyprowadza przypuszczenia o znaczeniu poczucia własnej skuteczności dla ograniczenia intensywności zachowań siedzących. Za modelem implementacji intencji przyjmuje założenie, że luka pomiędzy intencją a zachowaniem może zostać zmniejszona z pośrednictwem procesów planowania zmiany zachowania. Podstawa teoretyczna rozprawy doktorskiej jest spójna teoretycznie i pozwala formułować szczegółowe hipotezy dotyczące predyktorów zachowań siedzących.

Analizując wprowadzenie teoretyczne, a także artykuły wchodzące w skład cyklu, nasuwa mi się jedno krytyczne spostrzeżenie. Sądzę, że we wprowadzeniu do badań zabrakło szerszego spojrzenia na poruszane w pracy doktorskiej zagadnienia. Przez szersze spojrzenie rozumiem umiejscowienie i omówienie zachowań siedzących w perspektywie zachowań zdrowotnych oraz pokazanie różnych sposobów myślenia o mechanizmach kształtowania się zachowań zdrowotnych i dopiero na tym tle zaprezentowanie wiedzy na temat poczucia

własnej skuteczności i planowania. Zamiast tego fragment teoretyczny został poświęcony jedynie bardzo krótkiemu omówieniu zmiennych uwzględnionych w badaniach.

Podsumowując analizę fragmentu wprowadzającego w problematykę badań uważam, że mimo niewielkich krytycznych uwag spełnia ona wymagania stawiane przed pracą doktorską.

Strona | 5

Ocena projektu badań i poprawności przyjętych metod badawczych

Przechodząc do oceny metodologii badań własnych oraz opracowania uzyskanych wyników, na wstępie należy podkreślić odpowiednie kompetencje mgr mgr Zofii Szczuki do tworzenia i przeprowadzania projektów badawczych w psychologii zdrowia.

Doktorantka realizuje swój główny cel badawczy, czyli weryfikuje relację łączącą poczucie własnej skuteczności oraz planowanie zmiany zachowania z zachowaniami siedzącymi w dwóch etapach: (1) wykonuje metaanalizę dotychczasowych badań poświęconych relacjom łączącym poczucie własnej skuteczności z zachowaniami siedzącymi, (2) przeprowadza badania właściwe, w których (2a) określa znaczenie różnych typów planowania (indywidualnego, diadycznego i kolaboracyjnego) dla zmniejszenia intensywności zachowań siedzących oraz (2b) szacuje zależności pomiędzy planowaniem i poczuciem własnej skuteczności w przewidywaniu zachowań siedzących. Takie sformułowanie szczegółowych celów badawczych i zaplanowanych sposobów ich realizacji wskazuje, że badania Pani mgr Zofii Szczuki są projektem bardzo rozbudowanym, które z powodzeniem wystarczyłby przynajmniej na „dwie tradycyjne” prace doktorskie.

Oceniając metodologię badań prowadzonych przez Doktorantkę mogę stwierdzić, że nie budzi ona żadnych większych zastrzeżeń. Sposób formułowania

problemów, hipotez, operacjonalizacja zmiennych, schemat badań (podłużny) uważam za poprawne.

Etap pierwszy, czyli metaanaliza badań, został zaplanowany i przeprowadzony poprawnie, zgodnie z rekomendacjami dotyczącymi przeprowadzania i raportowania przeglądów systematycznych i metaanaliz. Jej wyniki zostały zamieszczone w artykule pt. *Associations between self-efficacy and sedentary behaviour: a meta-analysis* opublikowanym w *Psychology & Health*. Wybór danych do metaanalizy nie budzi zastrzeżeń.

Strona | 6

Badaniami właściwymi objęto 320 diad (640 osób) od 18 do 90 roku życia. Zaplanowane badania były badaniami podłużnymi. Każda z diad pozostawała w kontakcie z badaczem przez okres dziewięciu miesięcy. W tym czasie miało miejsce pięć pomiarów zmiennych uwzględnionych w badaniach oraz trzykrotnie odbywała się edukacja zdrowotna dotycząca aktywności fizycznej oraz zachowań siedzących oraz miały miejsce interwencje odnoszące się do planowania zmiany zachowania. Przeprowadzenie tak skomplikowanych i długotrwałych badań jest imponującym osiągnięciem wymagającym wielkiego wkładu pracy. Sposób konstruowania próby badawczej jest prawidłowy.

Badania prowadzone przez Doktorantkę miały charakter mieszany. Doktorantka do pomiaru różnych wskaźników zachowań siedzących wykorzystała dane zebrane za pomocą urządzenia ActiGraph. Zmienne psychologiczne były szacowane za pomocą pozycji testowych wyodrębnionych z kwestionariuszy powszechnie używanych w psychologii zdrowia. Intencja dotycząca zmniejszenia czasu spędzonego na zachowaniach siedzących była szacowana za pomocą dwóch twierdzeń, poczucie własnej skuteczności związanej z redukcją zachowań siedzących za pomocą trzech pozycji testowych a planowanie aktywnych przerw za pomocą czterech pozycji. Wybór metod pomiaru zmiennych nie budzi zastrzeżeń.

Analizy wykonane w oparciu o materiał zgromadzony w badaniach właściwych zostały opublikowane w dwóch pracach. Pierwsza z nich pt. *Can individual, dyadic or collaborative planning reduce sedentary behavior? A randomized controlled trial* została opublikowana w *Social Science and Medicine*. Druga, pt. *Dyadic Reciprocal Associations Between Self-efficacy and Planning Predict Sedentary Behavior* została przyjęta do druku w *British Journal of Health Psychology*.

W tekście *Can Individual ...* Doktorantka sprawdza, czy planowanie aktywności fizycznej wpływa na redukcję czasu zachowań siedzących oraz jaki typ planowania sprzyja redukcji ich czasu? Doktorantka odpowiada na postawione pytania badawcze analizując zebrane dane przy pomocy następujących procedur statystycznych: obliczenia modeli mieszanych z warunkiem kontrolnym oraz analizy wrażliwości, w których zostały uwzględnione płeć, liczba lat nauki, rodzaj związku oraz status społeczno-ekonomiczny. W odniesieniu do tego badania zastanawiam się, czy nie warto byłoby uwzględnić dwa inne kowarianty: wiek i rodzaj wykonywanej pracy. Można przypuszczać, że osoby starsze i wykonywujące prace umysłowe / biurowe będzie charakteryzować większa skłonność do zachowań siedzących.

W pracy *Dyadic Reciprocal ...* Pani mgr Zofia Szczuka sprawdza, czy w mechanizmie zmiany zachowań siedzących poczucie własnej skuteczności aktywuje planowanie, czy też zachodzi zależność odwrotna, tzn. planowanie aktywuje poczucie własnej skuteczności. Aby rozwiązać ten problem Doktorantka przeprowadza analizę ścieżkową dla danych diadycznych. Przeprowadzone analizy nie wykazały istnienia zakładanych mediacji.

O staranności w przestrzeganiu standardów etycznych prowadzonych badań świadczy fakt, że realizowany projekt badawczy uzyskał pozytywną akceptację komisji etycznej. Dodatkowo na podkreślenie zasługuje przeprowadzenie badań w schemacie podłużnym.

Uważam, że sposób przygotowania i przeprowadzenia badań spełnia, z dużym nadmiarem, wymagania stawiane osobom ubiegającym się o stopień doktora.

Rezultaty badań – ocena sposobu prezentacji i ich znaczenia

Doktorantka analizuje uzyskane dane za pomocą zaawansowanych procedur statystycznych (wymieniłem je wyżej). Były one odpowiednio dobrane do problemów badawczych rozwiązywanych w pracy doktorskiej. Analizy zostały przeprowadzone z dużą starannością, bez znaczących niedociągnięć a wyniki przedstawione w sposób przejrzysty.

Jako osiągnięcie Doktorantki traktuję uwzględnienie, w modelach wyjaśniających mechanizm nabywania zachowań zdrowotnych, czynników ponadjednostkowych. W przypadku recenzowanej pracy było to badanie diad i uwzględnienie w tym badaniu różnych typów planowania, tzn. planownia diadycznego bądź kolaboracyjnego. Po drugie, wykazanie, że wyższe poczucie własnej skuteczności sprzyja niższemu poziomowi zachowań siedzących. Po trzecie, wykazanie, że planowanie kolaboracyjne sprzyja ograniczeniu czasu zachowań siedzących.

Sposób analizy zebranych danych, prezentację wyników oraz przeprowadzoną dyskusję uważam za odpowiadającą wymaganiom stawianym rozprawom doktorskim.

Ocena formalnej strony recenzowanej rozprawy

Oceniając pracę (Skrócony Opis Osiągnięcia Naukowego) pod względem formalnym należy podkreślić, że jest napisana starannie, poprawną polszczyzną, a tok wywodu jest spójny i klarowny. Jedyna uwaga krytyczna dotyczy tego, że

rzeczywiste wprowadzenie w problematykę pracy liczy zaledwie sześć stron maszynopisu. Pozostałą częścią rozprawy doktorskiej są streszczenia poszczególnych artykułów oraz ich teksty.

W rolę recenzenta wpisany jest wymóg, krytycznego przyjrzenia się dorobkowi Doktorantki. W przypadku cyklu artykułów wskazanego przez mgr Zofię Szczukę, jako podstawę ubiegania się o stopień doktora, jest to niezwykle trudne. Zgłoszony do oceny cykl tekstów został opublikowany w bardzo dobrych czasopismach naukowych i w związku z tym w warstwie teoretycznej, metodologicznej i formalnej zostały one przygotowane poprawnie, a ewentualne uchybienia usunięto na etapie recenzji i przygotowania tekstów do druku. Mogę stwierdzić, że rozprawa doktorska została przedstawiona z przyjętymi standardami, a jej struktura odpowiada wymaganiom stawianym doktoratowi.

Strona | 9

Pisząc teksty składające się na osiągnięcie naukowe „Zachowania siedzące i ich społeczno-poznawcze predyktory” Autorka sięgnęła do wielu wcześniejszych prac. Wykaz literatury liczy około stu polsko i obcojęzycznych pozycji. Znajdują się w nim teksty, które ukazały się w ostatnich czterdziestu latach. Przeważająca liczba przywoływanych tekstów to pozycje anglojęzyczne – głównie artykuły empiryczne, opublikowane po roku 2000. Literatura, na którą powołuje się Doktorantka, została dobrana przez nią specyficznie ze względu na poruszaną problematykę i wykorzystana w pełni.

Odwołanie się do tak wielu tekstów, które ukazały się w ostatnich latach jest wskaźnikiem rzetelnie przeprowadzonych studiów nad problemami poruszonymi w doktoracie oraz dobrze przyswojonej przez Doktorantkę wiedzy dotyczącej analizowanych zjawisk.

Podsumowanie

W pełnienie roli recenzenta wpisane jest poszukiwanie uchybień i niedociągnięć w referowanych tekstach po to, aby Autorka mogła otrzymać informację z zewnątrz, co zrobiła i co mogłaby zrobić inaczej, aby móc krytycznie spojrzeć na własną pracę. W przypadku rozprawy doktorskiej Pani mgr Zofii Szczuki uwag krytycznych jest niewiele, co świadczy o wysokiej jakości prowadzonej przez Nią pracy naukowej.

Strona | 10

Z punktu widzenia wymagań stawianych rozprawie doktorskiej, jako kryterium oceny przygotowania Doktorantki do samodzielnego i poprawnego pod względem metodologicznym rozwiązywania problemów badawczych w obszarze psychologii, oceniam rozprawę doktorską, jako spełniającą ustawowe warunki ubiegania się o stopień doktora. Zgodnie z Ustawą o Tytułach i Stopniach Naukowych z roku 2003 wraz z późniejszymi zmianami, rozprawa doktorska napisana przez mgr Zofię Szczukę, pt. *Zachowania siedzące i ich społeczno-poznawcze predyktory* stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego oraz wskazuje na posiadanie wiedzy teoretycznej z obszaru psychologii umożliwiającej poprawnie metodologicznie prowadzenie samodzielnych badań naukowych. W związku z tym wnoszę o dopuszczenie Panią mgr Zofię Szczukę do dalszych etapów postępowania doktorskiego.



/dr hab. Michał Ziarko, prof. UAM/