

prof. dr hab. Małgorzata Lipowska
Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański

Gdańsk, 2023-08-29

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr Ewy Kuliś-Stefańczyk

*pt. Planowanie indywidualne, diadyczne i kolaboracyjne: psychologiczne mechanizmy
różnych typów planowania i wpływ na zachowania zdrowotne w diadach*

promotor: prof. dr hab. Aleksandra Łuszczynska

Zmiana zachowań zdrowotnych wskazywana jest jako jeden z elementów procesu rehabilitacji i zdrowienia osób z chorobami przewlekłymi. W ostatnich latach powstało bardzo wiele programów terapeutycznych, profilaktycznych adresowanych do chorych i ich rodzin, część z nich oparta jest o wyniki badań naukowych. Niestety, wiele doniesień badawczych wskazuje niewielką trwałość wdrożonych w okresie rekonwalescencji zmian zachowań zdrowotnych. Rozpoczął się więc w ostatnich latach nurt badań poszukujących przyczyn przejściowego jedynie dostosowywania się do zalecanych modyfikacji stylu życia. Jak do tej pory więcej nadal jest pytań niż odpowiedzi.

Dlatego też niezwykle cenne są badania empiryczne weryfikujące podłoże trwałości zmiany stylu życia. Do dyskusji nad znaczeniem różnych typów planowania w diadach dla efektywności wdrażania zachowania zdrowotne włącza mgr Ewa Kuliś-Stefańczyk. Podjęcie tego tematu należy ocenić jako trafne, zarówno z perspektywy naukowej jak i przyszłych oddziaływań praktycznych w obszarze zdrowia. Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska jest bardzo interesującym pomysłem badawczym.

Rozprawę doktorską stanowi cykl spójnych tematycznie trzech prac, które ukazały się lub zostały złożone do druku, w czasopismach naukowych o wysokiej wartości bibliometrycznej (*Health Psychology* – IF=4.2, MEiN=100 pkt; *Social Science & Medicine* – IF=5.4, MNiSW=140 pkt; *Psychology & Health* – IF=3.3, MNiSW=70 pkt; łącznie IF prezentowanych prac 12.9). Wszystkie trzy czasopisma publikują prace z psychologii, a *Health Psychology* oraz *Psychology & Health* uznać można za wczecz sztandarowe dla psychologii zdrowia. Z całą pewnością prace w nich opublikowane przeszły przez

złożony proces recenzencki zrealizowany przez międzynarodowe gremium specjalistów psychologii zdrowia i/lub nauk o zdrowiu. Do recenzji w ramach postępowania awansowego przedłożono wszystkie trzy publikacje, tj.

1. Kulis, E., Szczuka, Z., Keller, J., Banik, A., Boberska, M., Kruk, M., Knoll, N., Radtke, T., Scholz, U., Rhodes, R. E., & Luszczynska, A. (2022). Collaborative, dyadic, and individual planning and physical activity: A dyadic randomized controlled trial. *Health Psychology, 41*(2), 134–144. <https://doi.org/10.1037/hea0001124>
2. Kulis, E., Szczuka, Z., Banik, A., Siwa, M., Boberska, M., Knoll, N., Radtke, T., Scholz, U., Rhodes, R. E., & Luszczynska, A. (2022). Insights into effects of individual, dyadic, and collaborative planning interventions on automatic, conscious, and social process variables. *Social Science & Medicine, 314*, 115477. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115477>
3. Kulis, E., Szczuka, Z., Banik, A., Siwa, M., Boberska, M., Zarychta, K., Zaleśkiewicz, H., Knoll, N., Radtke, T., Scholz, U., Schenkel, K., & Luszczynska, A. (revise and resubmit). Physical activity planning interventions, body fat and energy-dense food intake in dyads: Ripple, spillover, or compensatory effects? (revise and resubmit to the *Psychology & Health*)

oraz skrócony opis osiągnięcia naukowego, jak również streszczenie w języku polskim i angielskim. Całość została spięta i oprawiona w sposób tradycyjny.

Oceniając całościowo rozprawę doktorską należy podkreślić wagę podjętych problemów oraz to, iż przeprowadzone badania nie budzą zastrzeżeń natury metodologicznej. Uzyskane wyniki, poddane badawczej analizie, spełniają oczekiwania recenzenta odnośnie do kwalifikacji poznawczej i poziomu rozprawy naukowej, w tym wypadku doktorskiej, pozwalając na zdecydowanie pozytywną ocenę.

Jako że poszczególne artykuły zostały już zrecenzowane, ja ustosunkuję się przede wszystkim do projektu, w ramach którego przeprowadzono badania, oceniając czy zaprezentowane prace faktycznie stanowią spójny tematycznie cykl, czy można uznać, że stanowią oryginalne rozwiązanie problemu naukowego oraz potwierdzają ogólną wiedzę teoretyczną mgr Ewy Kuliś-Stefańczyk w dyscyplinie psychologia. Oczywiście z obowiązku recenzenta nakreślę swoje uwagi krytyczne. Mam nadzieję, że ewentualne uwagi przyczynić się mogą do udoskonalenia warsztatu badawczego Doktorantki.

W pierwszej kolejności sformułuję komentarz o charakterze formalnym – jako dysertację zgłoszone zostały dwie prace opublikowane i jedna na etapie rewizji, w momencie sporządzania recenzji praca w *Psychology & Health* też już się ukazała na stronie www czasopisma (akceptacja w czerwcu 2023), jednakże ja odnosiła się będę do wersji załączonej w rozprawie.

Na wstępie odniosę się do tytułu pracy, który brzmi: *Planowanie indywidualne, diadyczne i kolaboracyjne: psychologiczne mechanizmy różnych typów planowania i wpływ na zachowania zdrowotne w diadach* – moim zdaniem jest nieco zbyt długi i niezbyt zgrabny językowo. W pierwszej części tytułu wymienione zostały trzy typy planowania, a w drugiej zwrot „różne typy planowania” sugeruje, że może być ich więcej. Ponadto nie do końca tytuł wskazuje „co” ma wpływać na zachowania diadyczne. Tytuły poszczególnych artykułów są znacznie czytelniejsze, wydaje się, że zamiarem Doktorantki było, aby tytuł doktoratu łączył je wszystkie – zabieg słuszny, ale bardzo trudny stylistycznie.

Po analizie tytułu nakreślę kilka uwag ogólnych. Doktoraty oparte o cykl publikacji nie mogą, ze względu na ograniczenia wprowadzane przez czasopisma naukowe, zawierać rozbudowanych podstaw teoretycznych prowadzonych badań, czy danych dotyczących ogólnego zamierzenia badawczego, dlatego też warto o takie informacje wzbogacić wstęp, którym poprzedzone są prace załączane do recenzji. W przygotowanym w języku polskim wprowadzeniu Pani magister nakreśla ogólną wizję całego projektu badawczego i w sposób logiczny i ustrukturyzowany przeprowadza czytelnika przez poszczególne etapy dociekań naukowych. Wątpliwość moją wzbudziło jedynie rozpoczęcie wstępu teoretycznego od dokładnej analizy aktywności fizycznej (AF), bez uzasadnienia dlaczego – tytuł pracy nie zapowiadał koncentracji na AF, lecz ogólnie za zachowaniach zdrowotnych. Tym bardziej, że w trakcie oddziaływań uczestników zapoznawano wiedzą na temat zaleceń dotyczących zdrowego odżywiania oraz z benefitami płynącymi z aktywności fizycznej. Moim zdaniem warto było zacząć właśnie od zdefiniowania zdrowia i zachowań zdrowotnych w kontekście aktywności fizycznej, lub wspomnieć o AF w tytule.

Po przeanalizowaniu prozdrowotnej wartości AF Doktorantka wskazuje czytelnikowi, że planowanie aktywności fizycznej jest niejako techniką zmiany zachowań zdrowotnych. Ten fragment wstępu teoretycznego uważam za najciekawszy, najbardziej nowatorski, a zarazem oparty o adekwatnie dobrane źródła naukowe. Po uzasadnieniu modelowego podejścia do planowania zachowań zdrowotnych przybliżone zostały, wprowadzone już w tytule pracy, typy planowania aktywności fizycznej. W kolejnych krokach czytelnik zapoznaje się z zasadnością przyjęcia

perspektywy diady w projekcie. Niezmiernie interesujące było dla mnie zapoznanie się z koncepcjami wyjaśniającymi fenomen społecznej wartości prozdrowotnej aktywności fizycznej.

Na szczególne podkreślenie zasługuje moim zdaniem nie tylko dobór treści zawartych we WPROWADZENIU ale ich całościowe potraktowanie – ta część pracy nie jest jedynie sumą „Introductions” poszczególnych artykułów, ale stanowi spójną całość o szerszym niż poszczególne prace spectrum. Mogę więc jako recenzent jednoznacznie stwierdzić, że już ta część rozprawy potwierdza ogólną wiedzę teoretyczną Doktorantki na poziomie wyróżniającym.

Kolejna część pracy prezentuje wywiedzione z teorii główne cele badań własnych, a płynne przejście „z teorii do empirii” możliwe było dzięki nakreśleniu luk w dotychczasowej wiedzy. Ponadto poza sformułowaniem konkretnych pytań badawczych, opisana została procedura badawcza wspólna dla wszystkich artykułów wchodzących w skład doktoratu. W tym miejscu warto podkreślić bardzo wysoki poziom troski o najwyższe standardy badań naukowych. Doktorantka wskazuje, że *„...dla celów rozprawy doktorskiej wykorzystane zostały elementy z większej procedury badawczej prejerestrowane w repozytorium Clinical Trials, nr prerejestracji NCT03011385, uwzględniającej randomizowane badanie z grupą kontrolną. Badanie zostało zatwierdzone przez Komisję ds. Etyki Badań Naukowych SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego...”*. Moim zdaniem na wyróżnienie zasługuje także fakt, że weryfikacja problemu badawczego prowadzona jest wieloetapowo, poszczególne artykuły są próbą (bardzo udaną) odpowiedzi na zadane pytania badawcze.

Do projektu zaproszono 320 diad, gdzie tylko jedna osoba była odbiorcą interwencji, a druga partnerem. Doktorantka konsekwentnie używa terminu „osoba docelowa” (*adult target person*), który wprawdzie jest adekwatny merytorycznie, ale dla mnie osobiście trudny do zaakceptowania z perspektywy „pięknej, choć naukowej polszczyzny”. Kryteria włączenie do grupy kryterialnej to przede wszystkim deklaracja uczestnictwa w umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej oraz diagnoza choroby przewlekłej. Następnie diady losowo przydzielano do warunków badawczych ze względu na typ planowania: planowanie kolaboracyjne, diadyczne, indywidualne lub do grupy kontrolnej.

Badania longitudinalne, a takie prowadzono, mają wielką wartość predykcyjną, ale muszą być bardzo precyzyjnie zaplanowane zarówno w odniesieniu do przebiegu interwencji, jak i pomiarów efektywności. Przygotowane przez Doktorantkę grafy i rysunki znacznie ułatwią śledzienną wywodu i podążanie za planem badawczym, a także zrozumienie, które informacje zebrane w trakcie całego

projektu wykorzystano do weryfikacji poszczególnych hipotez zaprezentowanych w kolejnych artykułach. Generalnie część wspólna projektu opracowana rozstała klarownie i czytelnie. Procedura poszczególnych badań została przedstawiona zgodnie z wymaganiami poszczególnych czasopism i doprecyzowania oraz ujęta z perspektywy całości pracy w polskojęzycznym opisie wprowadzającym.

Kompozycja kolejnych części pracy odnoszących się poszczególnych pytań badawczych utrudniania jest nieco formą. Doktorantka zaprezentowała informacje i wyniki zawarte w poszczególnych artykułach w podrozdziałach BADANIE 1, 2, 3 i wyodrębnionymi identycznymi częściami CELE, METODA, ANALIZY DANYCH, WYNIKI oraz DYSKUSJA WYNIKÓW. Czytelnik, w tym recenzent analizując spis treści zupełnie nie wie, czego może się w pracy spodziewać, a nawet oczekiwać może zreferowania trzech niezależnych badań.

Wszystkie prace wchodzące w skład dysertacji oparte są na ważnych, zarówno z praktycznego, jak i poznawczego punktu widzenia, założeniach. Warto podkreślić, że w opracowaniu całości Doktorantka przywołuje poszczególne model/konstrukty teoretyczne będące podstawą do formułowania pytań i sposobów udzielania odpowiedzi na nie.

Pierwsza praca z 2022 roku *Collaborative, dyadic, and individual planning and physical activity: A dyadic randomized controlled trial (Health Psychology)* poszukuje odpowiedzi na pytanie: czy *planowanie indywidualne, diadyczne i kolaboracyjne przyczyni się do natężenia aktywności fizycznej z umiarkowanej do intensywnej aktywności*. Autorzy pracy, w tym Doktorantka wiodąca główną rolę, wykorzystując precyzyjnie dobrane wyniki z projektu, wskazali na efektywność planowania diadycznego. Wynik też jest niezmiernie istotny z perspektywy efektywności udziału wsparcia w odniesieniu do rozmaitych aktywności – nie tylko AF. Proces odpowiadania na sformułowane pytanie prowadzić może do postawienia następnego – czy i w jakim stopniu partner może zniechęcać do podejmowania AF, i to zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio, np. poprzez bierną postawę.

W pracy *Insights into effects of individual, dyadic, and collaborative planning interventions on automatic, conscious, and social process variables (2022, Social Science & Medicine)* mgr Kuliś-Stefańczyk stawia sobie za cel wyjaśnienie jakie są mechanizmy każdej z trzech form planowania (indywidualnego, diadycznego i kolaboracyjnego) i która z nich spowoduje najistotniejsze zmiany we wskaźnikach poszczególnych procesów pośredniczących w zmianie wśród odbiorców interwencji. Niezwykle cennym jest zgeneralizowany wniosek płynący z tej części eksploracji – oddziaływanie, aby było najefektywniejsze powinno być tak proste jak to możliwe, ale nie za proste. Sformułować to można na bazie wyników wskazujących, że „...przyjęcie najbardziej złożonej formy planowania (tj.

planowania kolaboracyjnego) zaangażowało dużą liczbę procesów zmiany, w wyniku czego osiągnięcie wyznaczonych celów zmiany zachowania okazało się bardziej obciążające i mniej efektywne”.

Ostatni cel badawczy dysertacji weryfikowany w pracy *„Physical activity planning interventions, body fat and energy-dense food intake in dyads: Ripple, spillover, or compensatory effects?”* (Psychology & Health, 2023) to „przetestowanie występowania „ubocznych” efektów wywoływanych przez interwencje psychologiczne. Co ciekawe, pomimo powszechnego przekonania, że sport to zdrowie, udział z AF może przynosić nie tylko pozytywne skutki, czyli wartość dodaną”, ale także negatywnie wpływać na inne praktyki zdrowotne. W celu weryfikacji założeń Doktorantka wykorzystała obiektywne metody pomiaru danych antropometrycznych. Warte podkreślenia jest odwoływanie się do poziomu odtuszczenia, a nie tylko BMI, który jest wskaźnikiem bardzo niemiarodajnym. Włączenie informacji o zachowanych zdrowotnych innych niż aktywność fizyczna, czyli redukcja tkanki tłuszczowej, korekta nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem produktów wysoko kalorycznych, pozwoliło na szersze spojrzenie na zagadnienie roli AF w prozdrowotnym stylu życia. Jako psycholog kliniczny – praktyk szczególnie doceniam wyniki badań, które mogą mieć bezpośrednie przełożenie na oddziaływania praktyczne. Dzięki badaniom Doktorantki w procesie przygotowywania programów terapeutycznych dla osób z chorobami przewlekłymi, warto uwzględniać wsparcie partnerów, pamiętając jednak, że może ono paradoksalnie zmniejszać intensywność zaangażowania głównych odbiorców programu w planowane aktywności.

Oceniając kolejny parametr doktoratu opartego o cykl prac, mogę jednoznacznie stwierdzić, że stanowi on oryginalne rozwiązanie problemu naukowego, ale także formułuje praktyczne, oparte na dowodach naukowych wskazówki dla oddziaływań prozdrowotnych. Wymaganą ustawowo spójność tematyczną potwierdzają także przygotowane przez panią Magister KONKLUZJE OGÓLNE DLA BADAŃ 1, 2 i 3. Ten fragment pracy dokumentuje także umiejętność formułowania ogólnych wniosków w oparciu o zebrane szerokie spektrum wyników. Ważne także, aby zaznaczyć, że doktorantka dokonuje analizy zjawiska z perspektywy psychologicznej, odwołuje się do modeli psychologicznych, które wręcz precyzyjnie identyfikuje w odniesieniu do każdego pojedynczego celu badawczego. Można więc jednoznacznie stwierdzić, że praca zaliczona być może do dyscypliny naukowej „psychologia”, a jej zastosowanie jest interdyscyplinarne – na styku nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej.

Prezentując wyniki uzyskanych badań treści mgr Ewa Kuliś-Stefańczyk niejednokrotnie krytycznie się do nich ustosunkowuje, jest świadoma ograniczeń prowadzonych badań i wskazuje na dalsze drogi eksplorowania badanego zagadnienia. Nie można także pominąć faktu, że w pracach

Doktorantka nie ogranicza się do analizy danych, ale prowadzi dojrzałą dyskusję w oparciu o koncepcje z obszaru psychologii zdrowia i nauk o zdrowiu.

W podsumowaniu recenzji pragnę stwierdzić, że wartość merytoryczną rozprawy oceniam bardzo wysoko. Badania mają charakter oryginalny, a podjęty problem ma znaczącą wartość poznawczą. Nie bez znaczenia jest aspekt aplikacyjny uzyskanych wyników. Uwagi krytyczne przedstawione w recenzji nie umniejszają walorów ocenianej dysertacji.

Przedstawiona do recenzji praca doktorska dowodzi bardzo dobrego przygotowania Doktorantki pod względem zarówno teoretycznym, jak i metodologicznym, co świadczy o jej umiejętnościach planowania i prowadzenia badań naukowych w zakresie nauk społecznych w dyscyplinie psychologia.

Reasumując stwierdzam, że przedłożona mi do recenzji rozprawa doktorska mgr Ewy Kuliś-Stefańczyk, przygotowana pod kierunkiem prof. dr hab. Aleksandry Łuszczyńskiej spełnia warunki określone w art. 187 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce* (Dz.U. z 2018 r. poz. 1668) i wnioskuję o dopuszczenie mgr Ewy Kuliś-Stefańczyk do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Jednocześnie biorąc pod uwagę wysokie walory pracy, co szczegółowo opisałam wcześniej, i istotny wkład w rozwój psychologii zdrowia wnoszę o wyróżnienie niniejszej dysertacji.

