



WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY

STUDIUM PSYCHOLOGII ZDROWIA

Warszawa, 31.01.2024

Dr hab. Dorota Włodarczyk
Studium Psychologii Zdrowia
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Recenzja rozprawy doktorskiej
mgr Igi Palacz-Poborczyk
pt. „Implementacja, kontekst i ewaluacja interwencji mającej na celu redukcję i
utrzymanie masy ciała”,
wykonanej pod kierunkiem prof. dr hab. Aleksandry Łuszczynskiej
z udziałem promotora pomocniczego dr Dominiki Kwaśnickiej
i przedłożonej Radzie Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS

Recenzji dokonano w oparciu o postanowienie Rady Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS o wyznaczeniu recenzentów w postępowaniu doktorskim mgr Igi Palacz-Poborczyk na stopień doktora w dziedzinie nauk społecznych, w dyscyplinie psychologia oraz w oparciu o art. 187 ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U 2018 poz. 1668 z późn. zm).

Rozprawa doktorska mgr Igi Palacz-Poborczyk została przygotowana na podstawie cyklu spójnych tematycznie trzech prac oryginalnych, w których jest pierwszą autorką. Dwie prace zostały opublikowane w latach 2022 i 2023 w czasopismach z listy JCR: Journal of Medical Internet Research i Psychology & Health. Jedna praca jest w procesie recenzji w czasopiśmie Translational Behavioural Medicine. Zgodnie z ostatnią aktualizacją punktacji czasopism, punkty Impact Factor wymienionych czasopism mieszczą się w zakresie od 3,3 do 7,4, punkty MNiSW w zakresie od 70 do 140, a w rankingu dziedzinowym wg bazy Web of Science mieszczą się w kwartylu pierwszym lub drugim.



ul. Litewska 14/16
00-581 Warszawa
www.zpikm.wum.edu.pl

tel.: +48 116 92 11
zpkm@wum.edu.pl

Do pracy dołączone są oświadczenia współautorów potwierdzające znaczącą i wiodącą rolę Doktorantki w przygotowaniu publikacji. Nie znalazłam potwierdzenia przyjęcia publikacji do recenzji w czasopiśmie Translational Behavioural Medicine. Dołączenie go pozwoliłoby na formalne ukazanie zaawansowania procesu publikacyjnego tej pracy.

Rozprawa zawarta została na 137 stronach i obejmuje następujące części: abstrakt (w języku polskim i angielskim), wprowadzenie, cele badań własnych, omówienie badań 1, 2 i 3, konkluzje dla badań 1-3, bibliografia, spis publikacji naukowych stanowiących spójny tematycznie zbiór artykułów, a także oświadczenia współautorów dla każdej z publikacji oraz pełne teksty każdej z publikacji. Struktura rozprawy jest logiczna, czytelna i kompletna. Z perspektywy recenzenta zauważę, że pomocne byłoby zamieszczenie spisu publikacji naukowych stanowiących spójny tematycznie zbiór artykułów na początku pracy (czyli np. po stronie tytułowej).

Przedłożona rozprawa doktorska prezentuje wyniki trzech badań, towarzyszących badaniu efektywności interwencji wdrożonej w ramach projektu „Wybieramy zdrowie”, realizowanego w ramach projektu HOMING Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej, współfinansowanego przez Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego Unii Europejskiej. Takie usytuowanie ścieżki badań projektu doktorskiego zasługuje na wysokie uznanie, jest bowiem przejawem wysokich standardów uprawiania nauki i szczególnej dbałości o gospodarowanie danymi naukowymi, gdzie zrealizowany już projekt stanowi kanwę do zgłębienia zagadnień specyficznych i z nim powiązanych. Zamieszczona została informacja o zatwierdzeniu przez Komisję ds. Etyki Badań Naukowych procedury badawczej głównego badania randomizowanego oraz pozostałych badań zaprezentowanych w ramach dysertacji, jednak nie znalazłam kopii tego dokumentu, która byłaby ważnym uzupełnieniem dokumentacji doktorskiej.

Tematyka interwencji behawioralnych w kontekście redukcji i utrzymania masy ciała to tematyka niezwykle ważna i aktualna. Rozpowszechnienie nadwagi i otyłości i ich konsekwencje w postaci chorób i zaburzeń somatycznych i psychicznych oraz trudności natury psychospołecznej stanowią poważny współczesny problem w Polsce i na świecie. Stąd poszukiwanie procedur i narzędzi podnoszących skuteczność interwencji behawioralnych jest wyzwaniem współczesnej nauki i praktyki

w obszarze promocji zdrowia. Założenia analizowanego w dwóch publikacjach badania randomizowanego wpisują się w ideę odejścia od ogólnych rozwiązań typu „ten sam model dla każdego” („*one-size-fits-all*”) na rzecz programów promocji zdrowia i interwencji zdrowotnych dopasowanych indywidualnie, wykorzystujących technologie informacyjne. Dane dotyczące dotychczas istniejących interwencji dopasowanych wskazują, że były one bardziej skuteczne we wspieraniu redukcji masy ciała w porównaniu z interwencjami ogólnymi oraz w porównaniu z grupami kontrolnymi. Co więcej, w obrębie tych indywidualnie dopasowanych stosuje się dwa podejścia, odmienne w zakresie charakteru danych będących podstawą dopasowania interwencji: opisowe (z jednorazową odpowiedzią na serię pytań) i inferencyjne (gromadzenie danych podłużnych). To właśnie to drugie podejście, dające większą możliwość określenia trafnych predyktorów zmiany, zostało zastosowane w badaniu będącym przedmiotem analiz.

Cele przedłożonej rozprawy doktorskiej ujęte zostały w trzech punktach:

Cel badania 1 - systematyczna ocena procesu projektowania i implementacji wspomnianej wyżej interwencji zdrowotnej „Wybieramy zdrowie”

Cel badania 2 - zdefiniowanie indywidualnych percepcji zdrowia w celu wsparcia procesu projektowania i implementacji przyszłych programów promocji zdrowia

Cel badania 3 - ewaluacja procesu interwencji zdrowotnej „Wybieramy zdrowie”, ze szczególnym uwzględnieniem czynników dotyczących akceptowalności oraz wykonalności interwencji.

Badanie 1 zostało opublikowane w artykule:

Palacz-Poborczyk, I., Idziak, P., Januszewicz, A., Luszczynska, A., Quested, E., Naughton, F., Hagger, M. S., Pagoto, S., Verboon, P., Robinson, S., & Kwasnicka, D. (2022). Developing the „Choosing Health” Digital Weight Loss and Maintenance Intervention: Intervention Mapping Study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(10), e34089. <https://doi.org/10.2196/34089>

Jego celem była systematyczna ocena procesu projektowania i implementacji interwencji zdrowotnej „Wybieramy zdrowie”, z użyciem protokołu badawczego opartego o model teoretyczny mapowania interwencji. Procedura mapowania interwencji opiera się na sześciu krokach, które jednocześnie stanowią plan projektowania, implementacji i ewaluacji interwencji. Zrealizowane w badaniu kroki

obejmowały: ocenę potrzeb, identyfikowanie celów interwencji, projektowanie interwencji, przygotowanie interwencji, plan implementacji i plan ewaluacji. W rozprawie znajdujemy syntetyczny opis kroków i uzyskanych w ich efekcie wyników, który dobrze odzwierciedla wielopoziomowość działań grupy projektowej. Przytoczenie wybranych przykładów działań lub treści interwencji byłoby cennym dopełnieniem tego opisu. Szczególnie dotyczy to fragmentu mówiącego, iż „w oparciu o indywidualnie zidentyfikowane predyktory, zaplanowano dostarczenie odpowiadającej im interwencji. Dla każdej z determinant określono konieczność powiązania jej z technikami zmiany zachowań (Michie i in., 2013). W oparciu o wcześniejsze badania (Kwasnicka i in., 2017), przewidywaliśmy że każdy z uczestników może mieć różny profil determinant istotnych dla zmiany zachowań zdrowotnych w celu redukcji i późniejszego utrzymania masy ciała.” W tym miejscu istotne byłoby szersze wyjaśnienie, jakie kategorie determinant uwzględnione zostały po analizie wyników trzymiesięcznego pomiaru ekologicznego (zapoznanie się z tymi danymi wymagało dotarcia do materiałów, które nie były dostępne bezpośrednio z dokumentacji doktorskiej) oraz podanie przykładu, jakie techniki zmiany zachowania zostały powiązane z daną determinantą. Niezwykle ciekawa jest tabela 1 zawarta w publikacji oryginalnej zatytułowana „*Lessons learnt for the Choosing Health program and for other intervention developers from the focus groups undertaken (N=40)*”, dotycząca treści i formy interwencji. Analiza treści uzyskanych od grupy fokusowej z pewnością pokazuje jej specyfikę, ale także zagadnienia, które wydają się mieć charakter uniwersalny, jak np. korzystane znaczenie partnerskiego podejścia do odbiorców interwencji (jako opozycja dydaktywizmu i ich infantylizacji), realistycznej oceny potrzeb i możliwości odbiorców, w tym ambiwalencję towarzyszącą zmianie zachowań, wrażliwości na różnorodność odbiorców czy dostarczania prostych i praktycznych rozwiązań. Odrębny katalog wniosków dotyczy formy interwencji. Nie ulega wątpliwości, że wyniki tego badania mogą być przydatne dla innych twórców interwencji, którzy planują zaprojektować i wdrożyć spersonalizowane, cyfrowe interwencje zdrowotne, ukierunkowane na behawioralne determinanty żywienia, aktywności fizycznej i zmianę zachowań zdrowotnych.

Badanie 2 zostało opublikowane w artykule: Palacz-Poborczyk, I., Chamberlain, K., Naughton, F., Baska, A., Luszczynska, A., Quested, E., Hagger, M. S., Pagoto, S.,

Verboon, P., Robinson, S., & Kwasnicka, D. (2023). "A healthy lifestyle is a journey": Exploring health perceptions and self-defined facilitators to health through photo-elicitation. *Psychology & Health*, 0(0), 1-29.

<https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2252874>

Było skoncentrowane na analizie indywidualnego postrzegania zdrowia i identyfikacji głównych czynników wspierających występowanie zachowań zdrowotnych w ogólnej populacji. Dodatkowym celem badania była ocena, czy pandemia COVID-19 miała związek z postrzeganiem zdrowia.

W badaniu wykorzystano metodę foto-elicytacji zbierając autorskie zdjęcia z odpowiadającymi im narracjami. Zadaniem uczestników było wykonanie oryginalnego zdjęcia, które przedstawia ich odpowiedź na pytanie: „Co oznacza dla Ciebie bycie zdrowym?” wraz z przygotowaniem pisemnego podpisu do każdego zdjęcia (minimum 200 słów, ale bez ustalonego limitu maksymalnego). Celem podpisów było opisanie fotografii i wyjaśnienie: 1) w jaki sposób fotografia wiąże się z postrzeganiem zdrowia, 2) w jaki sposób utrzymują zdrowie i co jest dla nich ważne, aby osiągnąć i utrzymać zdrowy tryb życia, 3) postrzeganego przez badanych związku pomiędzy pandemią COVID-19 a osobistą percepcją zdrowia i zachowań zdrowotnych. W badaniu wzięło udział 50 uczestników, a większość z nich (n=41) przesłało jedno zdjęcie; dziewięć pozostałych osób przesłało od 2 do 10 zdjęć. Średnia długość podpisów dołączonych do zdjęć wynosiła 275 słów (SD=69,15).

W zakresie percepcji zdrowia wygenerowane zostały trzy główne obszary tematyczne: 1) zdrowie postrzegane jako „długa podróż”, 2) zdrowie postrzegane jako utrzymywanie i równowagi, 3) zdrowie postrzegane jako samoakceptacja. W zakresie czynników wspierających występowanie zachowań zdrowotnych wygenerowano następujące tematy: 1) odczuwanie przyjemności w związku z zachowaniami wspierającymi zdrowy styl życia, 2) planowanie czasu na odpoczynek, 3) wspierające relacje z innymi ludźmi, (4) kontakt z naturą. W odniesieniu do pandemii COVID-19, była ona traktowana jako czynnik zaburzający inicjowanie i utrzymywanie zachowań zdrowotnych oraz jako czynnik zwiększający motywację do skupienia się na własnym zdrowiu, inicjowania i utrzymywania zachowań zdrowotnych.

W odniesieniu do badania 2, miałabym prośbę o odniesienie się Autorki do dwóch kwestii. Po pierwsze, na poziomie koncepcyjnym, wskazane byłoby uzupełniające

wyjaśnienie znaczenia i ewentualnej przewagi badania percepcji zdrowia jako konstruktu ogólnego w relacji do percepcji specyficznej danej choroby (np. raka prostaty, choroby Alzheimera) lub danego zachowania (np. aktywności fizycznej). Czy miałyby ona znaczenie uniwersalne, niezależne od interwencji czy istotna byłaby tylko w wybranych kontekstach? Czy Doktorantka przewidywałaby inne opcje? Jak uzasadnione? Po drugie, w zakresie zastosowanej metody, na ile główne pytanie skierowane do uczestników, tak wyraziście odnoszące się do pozytywnego ujęcia zdrowia mogło niejako wymusić koncentrację na strategiach pozytywnych i stanowi ograniczenie w możliwościach formułowania wniosków o ogólnych tendencjach badanych w zakresie percepcji zdrowia.

Nie ulega wątpliwości, że badanie to stanowi istotny wkład do dyskusji o partycypacyjnym podejściu w badaniach interwencyjnych w zakresie promocji zdrowia, ukazując w niezwykle ciekawy i oryginalny sposób różnorodność w postrzeganiu zdrowia przez laików, potencjalnych odbiorców takich interwencji. Przeprowadzone badanie stanowić może także inspirację do kolejnych badań dotyczących percepcji zdrowia i czynników je warunkujących wśród specjalistów z zakresu ochrony zdrowia/zdrowia publicznego zaangażowanych w konstruowanie i wdrażanie interwencji zdrowotnych. O, ile na poziomie deklaracyjnym można dostrzec odwołania do pozytywnej definicji zdrowia, o tyle w praktyce dominująca wydaje się nadal koncentracja na braku choroby/chorób i w konsekwencji jedynie na prewencji chorób.

Badanie 3 zostało zaprezentowane w, będącym w trakcie recenzji, artykule złożonym do czasopisma *Translational Behavioural Medicine*

Palacz-Poborczyk, I., Naughton, F., Luszczynska, A., Januszewicz, A., Quested, E., Hagger, M. S., Pagoto, S., Verboon, P., Robinson, S., Kwasnicka, D. (2023). Choosing Health: Acceptability and feasibility of a theory-based, online-delivered, tailored weight loss and weight maintenance intervention. *Translational Behavioural Medicine*

Celami tego badania były: 1) ocena akceptowalności interwencji zdrowotnej „Wybieramy zdrowie”, szczególnie w odniesieniu do wykorzystania 3-miesięcznego okresu na zebranie danych ekologicznych, które następnie umożliwiły indywidualne dopasowanie interwencji oraz 2) określenie wykonalności przeprowadzenia

wspomnianej interwencji z punktu widzenia uczestników badania i osób implementujących interwencję.

Narzędzia wykorzystane przy ewaluacji procesu interwencji obejmowały: 1) ankiety ewaluacyjne wypełnione przez uczestników interwencji w dwóch punktach czasowych tj. przed spotkaniami kontrolnymi po szóstym (n=116) i dwunastym (n=99) miesiącu od rozpoczęcia udziału w programie, 2) wywiady oparte na danych, przeprowadzone z częścią uczestników po zakończeniu udziału w programie (n=26), 3) częściowo ustrukturyzowane wywiady z osobami implementującymi interwencję (n=4), 4) dane dotyczące zaangażowania w poszczególne komponenty interwencji (np. monitorowanie, ile osób otworzyło każdą wiadomość e-mail i w jaki sposób się w nią zaangażowało).

Opis metody i sposobu analizy danych jest adekwatny, przy czym nie znalazłam informacji o kryteriach wyboru uczestników w przypadku zastosowania narzędzi 1-3. Wyniki dotyczące akceptowalności interwencji opisano za pomocą siedmiu obszarów tematycznych, które ujawniły znaczenie zarówno zbierania danych ekologicznych uznawanych przez uczestników za technikę monitorowania zmiany zachowania, dostępności spersonalizowanych raportów oraz analizy składu ciała w zrozumieniu procesu kontroli masy ciała, jak i znaczenie współpracy z osobami implementującymi interwencję, nieoceniającego tonu interwencji i indywidualnego dopasowania interwencji. Bariera w akceptacji interwencji okazało się niewystarczające dostosowanie treści interwencji oparte na wybranych domenach. Ocena wykonalności interwencji dotyczyła realnych możliwości przeprowadzenia zaprojektowanego procesu.

Omówienie powyższych trzech badań zostało podsumowane w postaci siedmiu wniosków i rekomendacji dla konstruowania i wdrażania przyszłych interwencji dotyczących redukcji i utrzymania masy ciała, a także różnego rodzaju zachowań zdrowotnych, stanowiących niezwykle cenną syntezę przeprowadzonych badań. Bibliografia recenzowanej rozprawy liczy 72 pozycje, w zdecydowanej większości w języku angielskim i których zakres czasowy w większości nie przekracza dziesięciu lat. Uważam, że dobór piśmiennictwa jest trafny i wskazuje na dużą wiedzę Doktorantki w zakresie omawianych w rozprawie zagadnień.


W całej rozprawie zwraca uwagę zaawansowanie teoretyczne i metodologiczne badań oraz umiejętność właściwego i syntetycznego doboru treści. We wprowadzeniu w bardzo zręczny i przekonujący sposób Doktorantka wykazała spójność cyklu publikacji. Autorka zastosowała szerokie spektrum metod jakościowych, które stanowią istotne uzupełnienie dotychczasowego dorobku badawczego, opartego głównie na badaniach ilościowych. Metody te opisane są z odpowiednią precyzją i właściwym naciskiem na kluczowe elementy, co wskazuje, że Doktorantka biegle porusza się w kwestiach metodologii badań jakościowych. Każde z zaprezentowanych badań zawiera bardzo dobrą dyskusję. Ukazują one umiejętność powiązanie uzyskanych wyników z innymi badaniami i innymi koncepcjami teoretycznymi oraz umiejętność krytycznego spojrzenia na wyniki badań własnych. Autorka trafnie wskazuje praktyczne implikacje przeprowadzonych badań. Cały projekt doktorski oparty jest na współpracy międzynarodowej, co widoczne jest na poziomie realizacji badań i wspólnych publikacji. Zgromadzone publikacje charakteryzują się wysoce satysfakcjonującymi parametrami naukometrycznymi.

Podsumowując treść rozprawy uważam, że cykl prac przedstawiony przez mgr Igę Palacz-Poborczyk jest tematycznie spójny, a każda z publikacji stanowi ważny i interesujący wkład do badań dotyczących konstruowania, implementacji i ewaluacji interwencji behawioralnych, nie tylko dotyczących zmniejszania i utrzymywania masy ciała. Treść rozprawy doktorskiej dowodzi, że mgr Iga Palacz-Poborczyk przeprowadziła badania w ramach postawionych zadań badawczych i rozwiązała zidentyfikowane problemy badawcze. Wskazane przeze mnie sugestie i zagadnienia do poruszenia w trakcie obrony doktorskiej w żaden sposób nie umniejszają mojej wysokiej oceny pracy, wręcz przeciwnie są konsekwencją jej złożoności i zaawansowania.

Stwierdzam, że recenzowana rozprawa doktorska stanowi oryginalne rozwiązanie problemu badawczego, wykazuje wiedzę teoretyczną Doktorantki oraz umiejętność samodzielnego prowadzenia przez nią pracy naukowej. Na tej podstawie uważam, że praca doktorska mgr Igi Palacz-Poborczyk pt. „Implementacja, kontekst i ewaluacja interwencji mającej na celu redukcję i utrzymanie masy ciała” wykonana pod kierunkiem Pani prof. dr hab. Aleksandry Łuszczyńskiej i z udziałem promotora pomocniczego Pani dr Dominiki Kwaśnickiej spełnia warunki określone w art. 187

Ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2018 poz. 1668 z późn. zm).
W związku z powyższym zwracam się do Rady Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS o dopuszczenie mgr Igi palacz-Poborczyk do dalszych etapów przewodu doktorskiego, a w związku z wysoką wartością merytoryczną pracy wnioskuję o wyróżnienie pracy.

Jako uzasadnienie wniosku o wyróżnienie wskazuję wysokie zaawansowanie teoretyczne i metodologiczne badań, oryginalne wykorzystanie jakościowych metod badawczych, duże znaczenie aplikacyjne uzyskanych wyników, a także międzynarodowy charakter badań i wysoce satysfakcjonujące parametry naukometryczne zgromadzonych publikacji.

KIEROWNIK
Studium Psychologii Zdrowia

dr hab. Dorota Włodarczyk