

Prof. dr hab. Leszek Koczanowicz
Uniwersytet SWPS
II Wydział Psychologii we Wrocławiu

Recenzja rozprawy doktorskiej Pauliny Morgi pt. "Charakterystyka psychologiczna kobiet z cechami zespołu metabolicznego podejmujących regularną aktywność fizyczną i działania prozdrowotne"

Recenzowana praca dotyczy niezwykle ważnego i aktualnego tematu jakim są zaburzenia metaboliczne. Jak pisze autorka pracy, w kompetentnym i jasno napisanym Wstępie, zespół metaboliczny jest jedną z plag naszej epoki. Odpowiedzialne za jego rozpowszechnienie są czynniki środowiskowe jak „niska aktywność fizyczna, przewlekły stres oraz nieprawidłowy sposób odżywiania” (s. 15). Zespół metaboliczny prowadzi do licznych i przewlekłych chorób, które często ujawniają się w wieku starszym. Biorąc pod uwagę postępujące i pewno nieodwracalne w najbliższej perspektywie, starzenie się społeczeństwa, tym bardziej należy szukać sposobów ograniczania negatywnych skutków zespołu metabolicznego. Oczywiście odpowiedzią na tę epidemię jest aktywność fizyczna. Autorka pracy szczegółowo przedstawia profity, jakie osoby chore czy zagrożone zespołem metabolicznym uzyskać mogą dzięki systematycznym ćwiczeniom fizycznym. Jednak znaną sprawą potwierdzoną zarówno potocznymi obserwacjami, jak też wynikami badań, jest, że nie wszyscy mają wystarczającą motywację do takiej działalności. Program badawczy autorki dotyczy właśnie związku między uwarunkowaniami psychologicznymi i też w jakiejś mierze socjologicznymi a podejmowaniem i utrzymywaniem aktywności fizycznej. Uważam, że autorka pracy bardzo dobrze przedstawiła i uzasadniła wybór programu badawczego.

W oparciu o przegląd literatury i rozważania teoretyczne autorka sformułowała pytania badawcze. Dotyczą one, ogólnie rzecz biorąc zarówno związku między cechami psychicznymi i socjodemograficznymi a gotowością do inicjowania i podtrzymywania zachowań prozdrowotnych. W zestawie pytań badawczych znalazły się też kwestie powiązania udziału w ćwiczeniach fizycznych z poprawą nastroju i zmniejszeniem stresu.

Dodatkowo autorka pracy badała, które cechy psychologiczne wpływają na poczucie koherencji u badanych kobiet.

Badanie zostało wyczerpująco przedstawione przez autorkę pracy, która podkreśliła złożony charakter programu eksperymentalnego obejmujący nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale też wykłady o zdrowym odżywianiu i elementy psychoterapii. Program taki jest niewątpliwie zaletą badania, gdyż pozwala ująć prawie wszystkie elementy, które składać się mogą na przygotowanie do kompleksowych działań prozdrowotnych. Z drugiej strony jednak, może to sprawiać problemy w oddzieleniu czynników, które mają moc motywacyjną czyli tego, jaka jest waga regulacyjna każdego komponentu programu. Interesujące byłoby zbadanie na przykład tego, czy sama sytuacja społeczna, o znaczeniu której pisze autorka pracy, nie stała się powodem, dla którego uczestniczki programu decydowały się brać w nim udział.

Bez wątplenia jednak badanie całości programu treningu zachowań prozdrowotnych jest uzasadniane. Autorka do badania wpływu tego treningu zastosowała baterię testów psychologicznych oraz kontrolę BMI i WHR. Zmienne psychologiczne, które badała mgr Morga wynikają z jej rozważań teoretycznych i umożliwiają stworzenie szerokiego profilu psychicznego każdej z badanych osób. Można by się zastanowić, czy do tej szerokiej baterii testów nie dołożyć także tych, które badają odniesienia społeczne na przykład wsparcie społeczne, które może mieć istotne znaczenia dla podejmowania zachowań prozdrowotnych. Niemniej jednak wnioskować można pośrednio o związkach społecznych osób badanych choćby w oparciu o skalę introwersja-ekstrawersja.

Prezentacja wyników i ich analiza statystyczna są przeprowadzone bardzo dobrze. Autorka w Dyskusji interpretuje uzyskane wyniki w oparciu o obszerną literaturę przedmiotu. Zaobserwowała ona wiele interesujących tendencji, choć tylko niektóre z nich są istotnie statystycznie. Wynika to zapewne ze stosunkowo niezbyt licznej grupy badanej. Niemniej jednak zauważone trendy warto omówienia i porównania z poprzednimi badaniami.

Zgadzam się z autorką pracy, że przygotowany przez nią program okazał się najbardziej efektywny w obszarze zdrowia psychicznego. Zmniejszyły się objawy depresji i poziom odczuwanego stresu, co ma oczywiście duże znaczenia dla ogólnego dobrostanu. Autorce co prawda nie udało się uzyskać jasnej odpowiedzi na to, jakie cechy socjodemograficzne i psychiczne decydują o frekwencji, ale w dyskusji pisze ona, że rolę odegrały w tym względnie czynniki zewnętrzne: obciążenie obowiązkami rodzinnymi czy wręcz wizyty u lekarza. Słusznie więc autorka wyciąga z tego wniosek, że należy opracować kompleksowy program przygotowujący do zachowań prozdrowotnych, który uwzględniałby te społeczne uwarunkowania.

Recenzowana pracy spełnia w pełni ustawowe warunki stawiane rozprawom doktorskim. Wniosuję więc o dopuszczenie autorki do dalszych etapów procedury nadania stopnia doktora.

beł Kocury

30.10.2017