

Prof. dr hab. n. med. Iwona Beń-Skowronek
Uniwersytet Medyczny w Lublinie
Klinika Endokrynologii i Diabetologii Dziecięcej
z Pracownią Endokrynologiczno-Metaboliczną
ul. Prof. Antoniego Gębali 6 , 20-093 Lublin

Recenzja rozprawy doktorskiej pt. „Motywacyjne mechanizmy zmiany zachowań zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży z nadwagą i chorobą otyłościową: badania w populacji województwa podkarpackiego”
mgr Małgorzaty Wąsacz

.

Choroba otyłościowa to przewlekła i złożona choroba metaboliczna, charakteryzująca się nadmiernym gromadzeniem tkanki tłuszczowej i powikłaniami wynikającymi z zaburzeń metabolicznych. Jest ona skutkiem z długotrwałego dodatniego bilansu energetycznego (spożywanie większej ilości kalorii, niż wynosi zapotrzebowanie organizmu). Jest zaliczana do najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych. Choroba otyłościowa rzadko jest wyłącznie wynikiem braku silnej woli. Do jej rozwoju przyczyniają się zazwyczaj czynniki o charakterze: środowiskowym: wysokoprzetworzona dieta, nadmiar cukru i tłuszczów, siedzący tryb życia; psychologicznym: przewlekły stres, kompulsywne jedzenie emocjonalne; genetycznym i biologicznym: rodzinne skłonności; zdrowotnym: zaburzenia hormonalne (np. insulinooporność), czy przyjmowanie niektórych leków (np. sterydów, antydepresantów). Bardzo niekorzystny jest rozwój nadwagi i otyłości u dzieci, gdyż w przyszłości predysponuje do rozwoju choroby otyłościowej u dorosłych oraz powikłań w postaci cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego i chorób układu krążenia (np. zawał serca, udar), stłuszczeniowego zapalenia wątroby, choroby zwyrodnieniowej stawów (już w okresie rozwojowym), bezdechu sennego i zwiększonego ryzyka chorób nowotworowych. W tym kontekście poszukiwanie dróg profilaktyki i leczenia otyłości u dzieci, a zwłaszcza przyczyn psychologicznych i metod oddziaływania na dzieci i młodzież jest niezwykle ważne.

1/ Ocena merytoryczna pracy.

Rozprawa doktorska mgr Małgorzaty Wąsacz pt. „Motywacyjne mechanizmy zmiany zachowań zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży z nadwagą i chorobą otyłościową: badania w populacji województwa podkarpackiego” przedstawiona mi do oceny stanowi cykl czterech, spójnych tematycznie publikacji jednej przeglądowej i trzech oryginalnych

poświęconych ocenie mechanizmów motywacyjnych wpływających na zmianę zachowań zdrowotnych u dzieci z nadmiarem masy ciała.

Ogólny cel pracy stanowi zbadanie mechanizmów motywacyjnych wpływających na zmianę zachowań zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży z nadwagą i chorobą otyłościową w populacji województwa podkarpackiego, ze szczególnym uwzględnieniem roli czynników psychospołecznych, środowiskowych oraz rodzinnych.

Cele szczegółowe to:

- analiza poziomu motywacji do zmiany zachowań zdrowotnych - ocena motywacji wewnętrznej i zewnętrznej oraz ich znaczenia w procesie redukcji masy ciała i utrzymania zdrowych nawyków wśród dzieci i młodzieży;
- ocena wpływu czynników psychospołecznych - analiza zależności pomiędzy BMI, samooceną, obrazem ciała oraz emocjami towarzyszącymi zmianie stylu życia;
- ocena roli wsparcia rodziny i środowiska społecznego - określenie znaczenia postaw rodziców, relacji rodzinnych oraz wsparcia społecznego w procesie kształtowania i utrzymywania motywacji do zmiany zachowań zdrowotnych;
- identyfikacja zachowań zdrowotnych i ich uwarunkowań - analiza nawyków żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej oraz stylu życia jako czynników związanych z nadwagą i otyłością u dzieci i młodzieży;
- ocena zależności pomiędzy zaburzeniami zachowań żywieniowych a masą ciała - zbadanie powiązań między wynikami kwestionariusza (ChEDE-Q) a wskaźnikiem BMI oraz identyfikacja wczesnych objawów nieprawidłowych zachowań żywieniowych;
- określenie skutecznych strategii wspierania zmiany zachowań zdrowotnych, analiza znaczenia edukacji zdrowotnej, interwencji behawioralnych oraz wykorzystania narzędzi cyfrowych w procesie redukcji masy ciała i poprawy stylu życia.

Rozprawa składa się z czterech artykułów opublikowanych w recenzowanych czasopismach medycznych łączna punktacja tych prac to 17,2 IF i 390 pkt MEiN.

Praca przeglądowa:

Wąsacz M, Sarzyńska I, Błajda J, Orlov N, Kopańska M. The impact of digital technologies in shaping weight loss motivation among children and adolescents. Children. 2025 May;12(6):685. doi:10.3390/children12060685. (MEiN: 40 pkt.; IF: 2.1)

Pierwsza praca wchodząca w skład niniejszej rozprawy doktorskiej dotyczy wpływu technologii cyfrowych na motywację do redukcji masy ciała oraz zmianę wskaźnika BMI w populacji dzieci i młodzieży. Przegląd systematyczny miał na celu scharakteryzowanie roli nowoczesnych narzędzi technologicznych, takich jak aplikacje mobilne, urządzenia typu wearable oraz platformy eHealth i mHealth, w procesie kształtowania zachowań prozdrowotnych. Dane z przeglądanej literatury odnosiły się do skuteczności tych interwencji w zakresie redukcji BMI, poprawy nawyków żywieniowych oraz zwiększenia poziomu aktywności fizycznej, z uwzględnieniem czynników psychospołecznych i środowiskowych. Na podstawie analizy 58 publikacji naukowych wykazano, że technologie cyfrowe mogą skutecznie wspierać proces redukcji masy ciała, szczególnie w przypadku interwencji spersonalizowanych oraz uwzględniających zaangażowanie opiekunów. W pracy przedstawiono również, że znaczenie czynników takich jak personalizacja, wsparcie rodzinne oraz poziom kompetencji cyfrowych jest istotny w efektywności podejmowanych działań. Jest to bardzo ważna praca zwracająca uwagę na różne metody oddziaływania na dziecko z problemem nadwagi lub otyłości.

Prace oryginalne:

Wąsacz M, Ochojska D, Sarzyńska I, Bartkowska O, Stańczyk S, Blajda J, Frej D, Kopańska M. *Family support and motivational factors in weight loss among children and adolescents: a cross-sectional study. Front Nutr. 2025 Oct;12:1618016. doi:10.3389/fnut.2025.1618016. (MEiN: 70 pkt.; IF: 5.1)*

Druga praca wchodząca w skład niniejszej rozprawy doktorskiej dotyczyła psychospołecznych konsekwencji nadmiernej masy ciała oraz znaczenia aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Celem badania była ocena zależności pomiędzy wskaźnikiem BMI a wybranymi aspektami funkcjonowania psychospołecznego, takimi jak obraz ciała, samoocena, zachowania żywieniowe oraz aktywność fizyczna.

W pracy doktorantka wykazała statystycznie istotne zależności pomiędzy kategoriami BMI a wybranymi aspektami funkcjonowania psychospołecznego. Stwierdziła istotne różnice w zakresie wpływu kształtu ciała na sposób myślenia o sobie oraz w poziomie niezadowolenia ze swojej sylwetki. U osób z nadwagą i otyłością obserwowano wyższy poziom wpływu wyglądu ciała na samoocenę oraz większe niezadowolenie z własnej sylwetki. Uzyskane wyniki wskazują, że nadmierna masa ciała wiąże się nie tylko z problemami somatycznymi, ale również z istotnymi konsekwencjami psychospołecznymi, w tym obniżoną samooceną oraz negatywnym obrazem własnego ciała.

Na podstawie wyników doktorantka wysnuła następujące wnioski: technologie cyfrowe, takie jak aplikacje mobilne, platformy eHealth oraz urządzenia monitorujące aktywność fizyczną, mogą stanowić skuteczne wsparcie w procesie redukcji masy ciała u dzieci i młodzieży zwłaszcza, gdy towarzyszy temu wsparcie rodziny. Utrzymanie długoterminowego zaangażowania użytkowników stanowi istotny warunek skuteczności interwencji cyfrowych. Integracja nowoczesnych technologii z klasycznymi formami wsparcia (edukacja zdrowotna, opieka specjalistyczna) zwiększa efektywność działań. Same technologie cyfrowe wpływają nie tylko na parametry antropometryczne, ale również na poziom motywacji oraz dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży. Analiza wybranych czynników wskazuje na bardzo nowoczesne podejście mgr Małgorzaty Wąsacz do sposobu oceny czynników motywujących pacjentów do utraty masy ciała.

Wąsacz M, Sarzyńska I, Ochojska D, Blajda J, Bartkowska O, Brydak K, Stańczyk S, Bator M, Kopańska M. *Psychosocial consequences of excess weight and the importance of physical activity in combating obesity in children and adolescents: a pilot study. Nutrients. 2025 May;17:1690. doi:10.3390/nu17101690. (MEiN: 140 pkt.; IF: 5.0)*

Trzecia publikacja, wchodząca w skład cyklu prac do rozprawy doktorskiej, dotyczy skutków nadmiernej masy ciała jak też wsparcia rodziny oraz czynników motywujących do odchudzania wśród dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością. W badaniu oceniono wybrane zachowania żywieniowe, emocje związane z jedzeniem i własnym wyglądem oraz zależności pomiędzy BMI a postrzeganiem własnego ciała i samooceną. Uzyskane wyniki pozwoliły na lepsze poznanie psychospołecznych i rodzinnych uwarunkowań zmiany zachowań zdrowotnych w tej grupie badanej. Wyniki wykazały, że próby ograniczania spożycia pokarmu oraz stosowania zasad dietetycznych były podejmowane przez większość respondentów, jednak najczęściej miały charakter krótkotrwały- kilka dni do 4 tygodni. Bardzo istotne wartościowe obserwacje, które opisała doktorantka to, że w badanej grupie obserwuje się nieprawidłowe zachowania żywieniowe, w tym spożywanie posiłków w ukryciu, co wskazuje na trudności a być może zaburzenia emocjonalne. Ponad połowa

respondentów nie podejmuje intensywnej aktywności fizycznej. Dlatego można stwierdzić, że nie jest ona podstawowym elementem strategii redukcji masy ciała. W związku z tym skuteczna profilaktyka i terapia powinny obejmować nie tylko dietę i aktywność fizyczną, ale również wsparcie psychologiczne ukierunkowane na poprawę samooceny i relacji z jedzeniem. Ogromną rolę zdaniem Doktorantki odgrywa tu postępowanie rodziny.

Wąsacz M, Frej D, Ochojska D, Kopańska M. Psychometric properties and factor structure of the Polish ChEDE-Q in a community sample of adolescents: associations with BMI. *Nutrients*. 2026 Mar;18:1028. doi:10.3390/nu18071028. (MEiN: 140 pkt.; IF: 5.0)

Ostatnia publikacja, stanowiąca część niniejszej rozprawy doktorskiej, dotyczyła oceny właściwości psychometrycznych polskiej wersji kwestionariusza ChEDE-Q oraz analizy jego związku ze wskaźnikiem BMI u młodzieży. Badanie miało charakter przekrojowy i objęło 200 uczestników w wieku 10–18 lat. Wyniki wskazały, że globalny wynik kwestionariusza charakteryzował się wysoką rzetelnością, a rzetelność podskal była od akceptowalnej do wysokiej.

. Analizy trafności zbieżnej i regresji wykazały dodatni związek pomiędzy globalnym wynikiem ChEDE-Q a BMI z-score. Analiza zmiennych demograficznych nie wykazała istotnych różnic w wynikach ze względu na płeć czy miejsce zamieszkania, natomiast wiek różnicował jedynie poziom obaw związanych z jedzeniem.

Badanie młodzieży przy użyciu tego kwestionariusza potwierdziło wyniki poprzednich prac doktorantki.

Efekty uzyskane w czwartej publikacji pozwalają sformułować następujące wnioski:

- kwestionariusz ChEDE-Q charakteryzuje się wysoką rzetelnością i może być skutecznie wykorzystywany w ocenie zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży;
- stwierdzono istotny związek pomiędzy BMI a nasileniem objawów zaburzeń odżywiania;
- konieczne są dalsze badania w celu rozszerzenia zastosowania narzędzia w praktyce klinicznej i badawczej.

Wyniki i analiza badań wykonanych przez mgr Małgorzatę Wąsacz i pozostałych autorów prac zostały podsumowane w klarownej tabeli podkreślającej znaczenie i zastosowanie praktyczne elementów badań.

Doktorantka stwierdziła, że w leczeniu nadwagi i otyłości można wykorzystywać technologie cyfrowe, ale największą skuteczność wykazywały interwencje spersonalizowane i angażujące rodzinę a najlepsze efekty przynosi łączenie aplikacji lub narzędzi cyfrowych z edukacją zdrowotną i udziałem rodziców. Redukcja masy ciała powinna być wspierana interwencją psychologiczną, a nie ograniczać się wyłącznie do zaleceń dietetycznych. Wsparcie rodzinne okazało się kluczowym czynnikiem utrzymania motywacji i trwałości zmiany zachowań, więc programy terapeutyczne powinny obejmować rodziców jako aktywnych współuczestników procesu leczenia. W praktyce należy wzmacniać motywację wewnętrzną, poczucie sprawstwa i długofalowe strategie zmiany stylu życia.

Redakcja tabeli wskazuje na kreatywną syntezę uzyskanych efektów cząstkowych. Tabela stanowi najcenniejsze podsumowanie pracy

2. Ocena metodologiczna pracy

W ramach złożonego projektu badawczego realizowanego w obszarze nauk o zdrowiu, skoncentrowanego na analizie mechanizmów motywacyjnych zmiany zachowań zdrowotnych wśród dzieci i młodzieży z nadwagą i chorobą otyłościową, przeprowadzono wieloetapowe badanie obejmujące zarówno systematyczny przegląd

literatury, jak i badania empiryczne o charakterze ilościowym i jakościowym. Projekt został zrealizowany na terenie województwa podkarpackiego w latach 2023-2024, z uwzględnieniem środowiska edukacyjnego, klinicznego oraz terapeutycznego.

W ramach rozprawy doktorskiej wyodrębniono poszczególne etapy badawcze, które umożliwiły kompleksowe ujęcie analizowanego problemu oraz weryfikację przyjętych założeń badawczych:

- I. Przegląd systematyczny literatury
- II. Badanie empiryczne (ilościowo-jakościowe)
- III. Analiza zachowań zdrowotnych i czynników psychospołecznych
- IV. Analiza psychometryczna narzędzia ChEDE-Q

W pierwszym etapie przeprowadzono systematyczny przegląd literatury zgodnie z wytycznymi PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Protokół przeglądu został uprzednio zarejestrowany w bazie Open Science Framework. Przeszukiwanie literatury przeprowadzono w bazach danych PubMed, Scopus, Web of Science oraz Google Scholar.

Założenia prac oryginalnych są prawidłowo sformułowane.

Wyjątkowo starannie dobrano metody badawcze-

wykluczano dzieci z ograniczeniami poznawczymi lub fizycznymi uniemożliwiającymi udział w procedurze kwestionariuszowej.

W badaniu dotyczącym wsparcia rodziny i czynników motywujących do odchudzania uczestniczyło 100 osób w wieku 9–18 lat (79 osób w wieku 10-18lat). Kryteria włączenia obejmowały nadwagę lub otyłość ($BMI \geq 85$. percentyla), regularne uczęszczanie do szkoły oraz zgodę rodzica lub opiekuna prawnego. Kryteria wykluczenia obejmowały choroby przewlekłe, zaburzenia metaboliczne lub genetyczne oraz farmakoterapię mogącą wpływać na masę ciała.

W badaniu zastosowano zestaw narzędzi umożliwiających kompleksową ocenę zachowań zdrowotnych oraz mechanizmów motywacyjnych. Głównym narzędziem był autorski kwestionariusz opracowany na podstawie przeglądu literatury oraz istniejących narzędzi z zakresu psychologii zdrowia. Kwestionariusz obejmował pytania dotyczące danych socjodemograficznych, nawyków żywieniowych, poziomu aktywności fizycznej, jakości snu, percepcji własnego ciała, poziomu samooceny oraz źródeł motywacji i barier w procesie redukcji masy ciała. Odpowiedzi udzielano w skali Likerta, a rzetelność narzędzia oceniono za pomocą współczynnika alfa Cronbacha ($\alpha = 0,72-0,84$).

Motywację do zmiany zachowań zdrowotnych analizowano w oparciu o założenia teorii autodeterminacji (Self-Determination Theory), wyróżniając motywację wewnętrzną, zewnętrzną oraz amotywację. Dodatkowo uwzględniono rolę wsparcia społecznego, w szczególności wsparcia rodzinnego, jako czynnika wpływającego na proces zmiany zachowań zdrowotnych.

W badaniu dotyczącym wsparcia rodziny wykorzystano autorski kwestionariusz oraz elementy wywiadu indywidualnego. Analiza obejmowała m.in. czas utrzymywania zdrowych nawyków, kontrolę jedzenia, samoocenę oraz emocje towarzyszące redukcji masy ciała.

W celu uporządkowania rozbieżności liczbowych występujących w pierwotnej wersji opisu wyników, w niniejszej rozprawie przyjęto dwa poziomy prezentacji odsetków. Analizę podstawową przedstawiono dla pełnej próby $N = 100$ respondentów, zgodnie z liczebnościami zaprezentowanymi na rycinach i w zestawieniach zbiorczych.

Dodatkowo dla wybranych analiz dotyczących zachowań żywieniowych przedstawiono analizę pomocniczą dla $N = 79$, interpretowaną jako analizę po wyłączeniu osób w wieku 9 lat. Ujęcie to wprowadzono w celu zachowania porównywalności.

W odrębnym etapie badania przeprowadzono analizę psychometryczną polskiej wersji kwestionariusza Child and Adolescent Eating Disorder Examination Questionnaire (ChEDE- Q). Badanie to miało charakter pilotażowy i przekrojowy, a jego celem była wstępna ocena właściwości psychometrycznych narzędzia w populacji młodzieży. Do analizy włączono 200 kompletnych kwestionariuszy uzyskanych od uczestników w wieku 10-18 lat, zrekrutowanych w tych samych środowiskach instytucjonalnych.

Kwestionariusz ChEDE-Q służył do oceny postaw i zachowań związanych z jedzeniem oraz obrazu ciała w okresie ostatnich 28 dni, obejmując takie obszary jak restrykcje żywieniowe, utrata kontroli nad jedzeniem, obawy dotyczące masy ciała oraz wpływ wyglądu na samoocenę. W analizie wykorzystano zarówno dane deklaratywne uczestników, jak i pomiary antropometryczne.

Metodyka pracy jest poprawna. Doktorantka popełniła błędy przy pomiarach antropometrycznych. W tabelach określano średnią masę ciała, średni wzrost u dzieci w wieku 10 do 18 lat. W populacji dzieci i młodzieży nie można tak analizować wzrostu i masy ciała dzieci w różnym wieku. Powinny być analizowane pozycje centylowe lub SDS-odchylenia standardowe od średniej - dla pacjentów w poszczególnych rocznych przedziałach wiekowych.. Dobrze byłoby umieszczać wyniki na siatkach centylowych dla dzieci polskich.

Wartości BMI przedstawione w tabeli 1 odnoszą się do osób dorosłych, po ukończeniu 17 roku życia. BMI dla dzieci młodszych powinno być opisany wg zakresów na siatkach centylowych (np. BMI 25kg/m² dla 10 -latka to już otyłość, a BMI 16 dla 11 latki to wartość prawidłowa). W tekście polskim nie należy używać kalek językowych z języka angielskiego tylko określić polskich np. starvation to nie głód tylko wyniszczenie, underweight to nie niedowaga tylko niedobór masy ciała. Ponieważ celem i głównym nurtem pracy jest ocena psychologiczna te błędy nie mają dużego wpływu na ostateczne wyniki.

Piśmiennictwo sumarycznie w liczbie 264 prac jest dobrane starannie, adekwatne do przedstawianego zagadnienia. Zawiera dość dużą liczbę artykułów z ostatnich 5 lat przed publikacją : praca pierwsza-60%, praca druga-40%; praca trzecia-34%, praca czwarta 70%, piśmiennictwo uzupełniające rozprawę doktorską 50%. Prace stanowiące cykl artykułów zostały pozytywnie ocenione przez recenzentów czasopism Children, Nutrients i Frontiers in Nutrition co można sprawdzić na stronach tychże czasopism.

Wszystkie artykuły włączone w cykl stanowiący rozprawę doktorską są dziełem wielu autorów, Doktorantka we wszystkich publikacjach jest pierwszym autorem. Do ocenianej przeze mnie dokumentacji dołączono oświadczenia innych autorów, że mgr Małgorzata Wąsacz może je wykorzystywać na potrzeby rozprawy doktorskiej.

W pracy zauważyłam też pojedyncze błędy edytorskie, które wymagają korekty (brak spacji między słowami, nieprawidłowo użyte znaki interpunkcyjne) nie wpływają one jednak na wartość merytoryczną rozprawy doktorskiej.

Podsumowując jako recenzent powołany przez Przewodniczącego Rady Dyscypliny Nauki Medyczne Uniwersytetu Rzeszowskiego stwierdzam, iż przedstawiona praca na stopień doktora nauk o zdrowiu mgr Małgorzaty Wąsacz wskazuje na jego dużą samodzielność i dojrzałość naukową, umiejętność syntetycznej oceny badań psychologicznych i medycznych zróżnicowanymi metodami, w tym ankietami autorskimi. Oceniając bardzo wysoko w całości rozprawę doktorską uważam, że spełnia ona wymagania stawiane tego typu pracom.

Biorąc pod uwagę oryginalność przeprowadzonych badań, analizę licznych parametrów klinicznych, badań ankietowych, opanowany nowoczesny warsztat badawczy i słuszność wysnutych wniosków stwierdzam, że rozprawa doktorska spełnia warunki określone w art.187 ust. 1 i 2 ustawy z dn. 20 lipca 2018 r Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (ze zmianami Dz.U. z 2022r poz.574, Dz.U. z 2024r poz.1571) i z prawdziwą przyjemnością zwracam się do Wysokiej Rady Dyscypliny Nauki Medyczne Uniwersytetu Rzeszowskiego o dopuszczenie mgr Małgorzaty Wąsacz do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Prof. dr hab. n. med. Iwona Beń-Skowronek