

Prof. dr hab.n.med. i n.o zdr.

Nysa 23.02.2026 r.

Elżbieta Grochowska-Niedworok

Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Nysie

Ocena rozprawy doktorskiej pt. : **Projektowanie, wdrażanie i ocena skuteczności interwencji żywieniowych w miejscu pracy - podejście oparte na dowodach naukowych i uwarunkowaniach psychospołecznych** (Design, Implementation and Evaluation of The Effectiveness Of Workplace Nutrition Interventions – An Evidence-based And Psychosocially Informed Approach) mgr Aleksandry Hyży

Podjęta tematyka w przedstawionym opracowaniu odpowiada zawartości merytorycznej pracy. Zagadnienia, które stały się przedmiotem badań są aktualne i mają charakter interdyscyplinarny. Uzyskane wyniki są cenne i stanowią niezwykle istotny przyczynek do poszerzenia tematyki związanej z interwencjami żywieniowymi. Rozprawa doktorska Pani mgr Aleksandry Hyży przygotowana została na podstawie 3 publikacji.

Autorka zamieściła 49 stronicowe opracowanie uzyskanych wyników. Składa się ono z następujących punktów: Wstęp 1. Cele pracy 2. Założenia teoretyczne cyklu prac stanowiącego podstawę rozprawy doktorskiej 3. Publikacje włączone do jednotematycznego cyklu prac. 4. Piśmiennictwo.

Wszystkie przedstawione w rozprawie publikacje są publikacjami wieloautorskimi, Autorka zamieściła oświadczenia współautorów.

Publikacje załączone, jako podstawa rozprawy doktorskiej:

1. **Hyży A**, Jaworski M, Cieślak I, Gotlib-Małkowska J, Panczyk M. Improving Eating Habits at the Office: An Umbrella Review of Nutritional Interventions. *Nutrients* 2023; 15(24): 5072.<https://doi.org/10.3390/nu15245072>

Punktacja MEiN: 140 pkt. (IF: 4,8)
Indywidualny wkład autorki: 80%

2. **Hyży A**, Cieślak I, Gotlib-Małkowska J, Panczyk M, Kucharska A, Jaworski M. Employer Actions in Office Settings and Women's Perception of the Workplace as Supportive of Healthy Eating: A Cross-Sectional Pilot Study. *Nutrients* 2024; 16(18): 3766. <https://doi.org/10.3390/nu16183766>

Punktacja MEiN: 140 pkt. (IF: 5,0)

Indywidualny wkład autorki: 75%

3. **Hyży A**, Cieślak I, Gotlib-Małkowska J, Panczyk M, Jaworski M. A Brief Participatory Workplace Intervention on Dietary Barriers and Healthy Eating Intentions among Employees: A Pilot Study. *Nutrients* 2025; 17(3): 3371. <https://doi.org/10.3390/nu17033371>

Punktacja MEiN: 140 pkt. (IF: 5,0)

Indywidualny wkład Autorki 80%

Mgr Aleksandra Hyży jest w nich pierwszym Autorem. Jej wkład polegał na zaplanowaniu badań, zebraniu danych oraz ich analizie i interpretacji, a także analizie dostępnego piśmiennictwa. Wkład ten to w dwóch artykułach 80%, w jednym 75%. Suma punktacji ministerialnej przedstawionych artykułów: **420 pkt.**, natomiast wskaźnika cytowań **14,8 pkt.**

Coraz więcej ekspertów zdrowia publicznego wskazuje, że miejsce pracy to istotny element mający oddziaływanie na zachowania zdrowia, w tym profilaktyki przewlekłych, niezakaźnych chorób. Wynika to zarówno z analizy czasu spędzanego w pracy (znaczna część dorosłej populacji przebywa tam od jednej trzeciej do połowy dnia), jak i z silnego powiązania wzorców żywieniowych z warunkami organizacyjnymi, dostępnością żywności oraz ekspozycją na stres zawodowy. Autorka trafnie wskazuje, że środowisko pracy kształtuje nie tylko zachowania żywieniowe, lecz także ogólny dobrostan, poziom energii, funkcjonowanie poznawcze oraz zdolność do radzenia sobie z obciążeniami zawodowymi. Na podstawie analizy piśmiennictwa Autorka stwierdza, że dotychczasowe syntetyczne opracowania wskazują, że interwencje łączące komponenty żywieniowe i aktywność fizyczną prowadzą do umiarkowanych pozytywnych efektów zdrowotnych oraz korzystnych zmian w obszarze funkcjonowania zawodowego, obejmujących absencję, wydajność oraz dobrostan psychofizyczny.

Stosunkowo niewiele jest doniesień dotyczących analiz obejmujących psychospołeczne mechanizmy pośredniczące, takie jak poczucie własnej skuteczności, sprawczość, motywacja autonomiczna, odporność psychiczna, normy społeczne czy wsparcie ze strony współpracowników.

Istniejące liczne luki metodologiczne, ograniczona rola czynników psychospołecznych w projektowaniu interwencji oraz niewystarczająca jakość raportowania wskazują na potrzebę prowadzenia badań, które łączą podejście dowodowe z analizą psychologiczną i kontekstem organizacyjnym.

Toteż Autorka postanowiła odpowiedzieć na tę lukę, integrując podejście oparte na dowodach naukowych z ujęciem psychospołecznym i analizując, w jaki sposób interwencje żywieniowe projektowane z udziałem pracowników mogą wspierać zmianę zachowań zdrowotnych w realnych warunkach środowiska pracy.

Celem głównym niniejszej rozprawy doktorskiej stało się opracowanie, wdrożenie i wstępna ocena skuteczności partycypacyjno-edukacyjnej interwencji żywieniowej w miejscu pracy, opartej na dowodach naukowych oraz psychospołecznych uwarunkowaniach zachowań zdrowotnych pracowników.

Aby zrealizować cel główny przyjęto też cele szczegółowe:

1. Dokonanie systematycznej analizy i syntezy dostępnych dowodów naukowych (*umbrella review*) dotyczących skuteczności interwencji żywieniowych realizowanych w miejscu pracy, ze szczególnym uwzględnieniem różnic pomiędzy podejściami poznawczymi, behawioralnymi, środowiskowymi i multikomponentowymi.
2. Zidentyfikowanie psychospołecznych i środowiskowych uwarunkowań zdrowych zachowań żywieniowych wśród pracowników biurowych, w tym:
 - o postrzegane wsparcie pracodawcy w zakresie dostępności do żywności pozytywnie wpływającej na zdrowie,
 - o dostępność produktów spożywczych i infrastruktury żywieniowej w miejscu pracy,
 - o czynniki indywidualne, takie jak poczucie własnej skuteczności,

optymizm dyspozycyjny, prężność zaradcza oraz gotowość do zmiany zachowań.

3. Opracowanie modelu partycypacyjno-edukacyjnej interwencji żywieniowej (BPBEWI - *Brief Participatory Behavioral and Educational Workplace Intervention*) opartej na zasadach podejścia NLB (*Needs-based, Learner-centered, Behaviorally-focused*), teorii autodeterminacji (SDT), ekonomii behawioralnej i teorii zachowań zdrowotnych COM-B.
4. Przeprowadzenie pilotażu interwencji w środowisku pracy, a także ocenienie: o akceptowalności i wykonalności interwencji w realnych warunkach, o krótkoterminowych efektów psychologicznych i behawioralnych, w tym redukcję postrzeganych barier żywieniowych i wzrost intencji do podejmowania zdrowych wyborów, utrzymania efektów po trzech tygodniach od interwencji.

W oparciu o analizę piśmiennictwa Autorka przedstawiła rodzaje interwencji, które mają udział w zachowaniu zdrowia. Zaliczyła do nich: interwencje żywieniowe, poznawcze, behawioralne, środowiskowe i mieszane. Ponadto modele teoretyczne w projektowaniu interwencji w miejscu pracy. Do najczęściej stosowanych i najlepiej udokumentowanych należą, jak wskazuje Autorka: model COM-B, teoria autodeterminacji (SDT), koncepcje ekonomii behawioralnej i architektury wyboru, a także podejścia edukacyjne ukierunkowane na potrzeby odbiorców, takie jak NLB (ang. *Needs-based, Learner-centered, Behaviorally-focused*).

Ocena formalna

Rozprawę stanowią trzy publikacje. Są one spójne tematycznie. Doktorantka jest w nich pierwszym autorem.

Jako, że rozprawę doktorską może stanowić praca pisemna, w tym monografia naukowa, zbiór opublikowanych i powiązanych tematycznie artykułów naukowych, praca projektowa, konstrukcyjna, technologiczna, wdrożeniowa lub artystyczna a także samodzielnie wyodrębniona część pracy zbiorowej stwierdzam, **Doktorantka spełnia to wymaganie w sposób wystarczający.**

Przedstawiony do oceny materiał stanowi jasne ujęcie podjętego tematu. Artykuł przedstawiający aktualny stan wiedzy na podjęty temat i analiza doniesień z różnych ośrodków badawczych świadczy o dojrzałości naukowej Doktorantki.

Cel główny badań w odniesieniu do podjętego tematu określony przez Autorkę jest jasny i prawidłowo uzasadniony. Zastosowana metodyka badań jest nowoczesna i innowacyjna dla tego rodzaju badań zalecana przez ekspertów.

Elementem nowości, który uważam za niezwykle cenny jest podjęcie tematyki projektowania interwencji żywieniowych w miejscu pracy, ale w oparciu o dowody naukowe i uwarunkowania psychospołeczne. Doktorantka poszerzyła warsztat pracy także o wdrożenia i ocenę skuteczności, wyniki opublikowała w dwóch kolejnych artykułach stanowiących przedmiot rozprawy doktorskiej.

Uzyskane wyniki są interesujące. Autorka zrealizowała w pełni zaproponowany *Cel pracy*. Wartość merytoryczna wyników uzyskanych przez Autorkę nie budzi wątpliwości.

Doktorantka w przekonujący sposób potwierdziła umiejętność prawidłowego stawiania założeń badawczych w oparciu o piśmiennictwo, którego analizę przedstawiła. Dokonała ich weryfikacji. Metody badawcze zastosowane są dobrane umiejętnie. Świadczy to o umiejętności samodzielnego prowadzenia pracy naukowej.

Uzyskane wyniki pozwoliły na zaproponowanie konkluzyjnych wniosków w przedstawionych trzech artykułach, korespondujących z celem pracy:

1. Wyniki niniejszego przeglądu parasolowego podkreślają konieczność integracji podejścia opartego na dowodach naukowych z uwzględnieniem psychospołecznych determinant zachowań żywieniowych, takich jak stres, normy społeczne, kultura organizacyjna, wsparcie rówieśnicze czy poziom autonomii i poczucia sprawczości pracowników. Interwencje pomijające te czynniki często generują jedynie krótkotrwałe rezultaty. Natomiast programy uwzględniające

wielopoziomowe oddziaływanie obejmujące działania edukacyjne, środowiskowe, behawioralne i emocjonalne, wykazują największy potencjał w zakresie trwałej modyfikacji zachowań żywieniowych.

2. Wnioski z badania wskazują, że środowisko pracy może pełnić strategiczną funkcję w kształtowaniu codziennych wyborów żywieniowych, niż sugerowałyby to standardowe modele promocji zdrowia. Mimo rosnącej świadomości znaczenia zbilansowanego odżywiania się, działania organizacji w tym obszarze pozostają selektywne i w dużej mierze okazjonalne. Tylko część pracodawców wdraża jakiegokolwiek inicjatywy wspierające zdrowe odżywianie, a te, które istnieją, rzadko mają formę spójnego programu.
3. Interwencje muszą w sposób świadomy łączyć elementy infrastrukturalne, organizacyjne i psychospołeczne, aby tworzyć kontekst, w którym zdrowe wybory stają się nie tylko możliwe, ale i naturalne. Tylko takie podejście daje szansę na długotrwałą zmianę.
4. Nawet krótkotrwała, jednorazowa interwencja partycypacyjna może przynieść istotne korzyści w zakresie redukcji barier żywieniowych oraz wzmocnienia intencji prozdrowotnych wśród pracowników szkół. Połączenie elementów edukacyjnych z praktycznymi ćwiczeniami oraz strategią upraszczania wyborów okazało się efektywnym sposobem inicjowania zmiany zachowań.

Łączna analiza trzech publikacji przedstawia spójny model badawczy, który przechodzi od szerokiej syntezy dowodów, poprzez diagnozę psychospołecznego kontekstu, aż po praktyczne wdrożenie interwencji. Cykl ten pokazuje, że skuteczne działania żywieniowe w miejscu pracy muszą być: teoretycznie ugruntowane, oparte na dowodach naukowych, dostosowane do realnych potrzeb pracowników, osadzone w kontekście organizacyjnym i psychospołecznym, projektowane w sposób partycypacyjny, wspierane przez modyfikację środowiska i techniki zmiany zachowania.

Przedstawiony cykl badawczy dostarcza praktycznych i teoretycznych podstaw do dalszego rozwoju interwencji żywieniowych w środowisku pracy oraz stanowi wartościowy wkład z zakresu zdrowia publicznego, psychologii zdrowia i promocji zdrowego stylu życia wśród pracowników.

Wniosek końcowy

W podsumowaniu oceny pracy Pani mgr Aleksandry Hyży stwierdzam, że spełnia ona wszystkie warunki stawiane rozprawom doktorskim określone w art. 187 ustawy z dnia 20 lipca 2018r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (tj. Dz.U. z 2021r. poz 478 ze zm.). Stanowi oryginalne rozwiązanie zagadnienia naukowego i jest dowodem na dojrzałość naukową Doktorantki.

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr.
Elżbieta Grochowska-Niedwojek