

Kraków, dnia 13 marca 2026 roku

dr hab. Kinga Topolska, prof. URK
Katedra Technologii Produktów Roślinnych
i Higieny Żywności
Wydział Technologii Żywności
Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

RECENZJA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ
mgr Aleksandry Hyży

pod tytułem: *„Projektowanie, wdrażanie i ocena skuteczności interwencji żywieniowych w miejscu pracy - podejście oparte na dowodach naukowych i uwarunkowaniach psychospołecznych”*

wykonanej pod kierunkiem
promotora: dr hab. n. o zdr. Mariusza Jaworskiego
i promotora pomocniczego: dr n. o zdr. Ilony Cieślak

Podstawa wykonania recenzji

Recenzję sporządzono na podstawie pisma nr RND-RDNoZ-5910-261/26 Przewodniczącego Rady Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Pana prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Roberta Gałązkowskiego, z dnia 15 stycznia 2026 roku, informującego o powierzeniu mi tego zadania przez Radę w dniu 13 stycznia b.r. (Uchwała nr 14/2026).

Podstawa prawna: art. 187 Ustawy *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce* (Dz.U. 2018 r. poz. 1668 z późn. zm.).

Kryteria oceny. Struktura recenzji

Zgodnie z wymogami określonymi w obowiązujących przepisach prawa, rozprawa doktorska powinna: (I) stanowić oryginalne rozwiązanie problemu naukowego, (II) prezentować ogólną wiedzę teoretyczną doktoranta w dyscyplinie oraz umiejętność samodzielnego prowadzenia pracy naukowej. Z perspektywy tych kryteriów zostanie oceniona rozprawa doktorska przedstawiona przez mgr Aleksandrę Hyży.

Strukturę recenzji podporządkowano wyżej wymienionym wymaganiom, a zatem podzielono ją na dwa główne rozdziały.

Poprzedzono je Wprowadzeniem, zawierającym ogólne informacje o dysertacji. Recenzję zakończono Podsumowaniem, zawierającym najważniejsze stwierdzenia oraz wnioski kierowane do Rady Dyscypliny Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Wprowadzenie

Podstawę ocenianej rozprawy doktorskiej mgr Aleksandry Hyży stanowi spójny tematycznie cykl trzech prac napisanych w języku angielskim i opublikowanych w recenzowanym czasopiśmie naukowym.

Pierwsza z nich to praca przeglądowa:

(P1) Hyży A., Jaworski M., Cieślak I., Gotlib-Małkowska J., Pańczyk M. (2023). Improving Eating Habits at the Office: An Umbrella Review of Nutritional Interventions. *Nutrients*, 15(24): 5072.

Dwie kolejne publikacje to prace oryginalne, prezentujące wyniki badań własnych:

(P2) Hyży A., Cieślak I., Gotlib-Małkowska J., Pańczyk M., Kucharska A., Jaworski M. (2024). Employer Actions in Office Settings and Women's Perception of the Workplace as Supportive of Healthy Eating: A Cross-Sectional Pilot Study. *Nutrients*, 16(18): 3766.

(P3) Hyży A., Cieślak I., Gotlib-Małkowska J., Pańczyk M., Jaworski M. (2025). A Brief Participatory Workplace Intervention on Dietary Barriers and Healthy Eating Intentions among Employees: A Pilot Study. *Nutrients*, 17(3): 3371.

Łączna liczba punktów za cykl publikacji wynosi 420, a sumaryczny *Impact Factor* - 14,8. We wszystkich pracach Doktorantka jest pierwszym autorem, z indywidualnym wkładem w ich powstanie na poziomie 75% (P2) lub 80% (P1 oraz P3).

Pełne teksty publikacji oraz oświadczenia współautorów poprzedzone zostały opracowaniem liczącym 51 numerowanych stron (od Wykazu stosowanych skrótów do strony tytułowej rozdziału 6), w którym Autorka zaprezentowała kolejno: streszczenie rozprawy w języku polskim oraz angielskim, a następnie wstęp, cele pracy, założenia teoretyczne cyklu prac stanowiącego podstawę rozprawy doktorskiej, publikacje włączone do jednotematycznego cyklu pracy, podsumowanie oraz piśmiennictwo. Stwierdzić zatem należy, iż wszystkie wymagane elementy rozprawy doktorskiej zostały w niej zawarte.

Z obowiązku recenzenta przedstawię tu uwagi o charakterze porządkującym, które nasunęły się podczas lektury dysertacji:

- nie jest dla mnie zrozumiały tytuł i niejako koncepcja rozdziału 3 i podrozdziału 3.1, tj. odpowiednio „Publikacje włączone do jednotematycznego cyklu pracy” oraz „Struktura rozprawy doktorskiej”. Uzasadniając – przedstawienie struktury całej rozprawy doktorskiej powinno znajdować się na początku tejże, nie zaś w trzecim rozdziale. Umieszczenie jej w taki sposób wpłynęłoby korzystnie na spójność i przejrzystość. Pozwoliłoby to także na uniknięcie powtarzania pewnych treści dotyczących etapów realizacji celu głównego;
- w związku z powyższym, wartości i czytelności także dodałoby zastąpienie jednego z ww. opisów schematem zbiorczym i/lub schematów „etapowych” (por. schematy w poszczególnych publikacjach);

- dodatkowo zwrócić uwagę należy na powtarzane przez Autorkę pracy opinie na temat spójności, czy logicznego ciągu etapów realizacji dysertacji, których przedstawienie należy jednak do kognicji recenzenta.

Z kwestii edycyjnych odnotuję:

- drobne nieścisłości co do numerów stron podanych w spisie treści w odniesieniu do stanu faktycznego;

- niepotrzebne wielokrotne powtarzania w treści dysertacji skrótów i tłumaczeń nazw w języku polskim i angielskim, które zostały już uprzednio wyjaśnione (por. Wykaz stosowanych skrótów).

I. Ocena oryginalności rozwiązania problemu naukowego

Prawidłowe odżywianie jest jednym z najważniejszych filarów zdrowia. Wybory żywieniowe, podejmowane przez człowieka każdego dnia, są wynikiem złożonej interakcji zróżnicowanych czynników. Wnikliwa ich analiza stanowi fundament dla projektowania działań mających na celu skuteczną modyfikację zachowań żywieniowych, w kierunku tych sprzyjającym zdrowiu. Działania takie należy postrzegać jako długofalową inwestycję w zdrowie (w ujęciu holistycznym), zarówno jednostki, jak i całego społeczeństwa. Biorąc pod uwagę stopień złożoności podejmowanych decyzji, liczbę czynników i ich zróżnicowaną siłę wpływu w konkretnym środowisku, przy danych zasobach, interwencje żywieniowe podejmowane w miejscu pracy nabierają szczególnego znaczenia. Zważywszy jeszcze liczbę godzin, które dorosły człowiek spędza w pracy każdego dnia i w całym okresie aktywności zawodowej, nie dziwi fakt, iż środowisko pracy uznawane jest za bardzo ważny obszar dla promocji zdrowia.

O ile zasadność podejmowania interwencji żywieniowych w miejscu pracy jest oczywista, z uwagi na korzyści dla pracownika i pracodawcy, a w najszerszej perspektywie także dla społeczeństwa, o tyle trudności nastrocza ich skuteczną realizacją. Problem leży m.in. w niejednoznaczności wyników badań dotyczących efektywności poszczególnych typów interwencji żywieniowych, przedstawionych w literaturze przedmiotu, a także różnej wartości dowodowej.

W tym kontekście wybór tematu przez Doktorantkę należy uznać za uzasadniony, istotny i aktualny, a przedstawiona do oceny rozprawa mgr Aleksandry Hyży prezentuje bez wątpienia przekonujące, wieloaspektowe podejście. Umiejętność zidentyfikowania problemu naukowego, a następnie przedstawienie nowatorskiego jego rozwiązania dowodzi spełnienia podstawowego kryterium oceny rozprawy doktorskiej, jakim jest jej oryginalność.

Oryginalne rozwiązanie problemu naukowego znalazło swoje potwierdzenie w sposobie i jakości realizacji założonego celu pracy, tj. *„opracowania, wdrożenia i wstępnej oceny skuteczności partycypacyjno-edukacyjnej interwencji żywieniowej w miejscu pracy, opartej na*

dowodach naukowych oraz psychospołecznych uwarunkowaniach zachowań zdrowotnych pracowników”, w trzech etapach.

Etap 1 dotyczył „*identyfikacji skutecznych komponentów interwencji żywieniowych w środowisku pracy na podstawie analizy literatury*”. Przygotowany i opublikowany został przegląd parasolowy (ang. *umbrella review*) dostępnych dowodów naukowych, dotyczących skuteczności różnego rodzaju interwencji żywieniowych realizowanych w miejscu pracy. W opinii recenzenta, takie podejście należy uznać za optymalne w kontekście dalszego planowania interwencji żywieniowej.

Etap 2 dedykowany był *diagnozie czynników organizacyjnych i psychologicznych warunkujących korzystne dla zdrowia odżywianie się pracowników biurowych*. Przeprowadzone zostało badanie ankietowe skoncentrowane na zagadnieniu postrzegania przez kobiety pracujące na stanowiskach biurowych wsparcia pracodawcy w zakresie promowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

Etap 3 stanowiło „*opracowanie i pilotażowe wdrożenie krótkiej interwencji partycypacyjnej, integrującej podejście edukacyjne, behawioralne i ekonomii behawioralnej*”. Chodziło tu o przetestowanie wykonalności, akceptowalności i potencjalnej skuteczności interwencji typu BPBEWI (ang. *Brief Participatory Behavioral and Educational Workplace Intervention*) w realnym środowisku pracy (szkoła podstawowa). Potencjał takiego podejścia jest, w ocenie recenzenta, bardzo duży.

Powyższe argumenty wraz z faktem opublikowania prac - które powstały jako efekt realizacji trzech ww. etapów - w recenzowanym, uznanym czasopiśmie naukowym, **potwierdzają oryginalność rozwiązania problemu naukowego**, wskazanego w dysertacji. Doktorantka dołożyła wielu starań, by na podstawie gruntownego studium dostępnych dowodów naukowych, zidentyfikować luki badawcze, a następnie jak najlepiej zaprojektować, przeprowadzić i zweryfikować wyniki interwencji żywieniowej w konkretnym miejscu pracy.

Już w tym miejscu należy podkreślić wyróżniającą dbałość o solidne i aktualne podstawy naukowe interwencji, jak również dyscyplinę i panowanie nad warształem metodologicznym.

II. Ocena ogólnej wiedzy teoretycznej Kandydatki w dyscyplinie oraz umiejętności samodzielnego prowadzenia pracy naukowej przez Doktorantkę

W tej części recenzji odniosę się w pierwszej kolejności do jakości opisu „*założeń teoretycznych cyklu prac stanowiącego podstawę rozprawy doktorskiej*”. Kandydatka przedstawiła kolejno: miejsce pracy jako strategiczne środowisko wdrażania interwencji prozdrowotnych opartych na dowodach, interwencje żywieniowe oparte na dowodach naukowych, rodzaje interwencji żywieniowych w miejscu pracy, jak również modele teoretyczne w projektowaniu interwencji w miejscu pracy.

Zwraca uwagę nie tylko staranność przygotowania tej części dysertacji, przemyślana struktura oraz właściwy dobór literatury, ale – co najważniejsze i zarazem najtrudniejsze – rzetelność przedstawienia niełatwych zagadnień, terminów i definicji w sposób jasny, a zarazem syntetyczny, zrozumiały i przy tym zachowujący wysoką wartość merytoryczną.

W ocenie recenzenta rozdział prezentujący założenia teoretyczne rozprawy to wnikliwe studium nad interwencjami żywieniowymi, z krytycznym, pogłębionym podejściem do zalet i ograniczeń każdej z nich, jak również z uwzględnieniem specyfiki miejsca pracy jako środowiska dla takich działań. Dowodzi to wyjątkowo wysokiego przygotowania literaturowego Doktorantki i Jej biegłości w posługiwaniu się tą wiedzą. Rozdział ten stanowi bowiem swoiste preludium do części praktycznej dysertacji.

Uzasadniając wyróżniającą ocenę tego kryterium, trzeba odnotować i podkreślić fakt przygotowania przeglądu parasolowego (P1), czyli przeglądu dowodów przedstawionych w przeglądach systematycznych i metaanalizach, umożliwiającego ich porównanie i ocenę. To bardzo ambitne zadanie, z uwagi na wysoki stopień trudności, wymagało bardzo dużej wiedzy co do zasad i etapów pracy nad takim rodzajem przeglądu oraz umiejętności posługiwania się niezbędnymi narzędziami. Wysiłek ten został zrekompensowany możliwością szerszej, pogłębionej dyskusji, umożliwiając wyciągnięcie wartościowych wniosków, w tym dotyczących zidentyfikowanych luk w obecnym stanie wiedzy na temat interwencji żywieniowych w miejscu pracy.

Tak pogłębiona znajomość problematyki miała swoje przełożenie na duży potencjał koncepcyjny dalszych etapów pracy, których rezultaty zostały opisane w publikacjach P2 i P3. W każdej z tych publikacji wymagane było także wykazanie się przez Doktorantkę szerokimi kompetencjami w zakresie umiejętności.

W ujęciu szczegółowym, badanie opisane w publikacji P2 przeprowadzone zostało z udziałem 230 aktywnych zawodowo kobiet zatrudnionych w biurach na terenie kraju, a dane zebrano metodą wywiadu internetowego wspomaganego komputerowo (CAWI). Respondentki podzielono na dwie grupy w oparciu o ich postrzeganie miejsca pracy jako promującego zdrowe nawyki żywieniowe. Warto zaznaczyć, że podział ten oparto na wynikach uzyskanych w skali opracowanej przez samą Doktorantkę (*Workplace Healthy Eating Scale*). Wykazano, że percepcja wsparcia żywieniowego w miejscu pracy jest silnie skorelowana z rzeczywistą dostępnością zasobów środowiskowych oraz obecnością komponentów partycypacyjnych.

Badanie przeprowadzone w ramach ostatniego etapu i przedstawione w publikacji P3, związane było z przeprowadzeniem partycypacyjno-edukacyjnej interwencji żywieniowej w realnym - co uważam za szczególny atut - środowisku pracy. Jako miejsce do przeprowadzenia interwencji wybrano dwie szkoły podstawowe, a udział w niej wzięli pracownicy (n=36, w tym 83,3% kobiet) wykonujący pracę nauczycielską lub administracyjną.

Na uwagę zasługuje fakt, że realizacja interwencji wymagała znajomości i zastosowania szerokiego spektrum metod oraz narzędzi opisywanych w aktualnej literaturze przedmiotu tj. podejścia NLB (ang. *Needs-based, Learner-centered, Behaviorally-focused*), teorii autodeterminacji, ekonomii behawioralnej, jak również modelu zachowań zdrowotnych COM-B. Z uwagi na jej przeprowadzenie w realnym miejscu pracy, interwencja stanowiła z pewnością spore przedsięwzięcie nie tylko z naukowego, ale i z logistycznego punktu widzenia.

W tym miejscu nasuwają się następujące pytania:

- Jeśli w etapie 2 badanie dotyczyło tylko kobiet, to dlaczego nie koncentrowano się na nich w etapie 3,

albo też, w innym wariantcie:

- Dlaczego nie przeprowadzono analogicznego badania jak w etapie 2, ale z udziałem mężczyzn?

- Jakie były przesłanki wyboru środowiska pracy dla interwencji żywieniowej (P3) w odniesieniu do badania wcześniejszego (P2), w tym także w kontekście czynników stanowiących bariery bądź motywujące do zmiany zachowań żywieniowych?

- Dlaczego w badaniu opisanym w publikacji P3 dane zbierano po raz ostatni po 3 tygodniach od interwencji, skoro w zidentyfikowanych lukach badawczych (P1) wskazywano już na problem braku dłuższych okresów obserwacji?

O odpowiedź poproszę Doktorantkę w trakcie publicznej obrony.

Wyniki uzyskane w ramach pilotażu stanowią, co zrozumiałe z uwagi na wskazane w pracy ograniczenia, wstępne wskaźniki wykonalności i potencjalnej użyteczności. Nie sposób jednak nie odnieść się do potencjału takiej odpowiednio zaprojektowanej, krótkiej (60 minut) interwencji. Wykazano bowiem istotnie zmniejszenie liczby postrzeganych barier żywieniowych (pomiędzy pomiarem pierwszym a ostatnim), a szczególnie tych związanych z brakiem czasu i wyborami żywieniowymi podejmowanymi w miejscu pracy na zasadzie impulsu. Korzystne zmiany obserwowane były także w takich aspektach, jak gotowość do poprawy nawyków żywieniowych, czy też łatwości planowania posiłków. Co ważne, interwencja została wysoko oceniona pod względem przydatności.

Na koniec tego rozdziału pozwolę sobie podkreślić wyróżniającą jakość prezentacji wyników oraz wniosków przedstawionych w omawianych pracach (P1-P3), stanowiących podstawę dysertacji. Zwraca uwagę umiejętne poruszanie się Doktorantki po tematyce, biegłość posługiwania się narzędziami statystycznymi, dbałość o rzetelny i staranny opis oraz interpretację uzyskanych rezultatów. Jako najważniejsze w ocenie tego kryterium uznaję krytyczne, wnikliwe podejście do ich zalet i ograniczeń, wraz z pogłębionym, wieloaspektowym wnioskowaniem co do ważnych kierunków dalszych badań.

PODSUMOWANIE

Tytułem podsumowania niniejszej recenzji stwierdzam, że podstawę przedstawionej do recenzji dysertacji mgr Aleksandry Hyży stanowi cykl trzech spójnych tematycznie, anglojęzycznych publikacji naukowych dotyczących zagadnień interwencji żywieniowych w miejscu pracy. Podkreślam, że w każdej z prac Doktorantka była pierwszym autorem, z wiodącym udziałem w ich powstaniu.

Oryginalność rozwiązania problemu badawczego nie budzi wątpliwości recenzenta, a wybór tematyki - aktualnej i ważnej zarówno dla jednostki, jak i społeczeństwa – uznać należy za trafny i jak najbardziej pożądany w kontekście kluczowych zagadnień związanych ze zdrowiem.

Doktorantka z wyjątkową starannością i rzetelnością zaprezentowała interwencję żywieniową jako złożony, wieloaspektowy proces, wymagający gruntownego studium literatury (z identyfikacją luk badawczych oraz czynników o potencjalnym wpływie na rezultaty), właściwego zaprojektowania, a następnie przeprowadzenia i weryfikacji skuteczności.

Spójna i logiczna struktura rozprawy mgr Aleksandry Hyży odzwierciedla naukowy proces opracowywania, adaptowania i testowania działań z zakresu zdrowia publicznego, co wskazuje na znaczenie wyników uzyskanych w ramach realizacji celu dysertacji dla dyscypliny naukowej. Pogłębione, oparte na dowodach podejście, a wraz z nim rzetelnie i umiejętnie przedstawione wyniki, ograniczenia oraz wnioski prezentowane w trzech publikacjach, potwierdzają - w opinii recenzenta - wysoką wartość naukową i praktyczną całej rozprawy.

Wszystko to jednoznacznie świadczy o dojrzałości mgr Aleksandry Hyży jako badacza, który w pełni panuje nad tematem, wyjaśniając podstawy teoretyczne i metodologiczne jasno, dogłębnie, a przy tym w sposób elegancki i wyważony, a następnie – co kluczowe – potrafi zastosować tę wiedzę w praktyce i rozumie znaczenie, a także potencjał uzyskanych rezultatów pracy.

Rozprawa ta może być źródłem inspiracji i pewnego rodzaju przewodnikiem po bardzo istotnych aspektach metodologii związanej z interwencjami żywieniowymi w ujęciu ogólnym, a w miejscu pracy - w szczególności. Wysoka jakość każdej z trzech publikacji stwarza innym badaczom oraz realizatorom zaprojektowanych interwencji żywieniowych szerokie spojrzenie koncepcyjne i warsztatowe.

Należy zaznaczyć, że wskazanie pewnych uwag czy wątpliwości, które nasunęły się podczas lektury dysertacji jest obowiązkiem recenzenta. Mają one jednak charakter przede wszystkim wyjaśniający czy też doprecyzowujący i służą pogłębieniu dyskusji nad zaprezentowanymi zagadnieniami. Nie umniejszają natomiast wartości recenzowanej dysertacji i pozostają bez wpływu na moją wysoką jej ocenę.

Stwierdzam, że przedłożona do recenzji rozprawa spełnia wymogi ustawowe zawarte w art. 167 Ustawy *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce* (Dz.U. 2018 r. poz. 1668 z późn. zm.) stawiane opracowaniom tego typu.

**W świetle przedstawionej oceny wnoszę do Rady Dyscypliny Nauk o Zdrowiu
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
o dopuszczenie rozprawy Pani mgr Aleksandry Hyży do dalszych etapów przewodu
doktorskiego.
Jednocześnie wnioskuję o wyróżnienie rozprawy doktorskiej.**

/Kinga Topolska/