

prof. dr hab. Barbara Józefik



UNIWERSYTET
JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM
MEDICUM

**Ocena rozprawy habilitacyjnej i dorobku naukowego dr n. hum.
Małgorzaty Obary-Gołębiowskiej w związku z postępowaniem o nadanie
stopnia doktora habilitowanego
w dziedzinie nauk społecznych, dyscyplinie psychologia**

Oceny dokonano opierając się na zasadach postępowania habilitacyjnego określonych na podstawie art. 221 ust 5 z dnia 20 lipca 2018 Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2020 poz.85 z późn. zm).

Katedra Psychiatrii

Ocena została sporządzona na podstawie:

Klinika Psychiatrii

1. Autoreferatu
2. Monografii przedłożonej jako osiągnięcie naukowe pt. „Nadwaga, otyłość i psychologia. Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współwystępującymi”.
3. Wykazie pozostałego dorobku naukowego wraz z całościową analizą bibliometryczną.

Dzieci i Młodzieży

Pracownia Psychologii

i Psychoterapii Systemowej

A. Uwagi ogólne

Dr n. hum. Małgorzata Obara-Gołębiowska jest absolwentką Uniwersytetu Gdańskiego, który ukończyła w 2003 roku uzyskując tytuł magistra psychologii na podstawie pracy magisterskiej *Wpływ afirmacji własnej sprawności vs moralności na poziom ruminacji*. W 2010 roku na Uniwersytecie Gdańskim uzyskała stopień naukowy doktora nauk humanistycznych broniąc dysertacji *Determinanty zdolności samoregulacyjnych w strategiach odżywiania się osób otyłych*. Równolegle do pracy naukowej Habilitantka rozwijała swoje umiejętności jako psycholożka kliniczna i psychoterapeutka. W 2014 roku, po ukończeniu studiów podyplomowych uzyskała dyplom z zakresu Psychologii klinicznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym, a w 2018 roku certyfikat psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego na Uniwersytecie Humanistyczno-Społecznym SWPS w Sopocie.

ul. Kopernika 21a

31-501 Kraków

tel. +48 (12) 424 87 40

+48 (12) 424 87 27

fax +48 (12) 424 87 44

e-mail:

sylwiag@cm-uj.krakow.pl

Dr Małgorzata Obara-Gołębiowska łączy pracę naukowo-dydaktyczną z praktyką psychoterapeutyczną. Od 2007 roku pracuje w Katedrze Pedagogiki Specjalnej i Psychologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, obecnie noszącej nazwę Katedry Psychologii Klinicznej i Edukacji UW-M. Aktualnie zatrudniona na stanowisku adiunkta pełni funkcję p.o. kierownika Katedry. Pracuje także w Akademickim Centrum Wsparcia UW-M, gdzie, poza pracą badawczą, świadczy pomoc psychologiczną osobom z nadwagą/otyłością i współwystępującymi zaburzeniami.

B. Ocena monografii przedłożonej jako osiągnięcie naukowe (rozprawa habilitacyjna)

Przedłożona jako osiągnięcie naukowe monografia *Nadwaga, otyłość i psychologia. Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współwystępującymi* odwołuje się do biopsychospołecznego rozumienia uwarunkowań otyłości/nadwagi i modelu oddziaływań leczniczych. Praca składa się z części teoretycznej obejmującej kolejno: rozpowszechnienie zjawiska, jego charakterystykę, uwarunkowania i leczenie oraz części empirycznej przedstawiającej badania własne, na które składają się 2 projekty badawcze i prezentacja, w formie studiów przypadku, przebiegu i efektów terapii poznawczo-behawioralnej wkomponowanej w szersze oddziaływania terapeutyczne.

Część teoretyczna przedstawia złożony obraz problematyki będącej w centrum zainteresowania Habilitantki. W rozdziale pierwszym Autorka omawia skalę problemu w różnych kontekstach społeczno-kulturowych, uwzględniając płeć i wiek badanych osób a także strukturę rodziny. Przedstawione statystyki wskazują na narastanie problemu, stanowiąc uzasadnienie dla konieczności opracowania skutecznych metod oddziaływań terapeutycznych. Dalej analizuje rodzaje otyłości i metody jej pomiaru, by przejść do podrozdziału ujmującego zaburzenia współwystępujące, takie jak zaburzenia depresyjne, lękowe, zaburzenia osobowości zaburzenia odżywiania i uzależnienie od jedzenia. Ten ostatni podrozdział ilustruje heterogenność zjawiska otyłości i nadwagi jeżeli chodzi o przebieg i mechanizmy podtrzymujące. Omawiając te aspekty Habilitantka przytacza także własne badania potwierdzające współwystępowanie innych objawów psychopatologicznych i zaburzeń oraz złożoność obrazu klinicznego towarzyszącego nadwadze i otyłości.

Kompleksowe podejście do problematyki nadwagi i otyłości, które reprezentuje Autorka, staje się jeszcze wyraźniejsze w rozdziale drugim przedstawiającym etiologię

zjawiska. Pierwszy jego podrozdział zawiera szczegółowy i wnikliwy opis fizjologicznej regulacji głodu i sytości z pokazaniem całej złożoności zachodzących procesów: włączonych struktur podkorowych, hormonów biorących udział w regulacji głodu, z przedstawieniem teorii wyjaśniających zachodzące mechanizmy. Podobnie dzieje się w kolejnym podrozdziale omawiającym biologiczne przyczyny nadmiernego jedzenia. Zawarte w nich treści uzasadniają przyjęcie biopsychospołecznego paradygmatu jako szerokiej podstawy dla ujęcia omawianej problematyki.

Dwa kolejne podrozdziały: *Cywilizacyjne przyczyny nadwagi i otyłości* i *Determinanty społeczno-kulturowe jako przyczyny nadwagi i otyłości* opisują czynniki mające znacznie dla rozwoju otyłości i nadwagi jako zjawiska społecznego. W pierwszym, w oparciu o literaturę przedmiotu a także badania, których Habilitantka była współautorką, omawiane są zmiany trybu życia dokonujące się na przestrzeni czasu, zmiany aktywności ruchowej, diety, zmiany powiązane z cyklem życia (dojrzewanie, ciąża) wpływające na metabolizm człowieka. W drugim, Autorka zwraca uwagę na funkcje jedzenia w relacjach rodzinnych, intymnych, społecznych, na ich wymiar psychologiczny jako istotnych komunikatów emocjonalnych odnoszących się do poczucia bezpieczeństwa, doświadczania troski, miłości (lub ich braku), kontroli, jako mechanizmu nagradzania i/lub karania. Odwołuje się do własnych wcześniejszych badań dotyczących karmienia emocjonalnego, regulującego emocje i instrumentalnego jako nagrody lub kary. Nie jest jasne dlaczego materiał ten jest omówiony w podrozdziale *Determinanty społeczno-kulturowe jako przyczyny nadwagi i otyłości*, gdyż w istocie opisane są w nim funkcje jedzenia i karmienia w relacjach, stąd powinien stanowić część następnego podrozdziału zatytułowanego *Psychologiczne przyczyny nadwagi*. Byłoby to spójne z treścią a dodatkowo pozwalałoby na szersze omówienie problematyki regulacji emocjonalnej, która jest kluczowa w zaburzonych wzorach zachowań żywieniowych. Koncepcja ta mogłaby stanowić jeden z elementów modelu wyjaśniającego psychologiczne uwarunkowania nadmiernego jedzenia prowadzącego do nadwagi i otyłości. Autorka odwołuje się jedynie do pojęcia samoregulacji, pomijając rozwojowe aspekty regulacji emocjonalnej mające wpływ na zachowania w biegu życia. Trzeba jednocześnie zaznaczyć, że podrozdział *Psychologiczne przyczyny nadwagi* budzi także inne wątpliwości, jeżeli chodzi o sposób przedstawienia i zawartą w nim treść. Np. wyodrębniony podpunkt *Osobowość* skrótowo opisuje cechy osobowości identyfikowane w badaniach u osób otyłych lub mających nadwagę, co ze względów na złożoność problematyki osobowości wydaje się być nieuzasadnionym uproszczeniem a przekonania i samoregulacja, które są wymiarami osobowości, są omawiane jako odrębne podpunkty. Brakuje precyzyjnego określenia jakie ujęcie osobowości jest bliskie

Autorce i jakie miejsce zajmują w nim wymiary, które były wcześniej przedmiotem przeprowadzonych przez nią badań szczegółowo i obszernie przytoczonych w kontekście przeglądu literatury. Trudno uznać bardzo ogólny paradygmat biopsychospołeczny za wystarczający do ujęcia, w sposób wystarczająco wnikliwy, problematyki psychologicznej istotnej dla rozumienia i leczenia nadwagi i otyłości. Można z kolejnych rozdziałów wnosić, że Habilitantka identyfikuje się z teorią mieszczącą się w nurcie poznawczym, nie mniej jednak nie wyjaśnia to w pełni tych wątpliwości. Brak takiego całościowego psychologicznego modelu osadzonego w biopsychospołecznej perspektywie sprawia, że sposób opracowania psychologicznych uwarunkowań nadwagi i otyłości rodzi uwagi krytyczne, mimo omówienia wielu aspektów i przytoczeniu interesujących danych.

Budzi zaskoczenie zamieszczenie w rozdziale o uwarunkowaniach nadwagi i otyłości fizycznych, ekonomicznych oraz psychospołecznych konsekwencji zjawiska, w tym bardzo ważnego zjawiska stygmatyzacji. Jeżeli Autorka uznała, że jest to właściwe miejsce, to powinno to być zaznaczone w tytule rozdziału.

Ostatni rozdział części teoretycznej nosi tytuł *Leczenie nadwagi i otyłości*. Rozpoczynają go uwagi na temat definicji zjawiska opierając się na ustaleniach WHO i kryteriach ICD-10. Nie jest jasne dlaczego definicja zjawiska została zamieszczona w tym miejscu a nie na początku rozdziału pierwszego. Byłby wówczas utrzymany logiczny porządek: zdefiniowanie zjawiska, jego rozpowszechnienie i obraz kliniczny, dalej uwarunkowania i konsekwencje a na końcu leczenie. Bardziej spójne byłoby także zamieszczenie współwystępujących chorób somatycznych w rozdziale pierwszym, obok współwystępujących objawów psychopatologicznych i zaburzeń psychicznych. Można żałować, że na etapie procesu recenzowania wydawniczego struktura pracy nie została poddana krytycznej refleksji.

W rozdziale *Leczenie nadwagi i otyłości* habilitantka wyodrębnia dwa podstawowe podrozdziały: 1) *Dietoterapia i aktywność fizyczna jako podstawowe strategie stosowane w celu redukcji masy ciała. Ochronna rola właściwej diety i aktywności fizycznej dla zdrowia psychofizycznego* i 2) *Wspomagające formy leczenia nadmiernej masy ciała – farmakoterapia, chirurgia bariatryczna i terapia psychologiczna*. Podrozdział wskazujący na znaczenie diety i aktywności ruchowej wystarczająco szczegółowo i kompetentnie przedstawia rodzaje diet i ich modyfikacje zależnie od współwystępujących chorób somatycznych, podobnie jak części opisujące interwencje farmakologiczne i chirurgiczne.

W podrozdziale *Interwencje psychologiczne* Habilitantka wyodrębnia zróżnicowane formy interwencji psychologicznej (m.in. poradnictwo psychologiczne, psychoedukację) koncentrując swoją uwagę na psychoterapii, w tym szczególnie na psychoterapii poznawczo-

behawioralnej CBT. Sposób przedstawienia podejścia poznawczo-behawioralnego budzi uwagi krytyczne. Habilitantka dwukrotnie omawia założenia i znaczenie CBT – raz w gdy wymienia je w kontekście innych podejść terapeutycznych mających zastosowanie w leczeniu nadwagi i otyłości, drugi raz gdy decyduje się bardziej szczegółowo omówić założenia, strukturę, techniki i strategie CBT stosowane w terapii nadmiernej masy ciała (3.2.4.1 *Psychoterapia poznawczo-behawioralna – ogólna charakterystyka, założenia, struktura, techniki, strategie stosowane w terapii nadmiernej masy ciała*), by w kolejnym podpunkcie po raz kolejny odnieść się do zastosowania CBT w leczeniu nadwagi i otyłości, przedstawiając listę umiejętności jakich nabycie powinno być celem CBT (3.2.4.2. *Zastosowanie psychoterapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu nadwagi i otyłości*). Takie ujęcie treści nie jest korzystne, występują powtórzenia. Wydaje się, że przedstawienie w odrębnym podrozdziale w uporządkowany sposób założeń CBT, z odniesieniem do rozumienia w tym podejściu nadwagi i otyłości, z następującym później, w kolejnym podrozdziale, opisaniem strategii i technik mających zastosowanie w ich leczeniu stwarzałoby większą klarowność. Pozwoliłoby to także na bardziej spójne, w jednym podrozdziale, ujęcie ewolucji podejścia poznawczo-behawioralnego, czyli włączenia tzw. „trzeciej fali” CBT: dialektycznej terapii behawioralnej (DBT), terapii akceptacji i zaangażowania ACT, o którym Habilitantka pisze w kontekście programów i protokołów leczenia zaburzeń współwystępujących z nadwagą o otyłością (*Zastosowanie psychoterapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu zaburzeń towarzyszących nadwadze i otyłości*). Tutaj także mogłaby zostać usytuowana koncepcja schematów Younga, która stanowi podstawę jednego z projektów badawczych składających się na osiągnięcie naukowe, lub, przy innej konstrukcji pracy, w części dotyczącej osobowości, co miałoby jeszcze większe uzasadnienie, ze względu na walory tego całościowego modelu.

Przy okazji warto zauważyć niefortunne wymienienie wśród podejść terapeutycznych psychoterapii krótkoterminowej, która nie jest podejściem a formą psychoterapii.

Podsumowując część teoretyczną należy podkreślić wartość biopsychospołecznego paradygmatu jaki Autorka przyjęła analizując uwarunkowania, konsekwencje nadwagi i otyłości oraz metody leczenia, co pozwoliło Jej na szerokie interdyscyplinarne ujęcie tej złożonej problematyki. Warto docenić rzetelność z jaką przedstawiła literaturę przedmiotu a także wyniki własnych wcześniejszych badań. Należy także podkreślić swobodę z jaką porusza się omawiając pozapsychologiczne czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń i ich przebieg. Nie budzi wątpliwości, że wiedza jaką Habilitantka dysponuje na temat problematyki nadwagi i otyłości obejmuje różne dziedziny. W tym kontekście zaskakujące jest chaotyczne, mało syntetyczne przedstawienie problematyki psychologicznej. Należy żałować, że Habilitantka nie

zdecydowała się stworzenie bardziej zintegrowanego opisu czynników psychologicznych ujętych w modelu, włączającym teoretyczne założenia podejścia poznawczo-behawioralnego i modelu Schematów Younga w odniesieniu do problematyki nadwagi i otyłości. Nie kwestionuje to w całości teoretycznego opracowania chociaż obniża jego wartość.

W świetle tych uwag warto wrócić do tytułu monografii *Nadwaga, otyłość i psychologia. Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współwystępującymi*. Pojawia się pytanie, czy użycie słowa „psychologia” a więc nazwy obszernej dyscypliny, wyraża jedynie niezręczność, czy też ilustruje dylematy Habilitantki z doprecyzowaniem teoretycznej ramy psychologicznej, tak aby integrowała ona założenia oddziaływań psychoterapeutycznych mające zastosowanie w leczeniu nadwagi i otyłości z innymi psychologicznymi koncepcjami.

Część empiryczna zawiera wyniki badań dotyczących, jak pisze Habilitantka, „możliwości wykorzystania strategii poznawczo-behawioralnych w leczeniu nadwagi i otyłości oraz zaburzeń współwystępujących” i dalej: „przedstawienie i udokumentowanie zastosowania oddziaływań psychologicznych w pracy z osobami z nadmierną masą ciała, w kontekście innych metod interwencji”. Składają się na nią trzy zróżnicowane prace. Celem pierwszej z nich była „ocena skuteczności oddziaływań interdyscyplinarnych z wykorzystaniem strategii poznawczo-behawioralnych w leczeniu nadwagi i otyłości”. Prezentuje ona efekty grupowych, krótkoterminowych oddziaływań interdyscyplinarnych obejmujących także strategie poznawczo-behawioralne. Objęcie badaniami 850 kobiet z nadwagą i otyłością potwierdziło efektywność zastosowanych strategii na uzyskanie zmniejszonego indeksu masy ciała oraz na poprawę takich zmiennych psychologicznych jak jakość życia, poczucie skuteczności, poczucie własnej wartości oraz wizerunek ciała, których niskie wartości są czynnikami ryzyka dla rozwoju nadwagi i otyłości stanowiąc zarazem mechanizmy podtrzymujące. Zgodnie z postawionymi hipotezami badanie potwierdziło efektywność programu interdyscyplinarnego. Konstrukcja tego badania – badanie po ukończeniu dwutygodniowego turnusu nie pozwala jednak na znalezienie odpowiedzi o trwałość uzyskanych efektów.

W drugim etapie projektu Autorka wyodrębniła 45 osobową grupę kobiet, które objęte zostały były dalszymi badaniami: po upływie 3 miesięcy i 6 miesiącach, w trakcie których kontynuowano wsparcie psychologiczne. Niestety nie zostały przedstawione kryteria doboru do tej 45 osobowej grupy, co ze względu na stawiane cele jest ograniczeniem badania. Przeprowadzone badanie pokazało trwałość utrzymywania się zmian w badanym 6-cio miesięcznym okresie, potwierdziło ważność wsparcia psychologiczno-psychoterapeutycznego dla radzenia sobie z kryzysami w czasie procesu redukcji masy ciała. Rezultaty tego projektu

badawczego pokazały jednocześnie mniejszą trwałość zmian psychologicznych niż zmian dotyczących diety, co wydaje się wskazywać na konieczność kontynuowania oddziaływań terapeutycznych w dłuższej perspektywie czasowej z uwzględnieniem indywidualnej problematyki psychologicznej badanych kobiet. Wyniki uzyskane przez Habilitantkę potwierdzają dane z literatury o efektywności interdyscyplinarnych programów badanych w perspektywie krótkoterminowej: do 6 miesięcy. Wnioskiem, jaki wydaje się wynikać z badania Habilitantki jest konieczność wkomponowania w oddziaływania interdyscyplinarne spersonalizowanych oddziaływań psychoterapeutycznych trwających dłuższy czas, stanowi to wskazanie do dalszych badań. Konstrukcja badania zakładająca monitorowanie efektów do 6 miesięcy ogranicza jego znaczenie, literatura przedmiotu pokazuje, że wyzwaniem w procesie redukcji masy ciała, w procesie zmian nawyków żywieniowych i zmian w funkcjonowaniu psychospołecznym jest utrzymanie trwałych, pozytywnych efektów w perspektywie długofalowej, kilkunastomiesięcznej a najbardziej kilkuletniej. W tym sensie przeprowadzenie badania nie pozwoliło na znalezienie odpowiedzi, czy zaproponowane interdyscyplinarne interwencje mogą dawać efekty długoterminowe, co stanowi rzeczywiste wyzwanie w podejściu do leczenia nadwagi i otyłości. Nie jest także jasne jaka była rola oddziaływań poznawczo-behawioralnych w uzyskaniu zmian (co nie jest zarzutem w oddziaływaniach interdyscyplinarnych), wiadomo, że sama redukcja masy ciała (na skutek zmiany diety, ćwiczeń fizycznych) poprawia obraz siebie i innych psychologicznych wymiarów. Można żałować, że Habilitantka w szerszym stopniu nie przedstawiła analiz wywiadów z kobietami biorącymi udział w badaniu – mogłyby pokazać jakie elementy programu były dla nich istotne i tym samym udokumentować wartość oddziaływań psychologicznych.

Kolejna praca prezentuje 3 studia przypadków będących analizą przebiegu krótkoterminowej terapii poznawczo-behawioralnej kobiet z nadwagą i/lub otyłością i współwystępującymi zaburzeniami. Przedstawione przypadki ilustrują złożoność obrazu psychopatologicznego rozwijającego się na tle zaburzeń osobowości. W tym kontekście nadwaga i /lub otyłość pojawiają się jako konsekwencje psychologicznego mechanizmu regulowania emocji poprzez nadmierne jedzenie. Współczesny system klasyfikacji psychiatrycznej zakłada możliwość (i konieczność) postawienia kilku rozpoznań klinicznych, co Habilitantka przedstawia dla porządku diagnostycznego, w podsumowaniach konceptualizacji korzystnie pokazuje jednak rozumienie objawów psychopatologicznych, ich mechanizmy psychologiczne, wskazując na powiązania i całościowe rozumienie problematyki pacjentek objętych terapią. Terapia poznawczo-behawioralna z racji swojego ustrukturywania została przedstawiona nieco schematycznie, nie mniej jednak opracowanie studium przypadków jest

wartościowe z perspektywy klinicznej: stanowi ilustrację spersonalizowanych oddziaływań poznawczo-behawioralnych połączonych z oddziaływaniami dietetycznymi i fizjoterapeutycznymi, w efekcie których osiągnięta została poprawa funkcjonowania psychospołecznego, redukcja objawów, obniżenie masy ciała i zmiana nawyków żywieniowych.

Ostatnie trzecie badanie miało na celu analizę współzależności pomiędzy dezadaptacyjnymi schematami wczesnodziecięcymi Younga a zachowaniami związanymi z jedzeniem oraz indeksem masy ciała. Badanie, w zamierzeniu o charakterze eksploracyjnym, miało poszerzyć wiedzę na temat psychologicznych uwarunkowań nadwagi i otyłości a także stanowić inspiracje dla podejmowanych oddziaływań psychoterapeutycznych. Badaniem objęto dwie 250 osobowe grupy kobiet: jedną stanowiły kobiety z indeksem BMI >25, drugą kobiety z prawidłową masą ciała. Rezultaty potwierdziły bardziej dezadaptacyjne schematy oraz bardziej dysfunkcyjne zachowania żywieniowe w grupie pierwszej w porównaniu do grupy drugiej. W odpowiedzi na postawione pytanie pokazały także, że kobiety z nadwagą o wyższych wynikach w zakresie zachowań żywieniowych mają także wyższe wyniki w zakresie schematów, co oznacza nasilone trudności, szczególnie w wymiarach zależność/niekompetencja, podporządkowanie, opuszczenie/niestabilność więzi, poszukiwanie aprobaty i uznania, a także w zakresie domen: autonomia, umiejętności i brak ograniczeń. Skonstruowany w oparciu o analizę równań strukturalnych SEM model wpływu schematów Younga oraz zachowań związanych z jedzeniem dla kobiet z nadwagą i otyłością pokazał także, że im wyższy poziom schematów oraz dysfunkcyjnych zachowań tym wyższy poziom BMI, co wskazuje na właściwości predykcyjne modelu. Uogólniając, wyniki dostarczyły szeregu interesujących wyników, pokazały schematy, w których procent wariancji był najwyższy a mianowicie: Poszukiwanie aprobaty i uznania, Zależność i niekompetencja, Izolacja społeczna oraz domen: Ukierunkowanie na innych, Ograniczona autonomia i Niskie umiejętności. Np. wyniki wskazały na znaczenie schematu Poszukiwanie aprobaty i uznania zarówno w odniesieniu do ogólnych zachowań jedzeniowych (22,7 wyjaśnianej wariancji), jak i w emocjonalnym przejadaniu się (19,8 %) i w nawykowym przejadaniu się (10%). Z kolei najsilniejszym predyktorem restrykcji dietetycznych okazał się schemat Zależności i niekompetencji (17% wariancji) oraz domena Ograniczona autonomia i niskie umiejętności (19,8% wariancji) a schemat Izolacja społeczna wyjaśniał największy procent wyników w odniesieniu do BMI (11,4% wariancji). Wyniki uzyskane przez Habilitantkę są spójne z rezultatami badań prowadzonych w innych kontekstach kulturowych. Wskazują one na znaczenie w grupie kobiet z nadwagą i otyłością trudnych doświadczeń relacyjnych z

wczesnego okresu życia wpływających na brak bezpiecznych, ufnych więzi (wymiar opuszczenie/niestabilność więzi), które w powiązaniu z innymi charakterystykami utrwalone zostają w formie dysfunkcyjnych schematów poznawczych, emocjonalnych i relacyjnych, stając się czynnikiem ryzyka dla dysfunkcyjnej regulacji emocjonalnej wyrażającej się zaburzonymi zachowaniami żywieniowymi prowadzącymi do nadmiernej masy ciała.

Omówione badanie stanowi najbardziej wartościowy i oryginalny fragment części empirycznej pracy: uzyskane wyniki poszerzają wiedzę teoretyczną na temat uwarunkowań nadwagi i otyłości a także mają wartość aplikacyjną. Koncepcja Younga w istocie stanowi koncepcję rozwoju osobowości w ujęciu poznawczo-integracyjnym, stąd zidentyfikowanie zaburzeń schematów, występujące u kobiet z nadwagą i otyłością, w powiązaniu z zaburzonymi zachowaniami żywieniowymi i w powiązaniu ze wskaźnikiem BMI stanowi istotne wskazanie do podjęcia ukierunkowanych i pogłębionych oddziaływań psychoterapeutycznych. Zmienia to istotnie myślenie o znaczeniu, formie i problematyce interwencji psychologicznych i psychoterapeutycznych, które powinny być wkomponowane w interdyscyplinarne oddziaływania terapeutyczne wobec osób z nadwagą i otyłością. W świetle uzyskanych rezultatów, wskazujących m.in. na trudności w autonomicznym funkcjonowaniu, zależność od akceptacji społecznej, poczucie niekompetencji, izolację społeczną, krótkoterminowe interwencje skoncentrowane na przekazywaniu wiedzy na temat prawidłowego żywienia, wzmacnianiu nowych nawyków, udzielaniu wsparcia psychologicznego mogą dawać jedynie efekt krótkoterminowy, co potwierdzają rezultaty większości badań, gdyż nie adresują się do zaburzonego, w istotnych wymiarach, rozwoju osobowości osób z nadwagą i otyłością. W tym sensie, przeprowadzone badanie uważam za znaczące. Wskazuje ono na konieczność wkomponowania w dotychczasowe modele oddziaływań psychologicznych opcji psychoterapii ukierunkowanej na zaburzenia osobowości (np. bazującej na Koncepcji schematów Younga lub koncepcji przywiązania i mentalizacji), przekraczającej oddziaływania psychoedukacyjne, wspierające i tradycyjne modele terapii poznawczo-behawioralnej, o ile chcemy uzyskać długoterminowe efekty. Przeprowadzone badanie dostarcza istotnych argumentów na rzecz modyfikacji programów terapeutycznych. Uzyskane wyniki mogą być także z powodzeniem wykorzystane w profilaktyce przeciwdziałania nadwadze i otyłości, szczególnie u dzieci i młodzieży.

C. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych (nie wchodzących w skład osiągnięcia wymienionego w pkt. B)

Analiza pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych po uzyskaniu doktoratu pokazuje bardzo dużą aktywność naukowo-badawczą Habilitantki.

Dr Obara-Gołębiowska jest autorką lub współautorką 51 publikacji, w tym:

- 33 publikacji w czasopismach polskich (242 p. KBN/MNiSW)
- 4 publikacji w czasopismach zagranicznych (280 p. KBN/MNiSW, IF = 9.315)
- 4 listów opublikowanych z zagranicznych czasopismach (60 p. KBN/MNiSW; IF= 3.154)
- 6 rozdziałów w polskich monografiach (23 p. KBN/MNiSW)

Warto zaznaczyć, że w przypadku 38 prac jest pierwszą autorką a w przypadku 21 jedyną autorką.

Ogólna punktowa wartość publikacji jest wysoka i wynosi: 705 punktów KBN/MNiSW, IF=12.469.

Wskaźnik cytowań na dzień 25.08.2020 wynosi:

- w bazie Web of Science Core Collection: 17 cytowań (bez autocytowań 13), ilość prac cytowanych 10; Index h = 2;
- w bazie Scopus: 14 cytowań (bez autocytowań 13), ilość prac cytowanych 7; Index h = 3, (bez autocytowań 2);
- w bazie Google Scholar: 71 cytowań (bez autocytowań 37), ilość prac cytowanych 25; Index h = 5 (bez autocytowań 4);

Pokazuje to, że prace Habilitantki są rozpoznawane i cytowane w gronie naukowców i klinicystów.

Artykuły są związane z realizacją m.in. dwóch obszarów badawczych. Pierwszy to „Nadwaga i otyłość – złożoność przyczyn i konsekwencji oraz współwystępowanie z innymi zaburzeniami psychicznymi”, drugi „Terapia nadwagi i otyłości – rola pomocy psychologicznej w zespole interdyscyplinarnym oraz zastosowanie psychoterapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu nadmiernej masy ciała”. Duża część prac (30) powstała, także z racji interdyscyplinarnego charakteru zaburzeń, we współpracy z innymi ośrodkami. I tak badania np. dotyczące strategii samoregulacyjnych, poczucia skuteczności, uprzedzeń wobec osób otyłych prowadzone były wspólne z badaczami z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego a także z Experimental Therapeutics and Pathophysiology Branch, National Institute of Mental Health, Bethesda, USA. Tematyka współwystępowania objawów

psychopatologicznych u osób z nadmierną masą ciała była realizowana z Zakładem Medycyny Rodzinnej, problematyka jakości życia z Zakładem Żywienia Klinicznego i Dietetyki Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, a problematyka związana z aplikacjami diety z Katedrą Żywienia Człowieka Wydziału Nauk i Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Warto podkreślić, że Habilitantka jest współautorką procedury adaptacyjnej do warunków polskich 2 narzędzi badających ważne obszary problematyki nadwagi i otyłości:

1. *Dieteng Self-Efficacy Scale* – Skala Poczucia Skuteczności Diety
2. (Anti-Fat Attitudes Scale (Morrison, O'Connor 1999) - Skala Uprzedzeń wobec Osób Otyłych.

Zdecydowana większość artykułów ma charakter oryginalny. Prace koncentrują się na badaniu wybranych, istotnych aspektów problematyki nadwagi i otyłości prezentując dobry poziom biorąc pod uwagę dobór literatury, metodologię i proces wnioskowania.

Wyniki badań były prezentowane na 21 krajowych konferencjach naukowych w ilości 39 referatów i doniesień i na 15 konferencjach międzynarodowych.

Podsumowując, należy stwierdzić, że dorobek publikacyjny towarzyszący monografii jest obszerny pod względem ilościowym i jakościowym, i wnosi znaczący wkład do psychologii, poszerzając wiedzę o psychologicznych mechanizmach i konsekwencjach nadwagi i otyłości, współwystępowaniu objawów psychopatologicznych, jakości życia, uprzedzeniach wobec osób z nadmierną masą ciała.

D. Kierowanie międzynarodowymi i krajowymi projektami badawczymi oraz udział w takich projektach. Współpraca międzynarodowa

Dr Obara-Gołębiowska aktywnie uczestniczyła w różnych zespołach badawczych, także międzynarodowych. M.in. brała udział w programie badawczym dr hab. Katarzyny Nowickiej-Sauer „Percepcja choroby i jej korelaty w wybranych chorobach przewlekłych” (NKBBN/536/2015), w programie dr hab. Katarzyny Przybyłowicz „Żywieniowe oraz poza żywieniowe uwarunkowania stanu odżywiania w relacji do chorób dietozależnych w różnych grupach populacji polskiej”, z którą aktualnie kontynuuje współpracę w nowych projektach m.in. w programie *Dietary and lifestyle determinants of reproductive health in Polish men*.

Habilitantka ma także w swoim dorobku współpracę międzynarodową. Z dr Joanną Szczepanik z Experimental Therapeutics and Pathophysiology Branch, National Institute of

Mental Health, Bethesda, USA, prowadziła, jak wspomniałam powyżej, badania dotyczące strategii samoregulacyjnych u osób otyłych, zakończone wspólną publikacją. W latach 2016/2017 brała udział jako wykonawca w projekcie E-COMPARRED „Europejskie badania porównawcze nad efektywnością interwencji internetowej terapii poznawczo-behawioralnej dla osób z depresją” (7 Ramowy Program KE).

W 2019 uzyskała grant Narodowego Centrum Naukowego w ramach konkursu Miniatura „Masa ciała jako wypadkowa uwarunkowań psychologicznych, genetycznych oraz stylu życia. Badanie obejmujące kobiety w wieku wczesnej dorosłości z nadwagą/otyłością oraz z prawidłową masą ciała” (nr 2019/03/XS6/00204).

Od 2020 roku jest wykonawcą w projekcie NCBR Uczelnia dostępna (Nr POWR.03.05.00-00-IP.08-00-DOS/19) „Żagiel możliwości - model dostępności UW-M w Olsztynie” w Centrum Innowacji i Transferu Technologii UW-M.

W latach 2017/2018 dr Obara-Gołębiowska uczestniczyła w programie wymiany międzynarodowej pracowników naukowych Erasmus+ w Institute Psychology Mykolas Romeris University w Wilnie, gdzie prowadziła cykl wykładów *Psychology of eating disorders and obesity*, z którym to Instytutem planuje nawiązanie współpracy.

W swoim dorobku nie ma doświadczenia kierowania projektem międzynarodowym.

E. Działalność organizacyjna i dydaktyczna.

Habilitantka prowadzi wykłady, seminaria i ćwiczenia powiązane z psychologicznymi aspektami zdrowia psychofizycznego na studiach I i II stopnia na uczelni macierzystej oraz w innych szkołach wyższych. Lista przedmiotów, które realizuje dr Obara-Gołębiowska jest bardzo duża. Są to m.in.: Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania; Edukacja zdrowia i promocja zdrowia; Podstawy psychoterapii; Psychologia zdrowia; Psychologia rozwoju i osobowości; Psychologia zaburzeń zachowania; Psychologia zaburzeń odżywiania się, Psychologia kliniczna, Podstawy psychoterapii poznawczo-behawioralnej; Psychologia żywienia; Psychopedagogiczne uwarunkowania rozwoju w okresie wczesnego dzieciństwa. Habilitantka prowadzi także zajęcia w języku angielskim dla studentów zagranicznych w ramach programu Erasmus: *Health education and health promotion; Psychology of eating disorders; Health psychology with elements of health education and health promotion.*

Jest także bardzo zaangażowana w działalność organizacyjną na macierzystej uczelni. M.in. pełniła funkcję opiekuna kierunku Pedagogika, jest kierownikiem Pracowni Testów Psychologicznych Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji UW-M, jest członkiem

Rady Naukowej Dyscypliny Pedagogika przy Wydziale Nauk Społecznych. Od marca 2020 roku pełni funkcję członka Sekcji Żywienia Człowieka Komitetu Nauki Żywności i Żywienia Polskiej Akademii Nauk. Brała także udział w pracach, które doprowadziły do otwarcia kierunku Psychologia na UW-M i jest członkiem Rady Programowej na tym kierunku.

Od kwietnia 2020 roku pełni funkcję p.o. kierownika Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji UW-M.

Na uznanie zasługuje aktywność Habilitantki jako psycholożki klinicznej i psychoterapeutki poznawczo-behawioralnej a także jej działalność na rzecz środowiska. M.in. jest włączona w działania praktyczne Akademickiego Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Terapii „Empatia” przekształconego Akademickie Centrum Wsparcia „Empatia”; jest członkinią Zespołu Interwencji Kryzysowych województwa warmińsko-mazurskiego. Od 2005 w ramach Oddziału Leczenia Otyłości Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie udziela pomocy psychologicznej pacjentom z nadmierną masą ciała; od 2013 roku w Elbląskim Centrum Mediacji i Aktywizacji Społecznej udziela pomocy psychologicznej osobom pokrzywdzonym przestępstwem; od 2015 roku w NFZ popularyzuje idee przeszczepów; występuje również w roli eksperta z zakresu zdrowego stylu życia; prowadzi warsztaty psychologiczne w ramach cyklicznie organizowanej akcji „Odchudzanie Olsztyniaków”

; prowadzi wykłady na temat zmiany nawyków zdrowotnych dla mieszkańców w ramach akcji „Obudź borsuka”.

Podsumowując, intensywnie prowadzoną działalność dydaktyczną, organizacyjną oraz działalność na rzecz środowiska habilitantki należy ocenić bardzo wysoko.

F. Ekspertyzy i opracowania

Habilitantka po uzyskaniu doktoratu opracowała 3 ekspertyzy. Dla Fundacji OpenStax Poland przygotowała opinię na temat wymagań, które powinien spełniać podręcznik do nauczania podstaw psychologii dla polskich studentów; dla Fundacji INWARMIA opracowała prognozę zapotrzebowania na pomoc psychologiczną dla osób z zaburzeniami odżywiania z terenu województwa warmińsko-mazurskiego; dla UW-M ekspertyzę dotyczącą potrzeb rynku pracy dla psychologów w kontekście powstającego nowego kierunku Psychologia.

G. Recenzowanie prac naukowych

Na uznanie zasługuje wykonanie 23 recenzji manuskryptów: 22 zgłoszonych do zagranicznych czasopism i 1 do krajowego czasopisma.

H. Przynależność do krajowych i międzynarodowych stowarzyszeń i organizacji

Dr Obara-Gołębiowska jest członkinią krajowych i międzynarodowych organizacji i stowarzyszeń naukowych. Spośród wskazanych w autoreferacie, należy podkreślić Jej członkostwo w *European Association of Behavioural and Cognitive Therapies*, *European Association for the Study of Obesity* i *World Obesity Federation*. Aktywnie (naukowo i organizacyjnie) działa także w międzynarodowym stowarzyszeniu *Children's Identity and Citizenship* koncentrującego się na zagadnieniach edukacji i promocji zdrowia w kontekście odpowiedzialności społecznej dzieci i młodzieży. W ramach CiAC współorganizuje konferencje i centrum badawcze w UW-M.

I. Nagrody

Aktywność dydaktyczna i naukowa oraz popularyzatorska Habilitantki była wielokrotnie nagradzana:

- W 2017r otrzymała Nagrodę Indywidualną II stopnia Rektora UW-M za działalność organizacyjną;
- W 2019r otrzymała Nagrodę Indywidualną III stopnia Rektora UW-M za działalność organizacyjną;
- W 2019r Brązowy Medal za długoletnią służbę Prezydenta RP;
- W 2019r Nagrodę Rektora UW-M za ponadprzeciętną działalność naukową;
- W 2020r Nagrodę grantową Rektora UW-M za aktywność naukową w aplikowaniu i realizacji projektów badawczych.

Dr Obara-Gołębiowska otrzymała także nominację Kapituły Redakcji „Polski Times” do tytułu Osobowość roku 2019 w kategorii nauka.

Podsumowanie

Po zapoznaniu się z autoreferatem habilitantki oraz wszystkimi załączonymi dokumentami stwierdzam, że przedstawione do oceny osiągnięcia naukowe w postaci monografii oraz pozostała aktywność naukowa, dydaktyczna i organizacyjna spełnia kryteria sformułowane w Rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego dotyczące oceny osiągnięć osoby ubiegającej się o nadanie stopnia doktora habilitowanego wg zasad postępowania habilitacyjnego określonych na podstawie art. 221 ust 5 z dnia 20 lipca 2018 Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2020 poz.85 z późn. zm).

Monografia przedłożona jako osiągnięcie naukowe, mimo aspektów ocenionych krytycznie, stanowi znaczący wkład w rozwój psychologii ze względu na poszerzenie rozumienia uwarunkowań nawagi i otyłości u kobiet o problematykę osobowości i zwrócenie uwagi na znaczenie wczesnodziecięcych doświadczeń, związanych m.in. z tworzeniem bezpiecznej więzi, budowaniem autonomii i poczucia kompetencji, wpływających na regulację emocji i zachowania żywieniowe. Uzyskane wyniki wskazują tym samym na konieczność zmodyfikowania podejścia do leczenia kobiet z nadmierną masą ciała poprzez stworzenie możliwości korzystania, obok innych oddziaływań, z długoterminowej psychoterapii.

W związku powyższym pozytywnie opiniuję wniosek o nadanie stopnia doktora habilitowanego dr Małgorzacie Obarze- Gołębiowskiej.

Kraków, 16. 04. 2021r

