



**Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie**
WYDZIAŁ REHABILITACJI



00-968 Warszawa, ul. Marymoncka 34 / tel./fax: (+48 22) 834 06 36; 834 04 31 w. 478
BZ WBK nr: 23 1090 1014 0000 0000 0314 5326 / e-mail: wr@awf.edu.pl / www.awf.edu.pl

dr hab. Anna Ostrowska, prof. AWF Warszawa
Wydział Rehabilitacji,
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego,
Warszawa

Warszawa, 31.07.2025

Recenzja rozprawy doktorskiej

w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu

w dyscyplinie nauki o zdrowiu

przygotowanej przez: **Anetę Monikę Kosoń**

tytuł rozprawy: **„Analiza determinantów zachowań charakterystycznych dla ortoreksji
wśród studentów związanych z ochroną zdrowia”**

Promotor: dr hab. n. o zdr. Mariusz Jaworski

Jednostka: Warszawski Uniwersytet Medyczny

Rada Dyscypliny: Nauki o Zdrowiu

Wprowadzenie

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska Pani Anety Moniki Kosoń pt. *„Analiza determinantów zachowań charakterystycznych dla ortoreksji wśród studentów związanych z ochroną zdrowia”* podejmuje aktualne i wymagające zagadnienie, jakim jest ortoreksja, rozumiana jako nadmierna koncentracja na zdrowym odżywianiu. Poruszony problem badawczy stanowi duże wyzwanie również w wymiarze zdrowia psychospołecznego, w kontekście rosnącej świadomości zdrowotnej i wpływu mediów społecznościowych na nawyki żywieniowe. Należy podkreślić, że ortoreksja, jeśli pozostaje niezdiagnozowana i nieleczona,

może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i psychospołecznych. W wymiarze somatycznym obejmuje to niedobory żywieniowe, spadek masy ciała oraz zaburzenia metaboliczne. W sferze psychologicznej skutkuje pogorszeniem jakości życia, izolacją społeczną, nasileniem objawów lękowych, a w niektórych przypadkach może stanowić punkt wyjścia do rozwoju pełnoobjawowych zaburzeń odżywiania lub zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych.

Problem ortoreksji, mimo coraz częstszego opisu w literaturze, nie został dotąd jednoznacznie sklasyfikowany w obowiązujących systemach diagnostycznych. Analiza takiego zjawiska jest szczególnie wymagająca z uwagi na brak ustalonych kryteriów diagnostycznych oraz toczącą się w środowisku naukowym dyskusję nad ich kształtem i zasadnością.

Doktorantka w swojej pracy w sposób przekonujący poradziła sobie z tym wyzwaniem, prezentując powiązania ortoreksji z anoreksją oraz zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi, co pozwala lepiej zrozumieć miejsce tego zjawiska w spektrum zaburzeń odżywiania i zaburzeń psychicznych. Tematyka rozprawy posiada znaczenie zarówno dla zdrowia publicznego, jak i praktyki klinicznej oraz edukacji zdrowotnej. Wybór populacji studentów kierunków związanych z ochroną zdrowia, szczególnie narażonych na internalizację restrykcyjnych norm żywieniowych, należy ocenić jako trafny i uzasadniony. Analiza tej grupy umożliwia pogłębione zrozumienie mechanizmów kształtowania się nieprawidłowych postaw wobec żywienia w środowisku promującym zdrowie.

Na szczególne podkreślenie zasługuje element aplikacyjny pracy, czyli projekt i realizacja pilotażowego warsztatu edukacyjnego dotyczącego ortoreksji.

Struktura i układ pracy

Całość rozprawy liczy 187 stron oraz 39 tabel, 3 ryciny i 1 wykres. Układ pracy jest logiczny, obejmuje wszystkie wymagane elementy, w tym streszczenie w języku polskim i angielskim, wstęp, przegląd piśmiennictwa, cele i hipotezy badawcze, opis materiału i metod, wyniki, dyskusję, analizę mocnych i słabych stron badania, podsumowanie oraz wnioski. Proporcje między poszczególnymi częściami pracy są właściwe. Na stronie 5 Autorka zamieściła wykaz skrótów, co jest bardzo pomocne dla czytelnika, biorąc pod uwagę dużą liczbę akronimów w tekście. Ponumerowano strony od czwartej, co jest ogólnie przyjęte dla układu prac naukowych, natomiast nie wliczono (str.1-3) w sumę wszystkich stron pracy, stąd ostatnia strona to 184, zamiast 187.

Ocena merytoryczna

Część teoretyczna rozprawy jest obszerna, starannie udokumentowana i oparta na aktualnych publikacjach z zakresu zaburzeń odżywiania i ortoreksji. Autorka omawia historię badań nad tym zjawiskiem, definicje, epidemiologię, czynniki ryzyka oraz konsekwencje zdrowotne. Wnikliwie przedstawia dostępne narzędzia diagnostyczne, uwzględniając trudności w odróżnieniu ortoreksji od innych zaburzeń, w szczególności anoreksji i zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Trafnie ocenia dylemat diagnostyczny, jednak w pracy zabrakło szerszego odniesienia do możliwych powiązań ortoreksji z hipochondrią, która w pewnych przypadkach może współwystępować z nadmierną koncentracją na zdrowiu i żywności.

Cele pracy oraz hipotezy badawcze sformułowano jasno i spójnie z przeglądem literatury. Doktorantka określiła pięć pytań badawczych i odpowiadające im hipotezy, które następnie poprawnie zweryfikowała w badaniach empirycznych. Dobór metod jest adekwatny do przyjętych założeń. Triangulacja narzędzi badawczych zwiększyła wiarygodność wyników oraz umożliwiła ich wielowymiarową interpretację.

Badania przeprowadzono wśród 1270 studentów sześciu kierunków związanych z ochroną zdrowia, do ostatecznej analizy uwzględniono ankiety 1200 respondentów. Zastosowano autorski kwestionariusz zachowań żywieniowych (MZŻ), wystandaryzowany kwestionariusz ORTO-15 oraz Kwestionariusz Zachowań Związanych z Jedzeniem, co umożliwiło wieloaspektową analizę zjawiska w wymiarze poznawczym, behawioralnym i emocjonalnym.

Wyniki badań przedstawiono w sposób przejrzysty i logiczny, wsparty tabelami, rycinami oraz analizą statystyczną. Wykazano, że 10,5% badanych prezentuje nasilone cechy ortoreksji, przy czym najwyższe wartości uzyskano w grupie studentów położnictwa. Stwierdzono istotny związek pomiędzy niższym BMI a nasileniem zachowań ortorektycznych oraz istotne różnice pomiędzy poszczególnymi kierunkami studiów.

Cennym elementem pracy jest opracowanie profilu demograficzno-behawioralnego osób z nasilonymi objawami ortoreksji. Profil ten dostarcza istotnych informacji o strukturze zjawiska i jego uwarunkowaniach psychologicznych, a jednocześnie posiada znaczenie praktyczne w projektowaniu działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Realizacja pilotażowego warsztatu edukacyjnego potwierdziła możliwość skutecznego przekładania wyników badań na działania profilaktyczne. Uczestnicy warsztatu zwiększyli swoją wiedzę na temat ortoreksji i wykazali większą gotowość do krytycznej refleksji nad

własnymi nawykami żywieniowymi. To potwierdza, że praca ma nie tylko znaczenie naukowe, ale także realny potencjał wdrożeniowy.

W części dyskusyjnej autorka trafnie konfrontuje uzyskane wyniki z danymi literaturowymi, identyfikuje czynniki ryzyka i podkreśla implikacje praktyczne. Na uwagę zasługuje wysoka świadomość metodologiczna doktorantki, widoczna w umiejętności identyfikowania ograniczeń badania oraz ostrożnej interpretacji wyników.

Wnioski zostały postawione prawidłowo. Doktorantka umiejętnie przełożyła wyniki z badań na działania edukacyjne i profilaktyczne, co zwiększa wartość praktyczną opracowania. Wniosek dotyczący ortoreksji jako zjawiska szczególnie rozpowszechnionego wśród studentów kierunków medycznych, warto by było sprawdzić i odnieść w przyszłych badaniach do studentów innych kierunków, niemiedycznych.

Bibliografia obejmuje 166 pozycji z literatury, dobrze dobranej do tematu pracy. W spisie końcowym na stronach 157-180 w nagłówku widnieje napis Wnioski (prawdopodobnie pomyłka w edycji). Piśmiennictwo jest prawidłowo cytowane w całej pracy stylem Vancouver.

Uwagi szczegółowe

Autorka często posługuje się pojęciem „czysta żywność”, które w kontekście prowadzonych badań wymaga doprecyzowania. Intuicyjnie można je wiązać z jakością składników żywności, a nie z aspektem higienicznym, jednak należałoby jednoznacznie wyjaśnić, jakie znaczenie przypisuje temu terminowi doktorantka, zwłaszcza w kontekście stosowanego w literaturze terminu „czysta etykieta”.

W części teoretycznej trafnie podkreślono trudności diagnostyczne ortoreksji wynikające z podobieństwa jej obrazu klinicznego do anoreksji i zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Warto jednak rozważyć w przyszłości rozszerzenie tej dyskusji o możliwy związek ortoreksji z hipochondrią, która może odgrywać rolę w jej rozwoju.

W opisie procedury badawczej wskazano, że wykluczenie z badania uczestników niespełniających określonych warunków pozwoliło ograniczyć wpływ wielu czynników zakłócających. Zasadne byłoby sprecyzowanie, jakie czynniki zakłócające nie zostały uwzględnione.

W części dotyczącej aspektów etycznych stwierdzono, że uczestnictwo w badaniu było dobrowolne i zgodne z normami etycznymi. Warto byłoby podać, czy zbierano informacje o

liczbie osób, które odmówiły udziału w badaniu, a jeśli tak – jakie były powody odmowy. Dane te mogłyby wzbogacić interpretację wyników.

Podsumowanie i wniosek

Rozprawa doktorska Pani Anety Moniki Kosoń stanowi rzetelne i wartościowe opracowanie naukowe. Łączy perspektywę psychologii i nauk o zdrowiu, co znacząco podnosi jej wartość poznawczą i praktyczną. Badania przeprowadzono z zachowaniem standardów metodologicznych i etycznych, a uzyskane wyniki mają potencjał do wykorzystania w profilaktyce i edukacji zdrowotnej wśród studentów kierunków medycznych i pokrewnych.

Stwierdzam, że rozprawa spełnia wymagania określone w art. 187 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. *Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce* (Dz.U. 2018 poz. 1668). W związku z powyższym rekomenduję dopuszczenie Pani mgr Anety Moniki Kosoń do dalszego postępowania w przewodzie doktorskim.

Warszawa, 31.07.2025

dr hab. Anna Ostrowska, prof. AWF Warszawa