

Niniejsza rozprawa doktorska obejmuje trzy badania. Wspólną osią tych badań są zależności pomiędzy planowaniem, poczuciem własnej skuteczności a zmienną wynikową - zachowaniami siedzącymi. Zależności między zmiennymi testowane były za pomocą meta-analizy i badań podłużnych. Badanie 1 miało na celu meta-analizę związków pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a zachowaniami siedzącymi. Celem Badania 2 było sprawdzenie wpływu trzech rodzajów planowania aktywności fizycznej (indywidualne, diadyczne, kolaboracyjne) na poziom zachowań siedzących. W Badaniu 3 testowane były zależności pomiędzy poczuciem własnej skuteczności, planowaniem i zachowaniami siedzącymi. Badanie 1 (systematyczny przegląd badań) przeprowadzono w oparciu o meta-analizę danych z 26 badań, przeprowadzonych na 28 niezależnych próbach wśród 11,432 uczestników. Badanie 2 miało schemat randomizowanych badań z trzema grupami eksperymentalnymi i grupą kontrolną. Przeprowadzono je wśród 320 diad (640 osób w wieku 18 – 90 lat) składających się z osoby docelowej (ang. *target person*) i partnera, obejmowało obiektywny pomiar zachowań siedzących (przeprowadzony za pomocą akcelerometrii) na przestrzeni 8 miesięcy. W Badaniu 3 wykorzystano dane pozyskane z Badania 2 (4 punkty pomiaru, 320 diad), samoopis planowania i poczucia własnej skuteczności oraz dane dotyczące czasu spędzonego na zachowaniach siedzących (mierzonego za pomocą akcelerometrii).

Uzyskane wyniki wskazują na to, że szacowana wielkość efektu dla związków między poczuciem własnej skuteczności i zachowaniami siedzącymi jest mała, ważone $r = -0,158$, (95% CI: -0,220, -0,094). Wykazano również, że tzw. planowanie kolaboracyjne (formułowanie wspólnych planów na temat wspólnej aktywności w diadzie) wpływa na krótkoterminowe ograniczenie czasu spędzanego na zachowaniach siedzących (Badanie 2). Wyniki Badania 3 pokazały, że istnieją diadyczne zależności wyjaśniające zachowania siedzące partnera- wyższy poziom własnej skuteczności u partnera wyjaśnia częstsze angażowanie się w planowanie przez osobę docelową, co z kolei wyjaśnia niższy poziom zachowań siedzących u partnera.

Podsumowując, przeprowadzone badania pozwoliły na identyfikację czynników społeczno-poznawczych mających wpływ (planowanie kolaboracyjne) lub będących istotnymi korelatami (własna skuteczność) czasu spędzanego na zachowaniach siedzących, co w przyszłości może stanowić

bazę dla tworzenia bardziej efektywnych strategii interwencyjnych nastawionych na zmianę zachowań zdrowotnych.

Słowa kluczowe: zachowania siedzące, poczucie własnej skuteczności, planowanie, metaanaliza, badanie randomizowane z grupą kontrolną, diady