



**MARIUSZ JAWORSKI**

University of Warsaw, Poland

*ORCID iD: 0000-0002-5207-8323*

**MARIUSZ MATEJKO**

Medical University of Warsaw, Poland

**MARIOLA WOJCIECHOWSKA**

Jan Kochanowski University in Kielce  
Poland

*ORCID iD: 0000-0002-4589-5501*

**AGNIESZKA CHRUŚCIKOWSKA**

Academy of Applied and Holistic  
Sciences, Warsaw, Poland

*ORCID iD: 0000-0002-8610-5465*

**JAROSŁAW CHMIELEWSKI**

Academy of Applied and Holistic  
Sciences, Warsaw, Poland

*ORCID iD: 0000-0003-2606-1656*

## CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE MAJĄCE WPŁYW NA CZĘSTOŚĆ ODCZUWANIA POCZUCIA WINY PO POSIŁKU U KOBIET

### PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING THE FREQUENCY OF POST-MEAL GUILT IN WOMEN

## ABSTRACT

**Objectives:** The aim of this study was to assess the impact of selected psychological variables on the intensity of guilt after eating in women who are not on a specialized or weight-reducing diet.

**Material and methods:** A cross-sectional study was conducted using a proprietary research tool on a group of 208 women. Linear regression analysis was used to evaluate the impact of the independent variables on the dependent variable. The dependent variables were the intensity of guilt after food consumption, while the independent variables included the belief of being ineffective in managing one's eating behaviors, intrusive thoughts about food and diet, using intense physical activity as a method of coping with food consumption, binge eating as a method of emotion regulation, and treating food as a reward.

**Results:** The linear regression analysis demonstrated that four factors had a statistically significant impact on the frequency of experiencing guilt after eating. The belief of being ineffective in managing one's eating behaviors, intrusive thoughts about food and diet, using intense physical activity as a method of coping with food consumption, and binge eating as a method of emotion regulation explained 41.90% of the variance of the dependent variable (Nagelkerke R-squared = 0.419) –  $F(4;207) = 38.390$ ;  $p < 0.001$ ).

**Conclusions:** Analyzing and modifying erroneous beliefs about diet (e.g., cognitive modification) and developing effective methods for coping with emotions can reduce the frequency of guilt after meals. Therefore, nutritional education efforts should focus on building competencies in this area.

**KEYWORDS:** *diet, emotions, psychology, psychological factors, functions of eating*

## ABSTRAKT

**Cel pracy:** Celem pracy była ocena wpływu wybranych zmiennych psychologicznych na nasilenie poczucia winy po posiłku u kobiet nie będących na specjalistycznej diecie lub redukującej masę ciała.

**Materiał i metody:** Badanie przekrojowe z wykorzystaniem autorskiego narzędzia badawczego przeprowadzono w grupie 208 kobiet. Do oceny wpływu zmiennej niezależnej na zmienną zależną wykorzystano analizę regresji liniowej. Zmienną zależną było nasilenie poczucia winy po spożyciu żywności, natomiast zmiennymi niezależnymi były przekonanie dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych, natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia, traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności, objadanie się jako metoda regulacji emocji oraz traktowanie jedzenia jako nagrody.

**Wyniki:** Analiza regresji liniowej wykazała, że cztery czynniki miały istotny statystycznie wpływ na częstotliwość odczuwania poczucia winy po posiłku. Przekonanie dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych; natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia, traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności oraz objadanie się jako metoda regulacji emocji wyjaśniały 41,90% wariancji zmiennej zależnej ( $R$ -kwadrat Nagelkerkego = 0,419) –  $F(4;207)=38,390$ ;  $p<0,001$ ).

**Wnioski:** Wnioski: Analiza błędnych przekonań dotyczących diety i ich modyfikacja (np. poznawcza), a także wypracowanie efektywnych metod radzenia sobie z emocjami, pozwoli zmniejszyć częstotliwość występowania poczucia winy po posiłkach. W związku z działaniami związane z edukacją żywieniową powinny kształtować kompetencje w tym zakresie.

**SŁOWA KLUCZOWE:** *dieta, emocje, psychologia, czynniki psychologiczne, funkcje jedzenia*

## WPROWADZENIE

Poczucie winy (PW) jest emocją zaliczaną do tzw. emocji wtórnych, które są bardziej złożone w porównaniu z emocjami pierwotnymi, takimi jak złość czy strach. PW uznawane jest za emocję świadomą (Self-Conscious Emotions, SCE), która powiązana jest ze standardami, normami oraz zasadami społecznymi. A zatem jej kształtowanie bazuje na interakcji jednostki z otoczeniem społecznym. SCE pozwalają jednostce regulować jej zachowania w zgodzie ze standardami społecznymi, ale nie naruszają struktury osobowości (Panero, Longo, De Bacco, Abbate-Daga, Shame, 2022, s. 6683).

PW jest uczuciem, które angażuje zarówno aspekty poznawcze, jak i emocjonalne, prowadząc do działań mających na celu przywrócenie równowagi moralnej i społecznej. W związku z tym PW jest emocją, która wymaga nie tylko rozwiniętego poznania siebie, ale także odpowiednich zdolności poznawczych opierających się na osobistym doświadczeniu, oczekiwaniach i przekonaniach (Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64).

Odnosząc się do koncepcji opracowanej przez Tangneya, poczucie winy można zdefiniować jako emocjonalną reakcję na zachowanie, które osoba ocenia negatywnie. Kluczowym elementem tej koncepcji jest przypisywanie odpowiedzialności za dane zachowanie wewnętrznie, specyficznie i w sposób kontrolowany. Innymi słowy, osoba doświadczająca poczucia winy będzie identyfikować

swoje zachowanie jako nieprawidłowe (błędne), ale nie odnosi tej oceny do swojej osobowości (Panero, Longo, De Bacco, Abbate-Daga, Shame, 2022, s. 6683; Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64).

Charakteryzując poczucie winy, należy zwrócić uwagę na trzy składowe: poczucie silnego napięcia, wyrzuty sumienia oraz poczucie żalu. W praktyce poczucie winy pełni funkcję adaptacyjną i ma stanowić źródło motywacji do podjęcia jakichś działań naprawczych związanych z popełnionym błędem oraz ograniczyć działania unikające. A zatem osoba doświadczająca poczucia winy będzie zazwyczaj skłonna do naprawy sytuacji, co odróżnia tę emocję od wstydu, który wiąże się raczej z chęcią ukrycia się lub ucieczki (Panero, Longo, De Bacco, Abbate-Daga, Shame, 2022, s. 6683; Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64; Tangney, Stuewig, Mashek, 2007, s. 345–372).

Poczucie winy uznawane jest za emocję transdiagnostyczną, która badana była w różnych psychopatologiach, także u osób z nieprawidłową relacją z jedzeniem, np. z zaburzeniami odżywiania (ZO) (Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64). W kontekście osób z zaburzeniami odżywiania, analizie czynników wpływających na pojawienie się poczucia winy po jedzeniu poświęcono wiele opracowań naukowych (Blythin, Nicholson, Macintyre, Dickson, Fox, Taylor, 2020, s. 134–159). Jednakże liczba prac podejmujących analizę czynników wpływających na wystąpienie poczucia winy po spożyciu jedzenia u osób niewykazujących zaburzeń odżywiania jest ograniczona. Bazując na założeniach dotyczących roli PW w regulacji zachowań człowieka (Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64; Tangney, Stuewig, Mashek, 2007, s. 345–372), można założyć, że nie tylko u osób z zaburzeniami odżywiania będzie pojawiała się ta emocja, ale także u osób z niewykazujących tych zaburzeń. Różnica polega na nasileniu tej emocji oraz jej wpływu na zachowania i myśli.

## CEL PRACY

Celem pracy była ocena wpływu wybranych zmiennych psychologicznych na nasilenie poczucia winy po posiłku u kobiet niebędących na specjalistycznej diecie lub redukującej masę ciała. Analizowano takie zmienne, jak przekonanie dotyczące bycia nieporadną/nieporadnym, natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia, traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności, objadanie się jako metoda regulacji emocji oraz traktowanie jedzenia jako nagrody.

Aby stworzyć model wyjaśniający wpływ różnych zmiennych na poczucie winy po posiłku, należy odwołać się do zasad behawioryzmu, psychologii poznawczej oraz psychologii społecznej. Na podstawie przesłanek dotyczących roli poczucia wstydu w regulacji zachowań człowieka (Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64; Tangney, Stuewig, Mashek, 2007, s. 345–372), danych dotyczących roli poczucia wstydu w patofizjologii zaburzeń odżywiania (Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64), mechanizmów regulacji emocji u osób z ZO (Goss, Gilbert, 2002, s. 219–256), a także odnosząc się do strukturalnego modelu emocji samoświadomościowych (ang. Structural Model of Self-Conscious Emotions) (Lewis, 1992) oraz procesualnego modelu regulacji emocji (ang. The process model of self-conscious emotions) (Tracy, Robins, 2004, s. 103–125) wskazano pięć zmiennych psychologicznych, które mogą mieć znaczący wpływ na nasilenie poczucia wstydu po posiłku (Rycina 1). Poczucie winy pojawia się, gdy osoba koncentruje się na specyficznym, możliwym do kontrolowania zachowaniu, takim jak przestrzeganie diety czy kontrola spożycia pokarmu. W związku z tym każda z wymienionych zmiennych psychologicznych może przyczyniać się do wzrostu poczucia winy po posiłku, zwłaszcza w sytuacji porażki, czyli utraty kontroli zachowań żywieniowych.

**Rycina 1.** *Teoretyczny wpływ analizowanych zmiennych psychologicznych na poczucie winy*

| Zmienna                                                                                       |   | Mechanizm                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|
| Przekonanie dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych                     | → | Kontrola nad jedzeniem u osób z ZO często służy jako mechanizm regulacji emocji. W związku z tym skuteczna kontrola może przynosić poczucie dumy, natomiast jej brak prowadzi do poczucia bycia nieporadną.                                                               | → | <b>Poczucie winy po jedzeniu</b> |
| Natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia                                           | → | Osoby z ZO mogą doświadczać natrętnych myśli dotyczących jedzenia i masy ciała, które nasilają poczucie winy. Natrętne myśli utrzymują wysoki poziom uwagi na diecie, co zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia poczucia winy.                                           | → |                                  |
| Traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności | → | Przekonania dotyczące konieczności intensywnych ćwiczeń po zjedzeniu „większej niż zazwyczaj ilości żywności/ objadaniu się” działają jako wewnętrzne bodźce zwiększające stres i negatywne emocje związane z jedzeniem.                                                  | → |                                  |
| Objadanie się jako metoda regulacji emocji                                                    | → | Objadanie się i jedzenie jako nagroda działają jako krótkoterminowe strategie regulacji emocji, które w długim okresie prowadzą do wzrostu poczucia winy, ponieważ jednostka odczuwa konflikt pomiędzy natychmiastową gratyfikacją a długoterminowymi celami zdrowotnymi. | → |                                  |
| Traktowanie jedzenia jako nagrody                                                             | → |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                  |

**Źródło:** Opracowanie własne na podstawie: Scaffidi Abbate, Misuraca, Roccella, Parisi, Vetri, Miceli, 2022, s. 64; Tangney, Stuewig, Mashek. 2007, s. 345-372; Blythin, Nicholson, Macintyre, Dickson, Fox, Taylor. 2020, s. 134-159.

## MATERIAŁ I METODY

Przekrojowe badanie przeprowadzono w grupie 239 kobiet. Kryteriami włączenia były:

1. wiek powyżej 18 lat;
2. wyrażenie zgody na udział w badaniu;
3. płeć żeńska;
4. niestosowanie żadnej specjalistycznej lub redukującej masę ciała diety.

Niespełnienie tych kryteriów wykluczało możliwość udziału w badaniu. Selekcję uczestników do badania przeprowadził jeden z badaczy (MM). Po weryfikacji okazało się, że 31 kobiet stosowało różnego rodzaju diety. W związku z tym zostały one wyłączone z badania. Ostatecznie grupa respondentów liczyła 208 kobiet.

Dane zbierano metodą CAWI (Computer-Assisted Web Interview), polegającą na wypełnianiu elektronicznego kwestionariusza ankiety przez respondentów. Osoby spełniające kryteria włączenia do badania otrzymywały link do ankiety z prośbą o jej wypełnienie. Każdy uczestnik mógł wypełnić ankietę tylko raz, a dane zapisywane były anonimowo.

Uczestnicy badania zostali poinformowani o celu badania, jego pełnej anonimowości oraz możliwości dobrowolnego zrezygnowania z wypełniania ankiety na każdym etapie badania. Badanie przeprowadzono z zachowaniem wszystkich standardów etycznych.

Jako narzędzie badawcze wykorzystano autorski arkusz ankiety, który umożliwiał ocenę:

- a. doświadczania poczucia winy po posiłku. Respondentki oceniały, jak często zdarza się im doświadczać poczucia winy po zjedzeniu posiłków przy zastosowaniu 5-stopniowej skali (gdzie 1 – nigdy, a 5 – zawsze) podczas odpowiedzi na pytanie: Jak często po zjedzeniu danego posiłku/produktu towarzyszy ci poczucie winy?;
- b. przekonań dotyczących bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych. Uczestniczki badania oceniały, w jakim stopniu zgadzają się ze stwierdzeniem *Jeśli ktoś zobaczy, że podjadam, będąc na diecie, to pomyśli, że jestem nieporadna*, przy wykorzystaniu skali 5-stopniowej (gdzie 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 5 – zdecydowanie się zgadzam);
- c. nasilenia natrętnych myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia. Uczestniczki badania oceniały, w jakim stopniu zgadzają się ze stwierdzeniem *Większość dnia myślę o mojej diecie lub moim sposobie żywienia*, przy wykorzystaniu skali 5-stopniowej (gdzie 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 5 – zdecydowanie się zgadzam);
- d. traktowania intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności. Uczestniczki badania oceniały, w jakim stopniu zgadzają się ze stwierdzeniem: *Jeśli zjem więcej, niż powinnam*,

- to będę musiała intensywnie ćwiczyć, przy wykorzystaniu skali 5-stopniowej (gdzie 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 5 – zdecydowanie się zgadzam);*
- e. objadania się jako metody regulacji emocji. Uczestniczki badania oceniały, jak często zdarza im się objadać w reakcji na negatywne emocje/zdarzenia, przy zastosowaniu 5-stopniowej skali (gdzie 1 – nigdy, a 5 – zawsze) podczas odpowiedzi na pytanie: Jak często objadasz się w reakcji na negatywne emocje/zdarzenia?;
  - f. traktowania jedzenia jako nagrody. Uczestniczki badania oceniały, jak często zdarza im się traktować jedzenie jako nagrodę, przy zastosowaniu 5-stopniowej skali (gdzie 1 – nigdy, a 5 – zawsze) podczas odpowiedzi na pytanie: Jak często żywność stanowi dla Ciebie formę nagrody, np. po ciężkim dniu?;

Dodatkowo respondentki scharakteryzowano pod względem wieku, miejsca zamieszkania, wykształcenia, stanu cywilnego.

### **ANALIZA STATYSTYCZNA**

Do oceny wpływu zmiennej niezależnej na zmienną zależną wykorzystano analizę regresji liniowej. Zmienną zależną było nasilenie poczucia winy po spożyciu żywności, natomiast zmiennymi niezależnymi były: przekonanie dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych, natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia, traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności, objadanie się jako metoda regulacji emocji oraz traktowanie jedzenia jako nagrody. W analizach statystycznych przyjęto wartość  $p$  poniżej 0,05 jako istotną statystycznie. Analizy statystyczne zostały przeprowadzone przy wykorzystaniu pakietu statystycznego IBM SPSS statistical package (Version 28.0.1.0; IBM Corporation) SPSS Inc., Chicago, IL, USA) na licencji Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

## WYNIKI

### OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTEK

Średnia wieku badanych kobiet wynosiła 24 lata ( $SD = 5$  lat). Najmłodsza uczestniczka miała 18 lat, a najstarsza 47 lat. Większość respondentek pochodziła z dużych miast liczących powyżej 100 tys. mieszkańców (47,1%), natomiast 19,2% mieszkało w miastach średnich (20–100 tys. mieszkańców), 8,2% w małych miastach (poniżej 20 tys. mieszkańców), a 25,5% na wsi. Pod względem wykształcenia największy odsetek stanowiły osoby z wykształceniem wyższym (50,5%), nieco mniej – ze średnim (47,6%), natomiast wykształcenie zawodowe lub podstawowe deklarowały pojedyncze uczestniczki (odpowiednio 0,5% i 1,4%). Większość respondentek była w związku (53,4%), a 45,2% określiło swój stan cywilny jako *wolna*. Nieliczna grupa odmówiła udzielenia odpowiedzi. Szczegółowe dane przedstawiono w Tabeli 1.

**Tabela 1.** Charakterystyka respondentek

|                      | Zmienna                                         | n   | %    |
|----------------------|-------------------------------------------------|-----|------|
| Miejsce zamieszkania | Duże miast (powyżej 100 tys. mieszkańców)       | 98  | 47,1 |
|                      | Średnie miasta (20 tys. – 100 tys. mieszkańców) | 40  | 19,2 |
|                      | Małe miasto (poniżej 20 tys. mieszkańców)       | 17  | 8,2  |
|                      | Wieś                                            | 53  | 25,5 |
| Wykształcenie        | Wyższe                                          | 105 | 50,5 |
|                      | Średnie                                         | 99  | 47,6 |
|                      | Zawodowe                                        | 1   | 0,5  |
|                      | Podstawowe                                      | 3   | 1,4  |
| Stan cywilny         | wolna                                           | 94  | 45,2 |
|                      | W związku                                       | 111 | 53,4 |
|                      | Odmowa odpowiedzi                               | 3   | 1,4  |

**Źródło:** opracowanie własne.

**NASILENIE ANALIZOWANYCH CECH PSYCHOLOGICZNYCH**

Większość kobiet doświadczała poczucia winy po spożyciu żywności oraz częstym objadaniu się, by uregulować emocje. Tylko około ¼ respondentek nigdy nie doświadczyła tego uczucia oraz nigdy nie objadała się w celu regulacji emocji (Tabela 2). Traktowanie jedzenia jako nagrody było charakterystyczne dla 41,8% uczestniczek badania. Tylko ok. 16% kobiet wskazało, że nigdy nie traktuje jedzenia jako nagrody. Około 22% badanych charakteryzowało się przekonaniem dotyczącym bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych. Około 15% doświadczało natrętnych myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia, a ok. 24% traktowało intensywną aktywność fizyczną jako metodę radzenia sobie z konsumpcją żywności (Tabela 2).

**Tabela 2.** *Nasilenie analizowanych zmiennych psychologicznych*

| Zmienna                                                                                       | Warianty odpowiedzi          |                        |                |                    |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|
|                                                                                               | zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Nie mam zdania | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam |
|                                                                                               | N (%)                        | N (%)                  | N (%)          | N (%)              | N (%)                    |
| Przekonanie dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych                     | 50 (24,0)                    | 76 (36,5)              | 36 (17,3)      | 41 (19,7)          | 5 (2,4)                  |
| Natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia                                           | 75 (36,1)                    | 70 (33,7)              | 31 (14,9)      | 21 (10,1)          | 11 (5,3)                 |
| Traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności | 56 (26,9)                    | 74 (35,6)              | 29 (13,9)      | 38 (18,3)          | 11 (5,3)                 |
| Zmienna                                                                                       | Nigdy                        | Rzadko                 | Czasami        | Często             | Zawsze                   |
|                                                                                               | N (%)                        | N (%)                  | N (%)          | N (%)              | N (%)                    |
| Poczucie winy po posiłku                                                                      | 53 (25,5)                    | 70 (33,7)              | 53 (25,5)      | 28 (13,5)          | 4 (1,9)                  |
| Objadanie się jako metoda regulacji emocji                                                    | 50 (24,0)                    | 76 (36,5)              | 36 (17,3)      | 41 (19,7)          | 5 (2,4)                  |
| Traktowanie jedzenia jako nagrody                                                             | 33 (15,9)                    | 52 (25,0)              | 36 (17,3)      | 66 (31,7)          | 21 (10,1)                |

**Źródło:** opracowanie własne.

## ANALIZA REGRESJI

Analiza statystyczna wykazała, że cztery czynniki miały istotny statystycznie wpływ na częstość odczuwania poczucia winy po posiłku (Tabela 3). Traktowanie jedzenia jako nagrody nie miało wpływu na analizowaną zmienną. Należy jednak zaznaczyć, że analizowana zmienna wyjaśniała ok. 41,90% wariancji ( $R$ -kwadrat Nagelkerkego = 0,419). Model był dobrze dopasowany do danych, lepiej niż średnia umożliwiająca przewidywanie zmiennej zależnej:  $F(4;207) = 38,390$ ;  $p < 0,001$ .

**Tabela 3.** Analiza regresji liniowej

| Stała                                                                                         | B     | SE    | Beta  | t     | p      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
|                                                                                               | 0,401 | 0,170 |       | 2,362 | 0,019  |
| Przekonanie dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych                     | 0,099 | 0,051 | 0,119 | 1,941 | 0,049  |
| Natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia                                           | 0,156 | 0,055 | 0,173 | 2,852 | 0,005  |
| Traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności | 0,133 | 0,052 | 0,152 | 2,574 | 0,011  |
| Objadanie się jako metoda regulacji emocji                                                    | 0,431 | 0,053 | 0,459 | 8,070 | <0,001 |

**Źródło:** opracowanie własne.

## DYSKUSJA

Prezentowane badanie wykazało, że większość kobiet doświadczała poczucia winy po spożyciu posiłku, mimo że nie były na żadnej specjalistycznej diecie lub diecie redukującej masę ciała. W celu omówienia odnotowanych obserwacji można odnieść się do strukturalnego modelu emocji samoświadomościowych (ang. Structural Model of Self-Conscious Emotions) (Lewis, 1992) oraz procesualnego modelu regulacji emocji (ang. The process model of self-conscious emotions) (Tracy, Robins, 2004, s. 103–125).

Według strukturalnego modelu emocji samoświadomościowych (Lewis, 1992) poczucie winy wynika z negatywnej oceny specyficznego zachowania, które jest postrzegane jako sprzeczne z osobistymi lub społecznymi standardami. Nawet jeśli kobiety nie są na diecie, mogą mieć poczucie winy, jeśli ich jedzenie

jest postrzegane jako niezgodne z ich wewnętrznymi normami, co wynika z norm kulturowych i społecznych dotyczących jedzenia i wyglądu ciała.

W kontekście procesowego modelu regulacji emocji (Tracy, Robins, 2004, s. 103–125) poczucie winy odgrywa kluczową rolę w regulacji emocji i zachowania. Poczucie winy może pojawić się jako reakcja na postrzeganą nieudolność w zarządzaniu własnym zachowaniem, nawet gdy kobieta nie stosuje restrykcyjnej diety. Przykładowo jedzenie większych ilości może być interpretowane jako niezdolność do samokontroli, co aktywuje poczucie winy.

Mając na uwadze przytoczone modele teoretyczne, można powiedzieć, że pomimo niestosowania diety, kobiety mogą internalizować społeczne oczekiwania dotyczące szczupłości i zdrowego odżywiania. Gdy jedzą więcej lub mniej zdrowo, mogą odczuwać poczucie winy, ponieważ czują, że naruszają te wewnętrzne oraz zewnętrzne (społeczne) standardy. Nawet bez restrykcyjnych diet kulturowe i społeczne normy mogą wywoływać silne emocje samoświadome, takie jak poczucie winy związane z jedzeniem.

Prezentowane badanie wykazało, że cztery czynniki psychologiczne, aż w 41% wyjaśniały pojawienie się poczucia winy po posiłku u kobiet niebędących na żadnej diecie. To pokazuje ich kluczową rolę w omawianym zjawisku, a zarazem uwzględnienie tych zmiennych psychologicznych w pracy terapeutycznej z osobami wymagającymi zmiany stylu odżywiania się.

Pierwszym z nich były przekonania dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych. Poczucie nieporadności często analizowane jest w kontekście poczucia własnej skuteczności (PWS-self-efficacy), które definiowane jest jako stopień, w jakim ludzie wierzą, że mogą dokonać modyfikacji swojego zachowania, np. w odniesieniu do jedzenia (Glynn, Ruderman, 1986, s. 403–420). Odnotowano, że niższe poczucie własnej skuteczności w kontekście jedzenia może wynikać z poczucia braku kontroli nad ilością i jakością spożywanej żywności, powtarzającymi się okresami *bycia na diecie* i brakiem ich efektywności, a także wahaniem masy ciała (Chao, Abene, Allison, Pearl, Wadden, Williams, Tronieri, 2022, s. e12531). W literaturze dobrze udokumentowano rolę PWS w podejmowaniu zachowań żywieniowych. Jej odpowiedni poziom pozwala na podejmowanie prozdrowotnych zachowań żywieniowych (Dorling, Bhapkar, Das, Racette, Apolzan, Fearnbach, Redman, Myers, Stewart, Martin, 2019, s. 104397). W związku z tym zmienna ta uwzględniana jest

w wielu narzędziach mających promować prozdrowotny styl odżywiania, np. w *Wywiadzie motywującym* (Miller, Rollnick, 2012).

Dodatkowo przekonanie dotyczące bycia nieporadną w kontekście kontroli diety (*Jeśli ktoś zobaczy, że podjadam, będąc na diecie, to pomyśli, że jestem nieporadna*) można rozpatrywać w kontekście teorii społecznego uczenia się i lęku przed oceną (Suwalska, Bogdański, 2021, s. 1209). Zgodnie z behawioryzmem przekonania tego typu mogą być wynikiem wcześniejszych doświadczeń, w których jednostka była oceniana negatywnie przez innych, co z kolei prowadzi do unikania takich sytuacji lub do wzrostu poczucia winy, gdy sytuacja jest nieunikniona (Bandura, McClelland, 1977).

Kolejnym czynnikiem mającym wpływ na pojawienie się poczucia winy po posiłku były natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia. W literaturze podkreśla się, że u osób z nieprawidłową relacją z jedzeniem (np. zaburzeniami odżywiania) natrętne myśli na temat jedzenia przyczyniają się do nasilenia stresu psychologicznego oraz negatywnych emocji. Prowadzi to do powstania błędnego koła, gdzie negatywne emocje nasilają myśli na temat jedzenia, a to jeszcze bardziej pogłębia te emocje (Smith, Mason, Lavender, 2018, s. 9–23; Cowdrey, Park, 2011, s. 321–324). Odnotowano, że takie ruminalacje, czyli ciągłe analizowanie negatywnych myśli na temat jedzenia i kontroli odżywiania, mają silny związek z nasileniem objawów u osób z ZO (Smith, Mason, Lavender, 2018, s. 9–23). Szczególną rolę odgrywa rozpamiętywanie (*brooding*), które jest jednym z typów ruminalacji. Rozpamiętywanie polega na biernym, abstrakcyjnym myśleniu o negatywnych aspektach (Treynor, Gonzalez, Nolen-Hoeksema, 2003, s. 247–259). W kontekście zaburzeń odżywiania rozpamiętywanie jest destrukcyjne, ponieważ może prowadzić do nasilenia objawów depresji i utrudniać skuteczne radzenie sobie z problemem (Smith, Mason, Lavender, 2018, s. 9–23; Treynor, Gonzalez, Nolen-Hoeksema, 2003, s. 247–259). Uzyskane wyniki analizy regresji wskazują, że omówione wyżej zależności u osób z ZO występują także u osób bez tych zaburzeń. Różnica polega na ich częstotliwości ich doświadczania oraz ich intensywności.

Traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności okazało się trzecim ważnym czynnikiem wpływającym na pojawienie się poczucia winy po posiłku. Takie przekonanie może odzwierciedlać mechanizm kary i nagrody, który jest kluczowy u osób z ZO.

Osoby z nieprawidłową relacją z jedzeniem mogą postrzegać intensywne ćwiczenia jako nagrodę za zdolność do kontrolowania swojej masy ciała i wyglądu, co wzmacnia pozytywne odczucia. Jednakże brak aktywności lub niespełnienie oczekiwań dotyczących ćwiczeń może być postrzegane jako porażka, prowadząc do silnego poczucia winy i wzrostu negatywnych emocji (Lev Arey, Sagi, Blatt, 2023, s. 131). W kontekście behawioralnym może to wzmacniać cykl poczucia winy, ponieważ intensywne ćwiczenia mogą być postrzegane jako negatywne wzmocnienie, co zwiększa stres związany z jedzeniem i prowadzi do wzrostu poczucia winy.

Należy zaznaczyć, że intensywna aktywność fizyczna często obserwowana jest u osób z nieprawidłową relacją z jedzeniem, np. zaburzeniami odżywiania. Szacuje się, że nawet do 80% osób z ZO charakteryzuje się wysokim poziomem aktywności fizycznej. Według badań taka zwiększona aktywność jest świadomą strategią maksymalizacji utraty masy ciała (Rizk, Mattar, Kern, Berthoz, Duclos, Viltart, Godart, 2020, s. 183), a także może być traktowana jako metoda radzenia sobie z emocjami (Lev Arey, Sagi, Blatt, 2023, s. 131). W takiej sytuacji intensywne ćwiczenia stają się formą ucieczki od problemów emocjonalnych, dając tymczasową ulgę.

Ostatnim czynnikiem psychologicznym, który miał wpływ na pojawienie się poczucia winy po posiłku, było objadanie się jako metoda regulacji emocji. Odnotowana zależność ma kluczowe znaczenie w kontekście zależności pomiędzy negatywnymi emocjami a objadaniem się, ponieważ zjawisko to nie jest jeszcze w pełni poznane u dorosłych (Ali, Alkrad, Sankari, Alshihab, Aloufi, Alrifai, Alshehri, 2023, s. e44499; Dingemans, Danner, Parks, 2017, s. 1274). Wyniki dostępnych badań pokazują, że negatywne emocje mogą się przyczyniać do napadów objadania się, a to z kolei wpływa na przyrost masy ciała danej osoby i nasila negatywne emocje (Ali, Alkrad, Sankari, Alshihab, Aloufi, Alrifai, Alshehri, 2023, s. e44499). Z perspektywy behawioryzmu objadanie się może być postrzegane jako negatywne wzmocnienie emocji, gdzie jedzenie redukuje negatywne stany emocjonalne, ale jednocześnie prowadzi do długoterminowych negatywnych konsekwencji, takich jak wzrost poczucia winy.

## WNIOSKI

Na częstość występowania poczucia winy po posiłku wpływają następujące czynniki psychologiczne, takie jak: przekonanie dotyczące bycia nieporadną w swoich zachowaniach żywieniowych; natrętne myśli na temat jedzenia i sposobu żywienia, traktowanie intensywnej aktywności fizycznej jako metody radzenia sobie z konsumpcją żywności oraz objadanie się jako metoda regulacji emocji. Zwrócenie uwagi na te czynniki oraz ich modyfikacja (np. poznawcza), a także wypracowanie efektywnych metod radzenia sobie z emocjami, pozwoli zmniejszyć częstość występowania poczucia winy po posiłkach.

## OŚWIADCZENIE

Autorzy nie zgłaszają żadnych konfliktów interesów w odniesieniu do badań, autorstwa i/lub publikacji tego artykułu. Badania te nie otrzymały żadnej konkretnej dotacji od żadnej agencji finansującej w sektorze publicznym, komercyjnym lub non profit. Publikacja wyników badań została sfinansowana z Funduszu Badań Naukowych Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. Sztuczna inteligencja (AI) nie została wykorzystana w tworzeniu manuskryptu.

## REFERENCES

- Ali, K.W., Alkrad, M.M., Sankari, S.A. Alshihab, S.Z., Aloufi, A.M., Alrifai, F.M., Alshehri, A.A. (2023). The Impact of Negative Emotions on Binge Eating and BMI Among Medical Students. *Cureus*, 15(8), e44499.
- Bandura, A., McClelland, D.C. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, Inc.
- Blythin, S.P.M., Nicholson, H.L., Macintyre, V.G., Dickson, J.M., Fox, J.R.E., Taylor, P.J. (2020). Experiences of shame and guilt in anorexia and bulimia nervosa: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy*, 93(1), 134–159.
- Cowdrey, F.A., Park, R.J. (2011). Assessing rumination in eating disorders: Principal component analysis of a minimally modified ruminative response scale. *Eating Behaviors*, 12(4), 321–324.
- Chao, A.M., Abene, J., Allison, K.C., Pearl, R.L., Wadden, T.A., Williams, N.N., Tronieri, J.S. (2022). Binge eating disorder and eating self-efficacy in adults seeking bariatric surgery. *Clinical Obesity* 12(4), e12531.
- Dingemans, A., Danner, U., Parks, M. (2017). Emotion Regulation in Binge Eating Disorder: A Review. *Nutrients*, 9(11), 1274.
- Dorling, J.L., Bhapkar, M., Das, S.K., Racette, S.B., Apolzan, J.W., Fearnbach, S.N., Redman, L.M., Myers, C.A., Stewart, T.M., Martin, C.K. (2019). Change in self-efficacy, eating behaviors and food cravings during two years of calorie restriction in humans without obesity. *Appetite*, 143, 104397.
- Panero, M., Longo, P., De Bacco, C., Abbate-Daga, G., Martini, M. Shame. (2022). Guilt, and Self-Consciousness in Anorexia Nervosa. *Journal of Clinical Medicine*, 11(22), 6683.
- Glynn, S.M., Ruderman, A.J. (1986). The development and validation of an eating self-efficacy scale, *Cognitive Therapy and Research*, 10(4), 403–420.
- Goss, K., Gilbert, P. (2022). Eating Disorders, Shame, and Pride. *Body Shame: Conceptualisation, Research, and Treatment*, 219–256.
- Lev Arey, D., Sagi, A., Blatt, A. (2023). The relationship between exercise addiction, eating disorders, and insecure attachment styles among recreational exercisers. *Journal of Eating Disorder*, 11(1), 131.
- Lewis, M. (1992). *Shame: the Exposed Self*. New York: Free Press.
- Miller, W.R., Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change*. New York: Guilford Press.
- Rizk, M., Mattar, L., Kern, L., Berthoz, S., Duclos, J., Viltart, O., Godart, N. (2020). Physical Activity in Eating Disorders: A Systematic Review. *Nutrients*, 12(1), 183.
- Scaffidi Abbate, C., Misuraca, R., Roccella, M., Parisi, L., Vetri, L., Miceli, S. (2022). The role of guilt and empathy on prosocial behavior. *Behavioral Sciences*, 12(3), 64.
- Smith, K.E., Mason, T.B., Lavender, J.M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 61, 9–23.

- Tracy, J.L., Robins, R.W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: a theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125.
- Tangney, J.P., Stuewig, J., Mashek, D.J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372.
- Treynor, W., Gonzalez, R., Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259.
- Suwalska, J., Bogdański, P. (2021). Social Modeling and Eating Behavior-A Narrative Review. *Nutrients*, 13(4), 1209.