



Znaczenie wysokiej wrażliwość dla kształtowania nieprawidłowych zachowań związanych z jedzeniem u młodych dorosłych kobiet

The significance of high sensitivity in shaping abnormal eating behaviors in young adult women

Klaudia Mamełka^a, Beata Ziółkowska^b

^a Mgr Klaudia Mamełka¹, <https://orcid.org/0009-0000-8253-867X>

^b Dr hab. Beata Ziółkowska¹, prof. uczelni, <https://orcid.org/0000-0002-9864-4634>

¹ Katedra Psychologii Wychowania, Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Abstrakt: „Wysoka wrażliwość” to konstrukst stosunkowo nowy, zwłaszcza w polskiej psychologii. Jakkolwiek w świecie naukowym bywa przedmiotem kontrowersji, to wydaje się, że może mieć znaczenie eksplanacyjne, pomagając zrozumieć mechanizm funkcjonowania człowieka w rozmaitych sferach. Celem projektu badań własnych było poznanie związków pomiędzy natężeniem wrażliwości a zachowaniami jedzeniowymi u młodych dorosłych kobiet. Próba składała się z 213 uczestniczek w stadium młodej dorosłości (tj. od 20. do 35. roku życia). Dobór badanych był celowy, a kryteria włączenia stanowiły płeć oraz wiek. Do pomiaru zmiennych głównych zastosowano *Skalę Wysokiej Wrażliwości* autorstwa Elaine Aron w adaptacji Agaty Borzyszkowskiej oraz *Kwestionariusz Zachowań Związanych z Jedzeniem* autorstwa Niny Ogińskiej-Bulik i Leszka Putyńskiego. W wyniku analizy uzyskanego materiału badawczego potwierdzono założenie główne o występowaniu związku między natężeniem wrażliwości a zachowaniami jedzeniowymi u badanych kobiet. Im wyższy poziom natężenia wrażliwości, tym wyższa skłonność do nieprawidłowych zachowań jedzeniowych. Dowiedzono także korelacji w zakresie różnicy między realną i idealną masą ciała a zachowaniami jedzeniowymi zarówno w ich wymiarze ogólnym, jak jedzenia emocjonalnego oraz restrycji dietetycznych. Dodatkowo udokumentowano, że im większa różnica między realną i idealną masą ciała tym większa skłonność badanych kobiet do przejawiania nieprawidłowych zachowań jedzeniowych. Potwierdzono też częściowo związek między oceną adekwatności wsparcia oraz uciążliwości stresu z zachowaniami jedzeniowymi.

Słowa kluczowe: wysoka wrażliwość, zachowania związane z jedzeniem, kobiety, młoda dorosłość

Abstract: “High sensitivity” is a relatively new construct, especially in Polish psychology. Although it is sometimes a subject of controversy in the scientific world, it seems to have explanatory significance, helping to understand the mechanism of human functioning in various spheres. The purpose of the research project was to explore the relationships between the intensity of sensitivity and eating behaviors in young adult women. The sample consisted of 213 participants in young adulthood (i.e., from 20 to 35 years old). The selection of respondents was purposeful, and the inclusion criteria were gender and age. The *High Sensitivity Scale* by Elaine Aron, adapted by Agata Borzyszkowska, and the *Questionnaire of Eating-Related Behaviors* by Nina Ogińska-Bulik and Leszek Putyński were used to measure the main variables. As a result of the analysis of the obtained research material, the main assumption about the existence of a relationship between the intensity of sensitivity and eating behaviors in the examined women was confirmed. The higher the level of sensitivity intensity, the higher the tendency for abnormal eating behaviors. A correlation was also found between the difference in real and ideal body mass and eating behaviors, both in their general dimension, emotional eating, and dietary restrictions. Additionally, it was documented that the greater the difference between real and ideal body mass, the greater the tendency of the examined women to exhibit abnormal eating behaviors. A partial relationship between the assessment of the adequacy of support and the burden of stress with eating behaviors was also confirmed.

Keywords: high sensitivity, eating-related behaviors, women, young adulthood

Wstęp

Problematyka wysokiej wrażliwości przetwarzania sensorycznego stała się ostatnio popularnym wątkiem rozważań nie tylko w sferze nauki. Skutkiem tego jest istnienie w przestrzeni publicznej wielu potocznych sformułowań opisujących osoby wysoko

wrażliwe, jako min. nadwrażliwe, zbyt emocjonalne, płacziwe, przewrażliwione czy neurotyczne (Baryła-Matejczuk, 2019). Określenia te jednak nie oddają trafnie specyfiki ich funkcjonowania, a nawet bywają krzywdzące.

Autorką konstruktu „wysoka wrażliwość przetwarzania sensorycznego” jest Elaine Aron, której monografia pt. *The High Sensitive Person* (1996) przyczyniła się do popularyzacji zagadnienia. Zdaniem autorki, interindywidualne zróżnicowanie w zakresie przetwarzania sensorycznego jest cechą temperamentu uwarunkowaną genetycznie oraz środowiskowo, mającą zarówno pozytywne, jak i negatywne konotacje (Aron, Aron 1997). Wysoka wrażliwość odnosi się do bodźców wewnętrznych i zewnętrznych, o charakterze fizycznym, emocjonalnym oraz społecznym i można ją ulokować na kontinuum – od niskiej do wysokiej, w zależności od stopnia nasilenia (Greven i in., 2019). Osoby, które charakteryzują się wysokim poziomem wrażliwości przetwarzania sensorycznego są identyfikowane jako wysoko wrażliwe (WVO) (Aron, Aron, 1997). Pomimo iż cecha ta często jest utożsamiana z (Eşkisü, Ağırkan, Çelik, Yalçın, Haspolat, 2022): introwersją, neurotycznością, ekstrawersją i otwartością, to zdaniem E. Aron i A. Aron (1997) jest w pełni odrębnym konstruktem. Z pewnością jednak osoby z wysokim natężeniem wrażliwości przetwarzania sensorycznego częściej niż inni ludzie doświadczają napięcia i uczucia niepokoju na co dzień, częściej też porównują się z innymi, zamartwiają się tym, co inni sądzą na ich temat, jak je oceniają, co obniża ich samoocenę (E. Aron, 2017).

Wrażliwość przetwarzania sensorycznego w znacznej mierze uwarunkowana jest specyficznym funkcjonowaniem układu nerwowego (Baryła-Matejczuk, 2019). Funkcjonalne badania tej cechy z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego (fMRI) dowodzą jej powiązania z mózgową strukturą neuronalną (Acevedo, E. Aron, Pospos, Jessen, 2017; E. Aron, A. Aron, Jagiellowicz, 2012; Chen, He, Chen, He, 2011). Wykazano (Assary, Zavos, Krapohl, Keers, Pluess, 2020), że 47% wariacji wysokiej wrażliwości można wyjaśnić czynnikami genetycznymi, natomiast 53% – środowiskowymi. Wśród tych ostatnich wymienia się między innymi środowisko rodzinne (E. Aron, 2017; Baryła-Matejczuk, 2019). Udowodniono, że dorośli, którzy wykazywali wysoki poziom wrażliwości oraz postrzegali swoje dzieciństwo jako nieszczęśliwe, uzyskiwali wyższe wyniki w zakresie negatywnej emocjonalności i introwersji społecznej niż osoby badane, które również charakteryzowały się

wysokim poziomem wrażliwości, ale swoje dzieciństwo oceniały jako szczęśliwe (E. Aron, A. Aron, 1997). Jeśli środowisko dziecka z wysokim poziomem wrażliwości jest niewspierające, zwiększa to ryzyko pojawienia się u niego problemów behawioralnych i psychopatologii zarówno w dzieciństwie jak i w dorosłości (Greven i in., 2019). Z kolei, gdy osoby z wysokim wskaźnikiem wrażliwości przetwarzania sensorycznego doświadczają pozytywnych wydarzeń życiowych, a ich środowisko rodzinne jest wspierające, mogą one rozwijać się w sposób ponadprzeciętny (Pluess, 2015).

Zachowania jedzeniowe definiuje się jako działania i sposoby postępowania bezpośrednio wiążące się z zaspokojeniem potrzeb żywieniowych (Korwin-Szymanowska, Tuszyńska, 2015). Głód fizjologiczny pojawia się stopniowo, jako następstwo niedoboru składników pokarmowych, a jego skutkiem jest mobilizacja organizmu do działań, których celem jest zdobycie i przyjęcie pożywienia (Juruć, Wierusz-Wysocka, Bogdański, 2011). Człowiek sięga jednak po jedzenie nie tylko pod wpływem głodu fizjologicznego, ale i w wyniku tzw. „głodu emocjonalnego” (Czepczor, Brytek-Matera, 2017). Ten z kolei pojawia się nagle, pod wpływem afektu, prowokuje do przyjmowania pokarmu pomimo poczucia sytości, a w następstwie jedzenia pojawia się często poczucie winy. Przyjmowanie pokarmu jest zatem strategią radzenia sobie z negatywnymi emocjami czy złym samopoczuciem, ale jednocześnie pełni szereg innych funkcji społeczno-kulturowych – bywa formą okazywania uczuć, definiowania własnej tożsamości, narzędziem kontroli czy źródłem władzy (Jaworski, Fabisiak, 2017; Ziółkowska, Wycisk, 2019).

Powstało kilka koncepcji wyjaśniających psychologiczny mechanizm nadmiernego jedzenia zwłaszcza w sytuacjach emocjonalnych. Według jednej z nich (Heatheron, Baumeister, 1991; za: Evers, Stok, de Ridder, 2010) objadanie się stanowi próbę ucieczki od negatywnej samoświadomości, aby uniknąć analizowania informacji, które zagrażają ego. Teoria maskowania głosi natomiast, że nadmierne spożywanie jedzenia jest formą odwrócenia uwagi od prawdziwego źródła cierpienia, np. samotności (Herman, Polivy, 1988; za: Evers i in., 2010). Przyjąć zatem można, że emocje – zwłaszcza negatywne – mają wpływ na przejadanie się, a ono z kolei wskazuje na to, że źródłem pierwotnego problemu jest

brak adaptacyjnych strategii regulacji afektu. Tymczasem niewłaściwy sposób odżywiania się w młodej dorosłości skutkuje zwiększeniem ryzyka problemów zdrowotnych w późniejszym wieku, a przede wszystkim jest szkodliwy dla kobiet w okresie prokreacyjnym (Vien, 2015).

1. Cel i metoda

W populacji młodych ludzi odnotowuje się wiele zachowań antyzdrowotnych, w tym w zakresie odżywiania (Brytek-Matera, Charzyńska, 2009). Pokarm jest bowiem łatwo dostępny, konieczny do podtrzymania funkcji życiowych, a ponadto pełni funkcję regulatora emocji i stresu pobudzając ośrodki nagrody (Mendoza, 2019). Tymczasem prawidłowe odżywienie organizmu, zwłaszcza w okresie, w którym kobiety intensywnie pracują, a także podejmują decyzję o macierzyństwie jest niezwykle ważne.

Jednocześnie szacuje się, że nawet 30% populacji (Greven i in., 2019) doświadcza wysokiej wrażliwości przetwarzania sensorycznego, która ma znaczenie dla psychofizycznego funkcjonowania człowieka (Acevedo i in., 2017; Chen i in., 2011). Założono zatem, że osoby z wysokim natężeniem tej temperamentalnej cechy mogą w większym stopniu niż reszta populacji korzystać z jedzenia, m.in. dla regulacji afektu, co oznacza, że są one bardziej narażone na rozwijanie nieprawidłowych zachowań jedzeniowych (skrajnie – bulimii czy jedzenia kompulsyjnego).

W związku z powyższym, zaplanowano badania eksploracyjne (bez grupy porównawczej) w modelu korelacyjnym, w którym zmienną objaśniającą była wrażliwość, rozumiana jako cecha temperamentu opisująca zarówno pozytywne, jak i negatywne interpersonalne różnice we wrażliwości środowiskowej (E. Aron, A. Aron, 1997). Z kolei zmienną objaśnianą były zachowania związane z jedzeniem, czyli złożone działania i sposoby postępowania, które wiążą się z zaspokojeniem potrzeb żywieniowych, uwarunkowane czynnikami środowiskowymi, kulturowymi, funkcjonowaniem układu hormonalnego oraz wiedzą, jaką jednostka posiada na temat jedzenia (Ogińska-Bulik, Putyński, 2000).

W badaniach własnych kontrolowano ponadto zmienne uboczne, takie jak: wskaźnik masy ciała [BMI =], różnica między masą ciała aktualną a idea-

lną wyrażona w kilogramach, związek partnerski vs jego brak, a ponadto poziom zadowolenia ze związku, ocena adekwatności wsparcia i uciążliwości doświadczanego stresu określane na 4-stopniowej skali, gdzie 0 oznacza „w ogóle”, a 3 „bardzo mocno”.

Główny problem badawczy sformułowano pod postacią pytania: Czy istnieje związek między natężeniem wrażliwości a zachowaniami jedzeniowymi u kobiet w badanej próbie?

Badania własne przeprowadzono za pośrednictwem Internetu (ankieta w formularzu Google) w okresie od marca 2022 do kwietnia 2022. Zastosowano dobór celowy, a kryteriami włączenia do próby były płeć żeńska oraz wiek od 20 do 35 roku życia. Wyłączenie odbywało się na podstawie niespełnienia wymaganych kryteriów. W badaniu wzięło udział 220 kobiet, jednak do ostatecznych analiz włączono materiał pochodzący od 213 respondentek. Pozostałych siedem nie spełniało kryteriów włączenia do próby i/lub wymagane dane były niepełne.

W próbie osób badanych najstarsza kobieta miała 35, najmłodsza – 20 lat, a średni wiek badanych to 25,94 (SD = 5,13). Najwięcej kobiet uczy się (82 osoby), 76 pracuje, 41 łączy pracę z nauką, a 14 nie podejmuje żadnej z tych aktywności. Większość osób badanych pozostaje w związku (123 osoby), z czego 118 jest z niego zadowolona. Posiadanie wsparcia zadeklarowały 192 kobiety, a 179 z nich oceniło je jako adekwatne w stosunku do ich potrzeb. Większa część osób badanych odczuwa aktualnie stres (160 osób), z czego 130 osobom utrudnia on codzienne funkcjonowanie. Średnia wartość BMI w badanej grupie wynosi 23,70. Wśród osób badanych największa rozbieżność między masą ciała aktualną a idealną wynosi 65, a najmniejsza 0.

Do pomiaru zmiennych głównych wykorzystano: 1) Kwestionariusz Zachowań Związanych z Jedzeniem (KZZJ) autorstwa N. Ogińskiej-Bulik oraz L. Putyńskiego oraz 2) Skalę Wysokiej Wrażliwości Elaine Aron w polskiej adaptacji Agaty Borzyszkowskiej. Pierwsze narzędzie składa się z 30 twierdzeń, do których badani ustosunkowują się wybierając jedną z dwóch odpowiedzi – „tak” lub „nie”. Ze względu na charakter przejadania się wyróżnia się trzy czynniki: 1) „jedzenie nawykowe”, 2) „jedzenie emocjonalne” oraz 3) „restrykcje dietetyczne”. Ogólna liczba punktów

pozwala określić ogólną tendencję do nieprawidłowych zachowań żywieniowych, a liczba punktów w ramach podskal umożliwia określenie rodzaju nieprawidłowości. Badania normalizacyjne wykazały, że zgodność wewnętrzną kwestionariusza mierzona współczynnikiem alfa Cronbacha jest zadowalająca i wynosi 0,89 (Ogińska-Bulik, 2000), a w badaniach własnych 0,88.

Drugie narzędzie – Skala Wysokiej Wrażliwości (SWW) autorstwa Elaine Aron w adaptacji Agaty Borzyszkowskiej (materiał niepublikowany uzyskany od Autorki adaptacji) – pozwala określić stopień natężenia wrażliwości środowiskowej osoby badanej. Składa się ono z 27 pytań, do których badani ustosunkowują się wybierając odpowiedź na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „wcale”, a 7 „ekstremalnie”. Im wyższy wynik tym większe natężenie wrażliwości zarówno na bodźce negatywne, jak i pozytywne (E. Aron, 2017). Badania normalizacyjne wykazały, że zgodność wewnętrzną kwestionariusza mierzona współczynnikiem alfa Cronbacha jest zadowalająca i wynosi 0,94, a w badaniach własnych 0,90.

W celu weryfikacji postawionych hipotez do analiz statystycznych zastosowano program Statistica 12, aby sprawdzić rzetelność zastosowanych narzędzi badawczych posłużono się współczynnikiem alfa

Cronbacha, zaś do weryfikacji związków między zmiennymi wykorzystano współczynnik korelacji liniowej r Pearsona oraz korelacji rang R_s Spearmana.

2. Wyniki

Analizy statystyczne rozpoczęto od ustalenia rozkładu zmiennych głównych w badanej próbie (Tabela 1).

Otrzymane wyniki dowodzą, że zachowania związane z jedzeniem ogółem, „jedzenie nawykowe”, „jedzenie emocjonalne” oraz „restrykcje dietetyczne”, a także wrażliwość nie mają rozkładu normalnego, jednakże parametry skośności i kurtozy mieszczą się w granicach od -2 do 2, dlatego w ciągu dalszych analiz można zastosować testy parametryczne (Bedyńska, Cypriańska, 2013). Średni wynik zachowań jedzeniowych w ogóle wynosi 12, najwyższy 29, a najniższy 0. W podskalach: „jedzenie nawykowe” – średni wynik to 4,2, najwyższy 10, a najniższy 0; „jedzenie emocjonalne” – średni wynik to 4,89, najwyższy 10, a najniższy 0; „restrykcje dietetyczne” – średni wynik to 4,29, najwyższy 10, a najniższy 0. Z kolei średni wynik w Skali Wysokiej Wrażliwości wynosi 4,98, najwyższy 6,78, a najniższy 2,70.

Tabela 1. Test Shapiro-Wilka – zachowania związane z jedzeniem i natężenie wrażliwości (N = 213)

	M	Mdn	SD	Min	Max	Sk.	Kurt.	W	P
KZZJ	12,97	12	6,70	0	29	0,25	-0,82	0,97	0,001
Jedzenie nawykowe	4,21	4	2,89	0	10	0,37	-0,90	0,94	< 0,001
Jedzenie emocjonalne	4,89	5	2,48	0	10	0,19	-0,78	0,96	< 0,001
Restrykcje dietetyczne	4,29	4	2,95	0	10	0,19	-0,19	0,94	< 0,001
SWW	4,98	5,11	0,89	2,70	6,78	-0,36	-0,37	0,98	0,009

Tabela 2. Współczynnik r Pearsona – związek natężenia wrażliwości i zachowań jedzeniowych (N = 213)

	KZZJ Ogółem		Jedzenie nawykowe		Jedzenie emocjonalne		Restrykcje dietetyczne	
	R	p	R	P	R	P	R	p
SWW ogółem	0,28*	0,000	0,19*	0,007	0,33**	0,000	0,23*	0,001

*słaby związek, ** umiarkowany związek, *** silny związek

W celu udzielenia odpowiedzi na główne pytanie badawcze sprawdzono związek między natężeniem wrażliwości a zachowaniami jedzeniowymi u badanych kobiet przeprowadzając analizę korelacji z wykorzystaniem współczynnika r Pearsona (Tabela 2).

W badanej próbie występuje dodatni słaby związek między natężeniem wrażliwości a ogólnym wynikiem w zakresie zachowań jedzeniowych. Ponadto, natężenie wrażliwości jest dodatnio związane z wszystkimi czynnikami KZZJ – słabo z „jedzeniem nawykowym” i „restrykcjami dietetycznymi” oraz umiarkowanie

Tabela 3. Współczynnik r Pearsona – związek wartości BMI i zachowań jedzeniowych (N = 213)

	BMI	
	R	P
KZZJ ogółem	0,09	0,164
Jedzenie nawykowe	0,02	0,771
Jedzenie emocjonalne	0,13	0,066
Restrykcje dietetyczne	0,10	0,164

Tabela 4. Korelacje r Pearsona – związek rozbieżności między realną i idealną masą ciała a zachowaniami jedzeniowymi (N = 213)

	KZZJ ogółem		Jedzenie nawykowe		Jedzenie emocjonalne		Restrykcje Dietetyczne	
	R	p	R	P	R	P	R	P
Różnica między masą ciała realną i idealną	0,17*	0,009	0,12	0,073	0,18*	0,009	0,14*	0,036

* słaby związek, ** umiarkowany związek, *** silny związek

Tabela 5. Współczynnik R_s Spearmana – związek oceny adekwatności wsparcia i uciążliwości stresu z zachowaniami jedzeniowymi (N = 213)

	KZZJ ogółem		Jedzenie nawykowe		Jedzenie emocjonalne		Restrykcje dietetyczne	
	R_s	p	R_s	P	R_s	P	R_s	P
Ocena adekwatności wsparcia	0,09	0,192	0,01	0,848	-0,14*	0,049	-0,14	0,055
Ocena uciążliwości stresu	0,31**	0,000	0,20*	0,010	0,29*	0,000	0,31**	0,000

* słaby związek, **umiarkowany związek, ***silny związek

z „jedzeniem emocjonalnym”. Oznacza to, że im wyższy poziom wrażliwości, tym wyższy poziom jedzenia w sposób nawykowy – niezależny od uczucia sytości, pod wpływem afektu oraz tym większe stosowanie ograniczeń w diecie. Tym samym udzielono odpowiedzi na główne pytanie badawcze wykazując istotny związek między poziomem wrażliwości a zachowaniami jedzeniowymi badanych kobiet.

Jak wspomniano, w badaniach własnych kontrolowano także kilka zmiennych ubocznych. Pozwoliło to na weryfikację ich związków ze zmiennymi głównymi. W pierwszej kolejności sprawdzono

Tabela 6. Współczynnik R_s Spearmana – związek natężenia wrażliwości z oceną adekwatności wsparcia i uciążliwości stresu (N = 213)

	SWW ogółem	
	R_s	p
Ocena adekwatności wsparcia	-0,14*	0,054
Ocena uciążliwości stresu	0,30**	0,000

*słaby związek, **umiarkowany związek, ***silny związek

korelacje między wartością wskaźnika masy ciała BMI a zachowaniami jedzeniowymi i ich wymiarami u badanych kobiet (Tabela 3).

Nie wykazano związku między wartością wskaźnika masy ciała BMI a zachowaniami jedzeniowymi i ich wymiarami w badanej próbie ($r = 0,09$; $p = 0,164$), natomiast udowodniono (Tabela 4), że różnica w zakresie aktualnej i oczekiwanej masy ciała jest istotnie powiązana z zachowaniami jedzeniowymi.

Dowodzono, że w grupie badanych kobiet występuje dodatni, słaby związek w zakresie rozbieżności między realną i idealną masą ciała a zachowaniami jedzeniowymi ogółem oraz „jedzeniem emocjonalnym” i „restrykcjami dietetycznymi”. Oznacza to, że im większa dysproporcja między realną i idealną masą ciała, tym większa skłonność badanych kobiet do ujawniania nieprawidłowych zachowań związanych z jedzeniem, zwłaszcza w zakresie jedzenia pod wpływem afektu oraz stosowania reżimu dietetycznego.

Następnie sprawdzono związek między oceną adekwatności wsparcia i uciążliwości stresu a zachowaniami jedzeniowymi i ich wymiarami (Tabela 5).

Analiza materiału badawczego wykazała, iż ocena adekwatności wsparcia w badanej próbie jest słabo powiązana z „jedzeniem emocjonalnym”, przy czym im większe poczucie nieadekwatności wsparcia, tym większa skłonność badanych kobiet do jedzenia pod wpływem emocji. Odnotowano jednocześnie dodatnie związki (od słabych po umiarkowane) pomiędzy oceną uciążliwości stresu a zachowaniami jedzeniowymi ogółem oraz wszystkimi ich wymiarami, co wskazuje na to, że im wyższa ocena uciążliwości stresu, tym większe natężenie nieprawidłowych zachowań jedzeniowych.

Sprawdzono także korelacje oceny adekwatności wsparcia i oceny uciążliwości stresu z natężeniem wrażliwości w badanej grupie kobiet (Tabela 6).

Okazało się, że w badanej próbie istnieje ujemny słaby związek między natężeniem wrażliwości a oceną adekwatności wsparcia, co oznacza, że im wyższe natężenie wrażliwości, tym niżej oceniana jest adekwatność wsparcia w grupie badanych kobiet. Udowodniono ponadto dodatni umiarkowany związek między natężeniem wrażliwości a oceną uciążliwości stresu. Tym samym, im większe natężenie wrażliwości w badanej próbie, tym bardziej stres odczuwany jest przez badane kobiety jako uciążliwy.

3. Dyskusja

Jak wskazuje analiza źródeł literaturowych przeprowadzona przez autorki – nie opisano dotychczas badań, w których weryfikowano korelacje zachowań związanych z jedzeniem i natężenia wrażliwości przetwarzania sensorycznego w takim ujęciu, w jakim zaprojektowano badania własne. Nie oznacza to jednak, że kwestia wrażliwości była w badaniach tych pomijana. Dla przykładu weryfikowano i potwierdzono związek nietypowego przetwarzania sensorycznego i wysokiej wrażliwości (Saure, Lepistö-Paisley, Raevuori, Laasonen, 2022) oraz wysokiej wrażliwości i zaburzonego spostrzegania własnego ciała (Sagarido i in., 2015) u osób z anoreksją psychiczną. Natomiast w badaniach Tasuku Kitajima z zespołem (2022), w których porównano funkcjonowanie dzieci i młodzieży z rozpoznaniem anorexia nervosa (AN) i zdrowych, udowodniono że unikanie bodźców sensorycznych w grupie klinicznej może być rodzajem „blizny” (konsekwencji/defektu) z powodu chronicznego głodu, nie zaś przyczyną jadłowstrętu psychicznego.

Z kolei Naish i Harris (2012) weryfikowały związek wysokiej wrażliwości z tendencją do otyłości. Okazało się, że spożycie pokarmu było znacznie wyższe w przypadku osób o wysokiej wrażliwości w porównaniu z osobami o niskim natężeniu tej cechy. Co więcej, indywidualne wyniki w zakresie wrażliwości sensorycznej były dodatnio skorelowane z samoopisem jedzenia emocjonalnego, co może wskazywać, że osoby bardziej wrażliwe na właściwości sensoryczne żywności mają bardziej intensywną percepcję smakowitości, a to prowadzi do większego spożycia pokarmu. Farrow i Coulthard (2012; 2018) w swoich pracach badawczych – podobnie jak Bell i Wildbur (2017) – udowodniły natomiast, że wybiórczość pokarmowa i neofobia żywieniowa są powiązane z lękiem i wrażliwością sensoryczną.

Tym samym uznać można, że rezultat badań własnych w zakresie udokumentowania związku między zachowaniami jedzeniowymi (w tym przede wszystkim jedzenia emocjonalnego) z wysoką wrażliwością przetwarzania sensorycznego pozostaje w zgodzie z doniesieniami innych badaczy.

Zaznaczyć jednak należy, że referowany projekt realizowany był w populacji ogólnej, zaś cytowane badania – wśród osób z zaburzoną relacją do jedzenia i własnego ciała.

W badaniu własnym wykazano także, że nie tyle wartość wskaźnika BMI, co różnica między realną i idealną masą ciała ma związek z zachowaniami w zakresie jedzenia i wszystkimi ich wymiarami – jedzeniem nawykowym, emocjonalnym i restrykcjami dietetycznymi. Obserwacja ta pozostaje w zgodzie z szeregiem doniesień. Muennig, Jia, Lee, Lubetkin (2008) dowiedli, że różnica między rzeczywistą a pożądaną masą ciała jest silniejszym predyktorem zdrowia psychicznego niż wskaźnik masy ciała (BMI). Zdaniem Steineberg i zespołu (2023) znaczna różnica w zakresie masy aktualnej i oczekiwanej grozi w większym stopniu nawrotami zaburzeń u osób z anoreksją psychiczną, niż niski wskaźnik BMI. Z kolei Zarychta i współpracownicy (2022) wykazali, że młodzież, u której odnotowano mniejszą rozbieżność między rzeczywistą a idealną masą ciała, była bardziej zadowolona ze swej fizyczności, a zatem mniej narażona na podejmowanie niezdrowych praktyk związanych z jedzeniem.

W badaniach własnych udowodniono ponadto, że brak poczucia wsparcia i subiektywnie szacowany wyższy poziom stresu koreluje dodatnio z nieprawidłowymi zachowaniami związanymi z jedzeniem. Wynik ten jest zbieżny z rezultatami prac badawczych innych autorów. Dla przykładu: Łuczak (2016) udokumentowała empirycznie, że wskaźnik globalnego poziomu stresu osób badanych istotnie koreluje z jedzeniem emocjonalnym oraz jedzeniem nawykowym, natomiast to ostatnie wykazuje związek z takimi czynnikami stresogennymi, jak brak wsparcia oraz poczucie psychicznego obciążenia. W innych badaniach (Potocka, Mościcka, 2011) odnotowano, iż im bardziej badane kobiety były skoncentrowane na emocjach, w tym większym stopniu manifestowały nieprawidłowe nawyki jedzeniowe. Te z nich, które odczuwały duży poziom stresu częściej myślały o jedzeniu, podjadały w tajemnicy przed innymi oraz traktowały jedzenie jako ważną część swojego życia w porównaniu do osób, które odczuwały stres na przeciętnym poziomie.

Na podstawie zebranego materiału empirycznego potwierdzono także związek między natężeniem wrażliwości a oceną adekwatności wsparcia i oceną uciążliwości stresu w badanej próbie. Z badań wynika (Grevin i in., 2019), że wysoka wrażliwość przetwarzania sensorycznego zwiększa – z jednej strony – ryzyko problemów związanych ze stresem w odpowiedzi na negatywne środowisko, jednak gdy jest ono sprzyjające, nieś może też korzystać. Haberlin (2015) dowodzi, że szczególnie osoby utalentowane mogą cierpieć z powodu subiektywnie wyższego poziomu stresu, z uwagi na inne swe cechy, takie jak tendencje perfekcjonistyczne i podwyższona wrażliwość. Możemy zatem uznać, że wnioski wynikające z badań własnych pozostają w zgodzie z dotychczasowymi raportami badaczy.

Podsumowanie

Reasumując, na podstawie zebranego materiału badawczego potwierdzono założenie główne o występowaniu związku między natężeniem wrażliwości a zachowaniami jedzeniowymi u badanych kobiet. Im wyższy poziom natężenia wrażliwości, tym większa skłonność do nieprawidłowych zachowań jedzeniowych. Nie stwierdzono natomiast współzależności wartości wskaźnika masy ciała BMI i zachowań jedzeniowych ogółem oraz ich wymiarów. Natomiast dowiedziono korelacji różnicy między realną i idealną masą ciała a zachowaniami jedzeniowymi zarówno w ich wymiarze ogólnym, jak i w zakresie jedzenia emocjonalnego oraz restrykcji dietetycznych. Dodatkowo wyniki analiz udokumentowały, że im większa różnica między realną i idealną masą ciała tym większa skłonność badanych kobiet do przejawiania nieprawidłowych zachowań jedzeniowych. Ponadto, potwierdzono częściowo związek między oceną adekwatności wsparcia oraz uciążliwości stresu z zachowaniami jedzeniowymi. Okazało się, że: 1) im silniejsze poczucie nieadekwatności wsparcia wśród badanych kobiet, tym większa ich skłonność do jedzenia pod wpływem emocji oraz 2) im wyższy poziom stresu oceniały badane jako uciążliwy, tym większą tendencję do różnego rodzaju nieprawidłowych zachowań jedzeniowych ujawniały.

Choć zreferowane badania własne mają pewne ograniczenia (m.in.: prowadzono je online, zastosowano korelacyjny model badań, nie dobrano grupy porównawczej), to jednak wydaje się, że ich wyniki mogą mieć znaczenie eksplanacyjne, wzbogacając wiedzę na temat mechanizmów funkcjonowania osób wysoce wrażliwych. Po-

nadto wpisują się w nurt badań ujmujących cechę wysokiej wrażliwości jako czynnika ryzyka dla formowania nieprawidłowego stosunku do jedzenia w populacji nieklinicznej, a tym samym mogą stanowić podstawę dla projektowania różnych form profilaktyki, szczególnie w populacji młodych kobiet.

Bibliografia

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., Jessen, D. (2017). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 374–381. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Aron, E. (2017). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You*. Londyn: Harper Collins Publishers.
- Aron, E.N., Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E.N., Aron, A., Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsiveness. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person*. Broadway Books.
- Assary E., Zavos H.M.S., Krapohl E., Keers R., Pluess M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26, 4896–4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Baryła-Matejczuk M. (2019). A model of support for highly sensitive children of preschool and early school age. *Avances en Psicología Clínica*, 272-280.
- Bedyńska, S., Cypryańska, M. (2013). *Statystyczny drogowskaz*. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Bell, K., Wildbur, D. (2017). Self-Disgust within Eating Disordered Groups: Associations with Anxiety. *Disgust Sensitivity and Sensory Processing*, 25(5), 373-380. <https://doi.org/10.1002/erv.2529>
- Brytek-Matera, A., Charzyńska, E. (2009). Poznawcze i behawioralne determinanty zaburzeń odżywiania u kobiet z otyłością. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 5(2), 45-50.
- Chen, C., He, Q., Chen, C., He, L. (2011). Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A Multi-Step Neuronal System-Level Approach. *Plos One*, 6(7), e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>
- Coulthard, H., Williamson, I., Palfreyman, Z., & Lyttle, S. (2018). Evaluation of a pilot sensory play intervention to increase fruit acceptance in preschool children. *Appetite*, 120, 609–615. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.011>
- Czeczor, K., Brytek-Matera, A. (2017). *Jedzenie pod wpływem emocji*. Warszawa: Difin.
- Eşkisü, M., Ağırkan, M., Çelik, O., Yalçın, R., Haspolat, N. (2022). Do the Highly Sensitive People Tend to have Psychological Problems Because of Low Emotion Regulation and Dysfunctional Attitudes? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40, 683-706. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Evers, C., Stok, F.M., de Ridder, D.T. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Farrow, C.V., Coulthard, H. (2012). Relationships between sensory sensitivity, anxiety and selective eating in children. *Appetite*, 58(3), 842-6. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.017>
- Greven, C.U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E.N., Fox, E., Schendan, H.E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., Homborg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Haberlin, S. (2015). Don't stress: What do we really know about teaching gifted children to cope with stress and anxiety? *Gifted and Talented International*, 30(2), 146-151. <https://doi.org/10.1080/15332276.2015.1137465>
- Jaworski, M., Fabisiak, A. (2017). Psychospołeczne determinanty wyboru żywności. *Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula*, 54(3), 17-29.
- Juruć, A., Wierusz-Wysocka, B., Bogdański, P. (2011). Psychologiczne aspekty jedzenia i nadmiernej masy ciała. *Farmacja Współczesna*, 4, 119-126.
- Kitajima, T., Otani, R., Inoue, T., Matsushima, N., Matsubara, N., Sakuta, R. (2022). Sensory processing in children and adolescents shortly after the onset of anorexia nervosa: a pilot study. *BioPsychoSocial Medicine*, 16-27. <https://doi.org/10.1186/s13030-022-00256-z>
- Korwin-Szymanowska, A., Tuszyńska, L. (2015). Zachowania żywieniowe jako nieodłączny element edukacji zdrowotnej – raport z badań. (W:) A. Wolska-Adamczyk (red.), *Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej*, 23-38. Warszawa: WSliZ.
- Łuczak, A. (2016). Czynniki stresogenne i sytuacje trudne oraz ich związek z emocjonalnym i nawykowym przejadaniem się i jego konsekwencjami w grupie kierowców samochodów ciężarowych. *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska*, 24(4), 193-206. <https://doi.org/10.17951/j.2016.29.4.193>
- Mendoza, J. (2019). Eating Rewards the Gears of the Clock. *Trends in Endocrinology and Metabolism*, 30(5), 299-311. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2019.03.001>
- Muenning, P., Jia, H., Lee, R., Lubetkin, E. (2008). I Think Therefore I Am: Perceived Ideal Weight as a Determinant of Health. *American Journal of Public Health*, 98(3), 501-506. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.114769>

- Naish, K.R., Harris, G. (2012). Food intake is influenced by sensory sensitivity. *PLoS One*, 7(8):e43622. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0043622>
- Ogińska-Bulik, N., Putyński, L. (2000). Kwestionariusz Zachowania Jedzeniowe Związane z Jedzeniem: konstrukcja i własności psychometryczne. *Folia Psychologica*, 4, 25-33.
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Potocka, A., Mościcka, A. (2011). Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących. *Medycyna Pracy*, 62(4), 377-388.
- Sagardoy, R., Morales, G., Garcia, S., Julián, R., Fernández, A., Ostolaza, G., Martínez, G. (2015). Heightened sensitivity to somatosensory stimuli in anorexia nervosa: an exploratory study with the SASTCA scale. *Nutricion Hospitalaria*, 31(3), 1413-1422. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8320>
- Saure, E., Lepistö-Paisley, T., Raevuori, A. Laasonen, M. (2022). Atypical Sensory Processing Is Associated With Lower Body Mass Index and Increased Eating Disturbance in Individuals With Anorexia Nervosa *Front. Psychiatry*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.850594>
- Steinberg, D., Perry, T., Freestone, D., Hellner, M., Baker, J., Bohon, C. (2023). Evaluating differences in setting expected body weight for children and adolescents in eating disorder treatment. *International Journal of Eating Disorders*, 56(3), 595-603, <https://doi.org/10.1002/eat.23868>
- Vien, C. (2015). Millennial women: How to woo a new generation of employees. *Journal of Accountancy*, 220, 26-30.
- Zarychta, E., Mullan, B., Łuszczczyńska, A. (2022). It doesn't matter what they say, it matters how they behave: Parental influences and changes in body mass among overweight and obese adolescents. *Appetite*, 96, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.040>
- Ziółkowska, B., Wycisk, J. (2019). *Autodestruktywność dzieci i młodzieży*. Warszawa: Difin.