

## Streszczenie

**Wprowadzenie:** Doświadczenie negatywnych emocji i sposoby radzenia sobie z nimi, jak i prezentowane nawyki żywieniowe oraz obraz własnego ciała, są istotnymi elementami w powstawaniu i utrzymywaniu się nadmiernej masy ciała [21, 26, 32]. Jednakże większość modeli prezentowanych w literaturze przedmiotu (m.in. model Marksa [21], model Hemmingssona [32]) ma charakter teoretyczny, dlatego relacje pomiędzy powyżej opisanymi zmiennymi wymagają weryfikacji empirycznej.

Co więcej, zarówno pracownicy służby zdrowia, jak i sami pacjenci z nadmierną masą ciała, wskazują na istotność prowadzenia interwencji w zakresie regulacji emocjonalnej, podejmowanych zachowań żywieniowych oraz zadowolenia z własnego ciała. Poprawa funkcjonowania w tym obszarze, stanowić może etap przygotowania pacjenta do dalszych interwencji i podnieść skuteczność realizowanej pomocy ułatwiając współpracę pacjentów z lekarzami, dietetykami, fizjoterapeutami i innymi specjalistami pracującymi w obszarze służby zdrowia [207].

**Materiał i metody:** Głównymi celami badań była ocena: (1) relacji pomiędzy regulacją emocjonalną a uważnym jedzeniem, obrazem ciała, jedzeniem emocjonalnym oraz doświadczaniem negatywnych emocji a także (2) skuteczności interwencji *e-mental health* u kobiet z nadwagą i otyłością.

W badaniach wzięło udział 129 kobiet. Badani zostali losowo przydzieleni do trzech grup: GS (grupa eksperymentalna w której interwencja oparta była teorię związaną z terapią ukierunkowaną na schematy emocjonalne), GZ (grupa eksperymentalna w której interwencja oparta była na zbiorze technik związanych z regulacją emocji i stresu), GK (grupa kontrolna). W badaniu wykorzystano: Kwestionariusz Trudności w Regulacji Emocji [66], Kwestionariusz Uważnego Odżywiania [213], Kwestionariusz Postaw wobec Ciała [214], *the Three Factor Eating Questionnaire* [215], skalę uczuć pozytywnych i negatywnych SUPIN [216] oraz ankietę osobową.

**Wyniki:** W grupie kobiet z nadwagą i otyłością wysoki poziom adaptacyjnej regulacji emocjonalnej wiązał się bezpośrednio z niskim poziomem negatywnych emocji oraz bezpośrednio i pośrednio z wysokim poziomem uważnego jedzenia oraz niskim poziomem negatywnego obrazu ciała oraz jedzenia emocjonalnego.

W odniesieniu do oceny skuteczności interwencji *e-mental health*, oba typy interwencji (GS, GZ) okazały się być skuteczne w zakresie regulacji emocji, ponieważ spowodowały wysoki spadek poziomu dysregulacji emocjonalnej (wyniki grup eksperymentalnych

bezpośrednio po zakończeniu interwencji i dwa miesiące później różniły się od grupy kontrolnej). W grupie kobiet, która poddana została interwencji opierającej się na teorii związanej z terapią ukierunkowaną na schematy emocjonalne, zaobserwowano większą redukcję negatywnej oceny ciała oraz jedzenia emocjonalnego w porównaniu z grupą kontrolną. Również drugi typ interwencji - wykorzystujący zbiór technik związanych z regulacją emocji i stresu - przyczynił się do spadku poziomu jedzenia emocjonalnego jednak dopiero dwa miesiące po zakończeniu interwencji.

W odniesieniu do oceny skuteczności interwencji *e-mental health* zastosowana internetowa interwencja była skuteczna w zakresie wszystkich mierzonych zmiennych zależnych, oprócz wskaźnika masy ciała (BMI). Nie zaobserwowano jednak istotnych zmian w poziomie wyżej wymienionych zmiennych pomiędzy pomiarem na zakończenie interwencji i dwa miesiące po jej zakończeniu.

**Wnioski:** Wśród kobiet z nadwagą i otyłością uczestniczących w interwencji z zakresu *e-mental health* umiejętności w zakresie regulacji emocjonalnej wiązały się nie tylko z prawidłowym odbiorem, interpretacją i radzeniem sobie z emocjami, ale również wpływały na sposób jedzenia i doświadczania własnego ciała.

Oba warianty interwencji z zakresu *e-mental health* (odnoszące się do powyżej opisanych aspektów funkcjonowania psychicznego) mogą stanowić podstawę do tworzenia przyszłych badań i interwencji psychologicznych wśród osób z nadmierną masą ciała.

**Słowa kluczowe:** emocje, zachowania żywieniowe, obraz ciała, nadwaga, otyłość, kobiety