

## Poczucie koherencji oraz dojrzałość żywieniowa a poczucie stresu wśród młodych dorosłych

Beata Mańkowska<sup>1</sup>

*Uniwersytet Gdański, Instytut Psychologii*

<https://orcid.org/0000-0003-2719-6536>

### Streszczenie

**Cel:** Celem badań było ustalenie zależności pomiędzy poczuciem koherencji, dojrzałością żywieniową a poczuciem stresu w grupie młodych dorosłych, z uwzględnieniem sposobu odżywiania się. Ostatecznie wysiłki badawcze miały na celu sprawdzenie siły predykcji testowanych zmiennych wobec stresu.

**Metoda:** Badanie przeprowadzono w grupie 100 osób w wieku 20–33 lat stosujących dietę wegetariańską lub mięsną. Zastosowano *Kwestionariusz poczucia koherencji* Antonovsky’ego, *Kwestionariusz dojrzałości żywieniowej* (Potocka i Najder, 2016) oraz *Kwestionariusz poczucia stresu* (Plopa i Makarowski, 2010).

**Wyniki:** Wyniki wskazują na istotnie niższe natężenie napięcia emocjonalnego, stresu intraperychicznego, zewnętrznego i ogólnego poczucia stresu oraz istotnie wyższe wskaźniki poczucia koherencji i dojrzałości żywieniowej w grupie wegetarian. Ponadto stwierdzono, że dojrzałość żywieniowa jest ujemnie skorelowana z poczuciem stresu, natomiast poczucie koherencji jest dodatnio skorelowane z dojrzałością żywieniową. Ostatecznie wykazano, że poczucie koherencji odgrywa ważną rolę w przewidywaniu stresu doświadczanego przez młodych dorosłych.

**Wnioski:** Badania dostarczyły istotnej wiedzy na temat związku pomiędzy postawami wobec odżywiania a doświadczaniem stresu w grupie młodych dorosłych.

**Słowa kluczowe:** poczucie koherencji, poczucie stresu, dojrzałość żywieniowa, młodzi dorośli

Spożywając pokarm, człowiek zaspokaja swoje potrzeby biologiczne i psychospołeczne. Przejawia się to w „zachowaniach żywieniowych” (Silva, 2013). Analizując determinanty zachowań człowieka, w tym zachowania żywieniowe, należy

---

<sup>1</sup> Adres do korespondencji: [beata.mankowska@ug.edu.pl](mailto:beata.mankowska@ug.edu.pl).

uwzględnić czynniki indywidualne (m.in. postawy, wiedza), społeczno-środowiskowe (warunki rodzinne, wpływ grup rówieśniczych), fizyczne (dostęp do określonej żywności) i makrosystemowe (standardy i znaczenie żywności w określonych kulturach, wpływ mediów, polityka) (Story i in., 2002).

Czynnikom osobowościowym przypisywano kluczową rolę w genezie zachowań żywieniowych, zwłaszcza w kontekście osobowościowych mechanizmów zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, otyłość) od początków zainteresowania psychologów tą dziedziną. Te indywidualne wymiary obejmują: neurotyczność, przekonanie o własnej skuteczności i umiejscowienie kontroli. Dotychczasowe badania prowadzone w obszarze psychologii zdrowia również wskazują na istotny i wielokierunkowy związek pomiędzy stresem a odżywianiem. Funkcja regulacyjna odżywiania wiąże się, poza oczywistym dostarczaniem składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, z intensywnością i jakością przeżywanych emocji. Dlatego też pożywienie może pełnić rolę regulatora poziomu stresu i przykrych emocji (Bruch, 1973).

W zależności od cech psychologicznych jednostki, a także rodzaju stresującej sytuacji, może wystąpić wzmożona chęć sięgnięcia po pokarm lub jej zahamowanie. Dzieje się tak dlatego, że poziom odczuwanego stresu jest powiązany z funkcjonowaniem układu hormonalnego, a jego prawidłowe funkcjonowanie z odżywianiem. Jednym z nowo opracowanych konstruktów psychologicznych łączących kwestię odżywiania z dobrostanem psychicznym jest dojrzałość żywieniowa. Jest to zatem zasób jednostki, dzięki któremu odczuwa ona i wyraża swoje przekonania dotyczące odżywiania oraz ma świadomość jego wpływu na swoje zachowanie i relacje z otoczeniem.

Bycie dojrzałym żywieniowo oznacza utrzymywanie równowagi w zaspokajaniu potrzeb biologicznych i psychospołecznych oraz umiejętność sprawdzania, czy równowaga ta jest zakłócona. Jako postawa jest to jedna z cech osobowości odpowiedzialnych za racjonalne i adaptacyjne zachowanie jednostki. Obejmuje dwa wymiary: kontrolę motywów psychospołecznych (rozumianych w kategoriach postaw wobec żywności wykraczających poza motywy biologiczne) oraz kontrolę motywów biologicznych związanych ze znajomością przez jednostkę zasad racjonalnego żywienia (Potocka i Najder, 2016).

Analiza powiązań czynników osobowości ze stresem, z uwzględnieniem stosowanych praktyk żywieniowych, może dostarczyć wielu ciekawych odkryć w służbie szeroko pojętej profilaktyki zdrowotnej wśród młodych dorosłych, których potencjał osobisty można wykorzystać do doskonalenia strategii radzenia sobie ze stresem oraz jego destrukcyjnymi skutkami.

## **Problem i cele badawcze**

Celem badań jest ustalenie zależności pomiędzy dojrzałością żywieniową, poczuciem koherencji i poczuciem stresu wśród młodych dorosłych. Dodatkowo natężenie powyższych zmiennych oraz siła ich wzajemnych związków będzie testowana w dwóch grupach osób stosujących różne rodzaje diety: wegetariańską i mięsną (tj. dopuszczającą spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego). Ostatecznym celem

badania jest sprawdzenie siły predykcyjnego wpływu poczucia koherencji, dojrzałości żywieniowej oraz stosowanej diety na poziom odczuwanego stresu. W świetle przytaczanej literatury można stwierdzić, że rodzaj spożywanego pokarmu ma ogromne znaczenie w skutecznej walce ze stresem i kształtowaniu odporności psychicznej. Wykazano, że dieta wegetariańska zmniejsza poziom kwasu arachidonowego, co wiąże się z redukcją stresu oksydacyjnego, natomiast dieta mięsna może zwiększać jego poziom i zaburzać samopoczucie (Key i in., 1999; Szeto i in., 2004). Co więcej, wegetarianizm jest efektem doświadczeń moralnych i filozofii życia propagującej ochronę środowiska naturalnego, w tym zwierząt, jak również zdrowy tryb życia. Często jest to świadomy wybór człowieka, nadający sens i wartość jego życiu, dlatego powinien być powiązany z dojrzałością, w tym dojrzałością żywieniową, oraz poczuciem koherencji jednostki (Müssig i in., 2022; Pyrzyńska, 2013; Salehi i in., 2023).

Poszerzenie zakresu badań w ramach powyższego nurtu jest konieczne, aby ograniczyć dodatkowe źródła codziennego stresu i promować zdrowe nawyki żywieniowe.

Sformułowano następujące pytania i hipotezy badawcze:

1. Jakie natężenie stresu, poczucia koherencji i dojrzałości żywieniowej prezentują osoby badane?
2. Jakie zależności zachodzą pomiędzy badanymi zmiennymi?
3. Czy poczucie koherencji i dojrzałość żywieniowa są predyktorami stresu doświadczanego przez młodych dorosłych?

Analiza literatury zawartej w części teoretycznej niniejszego opracowania pozwala na sformułowanie szczegółowych hipotez:

- 1a. Osoby stosujące dietę wegetariańską wykazują niższe poczucie stresu w porównaniu z osobami stosującymi dietę mięsną.
- 1b. Wegetarianie prezentują silniejsze poczucie koherencji w stosunku do osób spożywających mięso.
- 1c. Osoby stosujące dietę wegetariańską wykazują wyższą dojrzałość żywieniową niż osoby spożywające mięso.
- 2a. Dojrzałość żywieniowa pozostaje w ujemnym związku z poczuciem stresu.
- 2b. Dojrzałość żywieniowa jest dodatnio skorelowana z poczuciem koherencji.
- 2c. Poczucie koherencji jest ujemnie skorelowane z poczuciem stresu.
3. Poczucie koherencji i dojrzałość żywieniowa są predyktorami stresu doświadczanego przez młodych dorosłych.

## Metoda

### Badana próba

Dobrowolnym badaniem objęto grupę 100 młodych dorosłych w wieku 20–33 lat z Polski. Respondenci posiadali wykształcenie wyższe ( $M = 28,12$ ;  $SD = 5,89$ ), a dobór

próby miał charakter celowy i opierał się na deklaracji dwóch modeli żywienia – diety wegetariańskiej i diety mięsnej, tzn. dopuszczającej spożywanie produktów mięsnych. Grupę główną (kryterialną) stanowiły osoby ( $n = 50$ , w tym 25 kobiet i 25 mężczyzn) stosujące wegetariański model odżywiania przez okres od 3 do 10 lat. Grupę porównawczą (kontrolną) stanowiły osoby ( $n = 50$ ) stosujące dietę mięsną.

## **Narzędzia badawcze**

### ***Kwestionariusz dojrzałości żywieniowej (KDŻ)***

KDŻ opracowały Adrianna Potocka i Anna Najder (Potocka i Najder, 2016). Kwestionariusz służy do pomiaru i oceny dojrzałości psychospołecznej oraz racjonalnego odżywiania. Badany odwołuje się do 21 stwierdzeń zawartych w kwestionariuszu, wybierając właściwą odpowiedź spośród czterech dostępnych na czteropunktowej skali, ułożonej w następującej kolejności: 1 – *zdecydowanie zgadzam się*, 2 – *raczej zgadzam się*, 3 – *raczej nie zgadzam się* i 4 – *zdecydowanie nie zgadzam się*. Współczynnik alfa Cronbacha wynoszący 0,88 wskazuje, że *Kwestionariusz dojrzałości odżywiania* jest narzędziem spełniającym wymagania metodologiczne. Suma uzyskanych punktów w wyniku ogólnym stanowi o dojrzałości żywieniowej. Wynik w każdej ze skal określa dojrzałość przekonań w zakresie stosowanej diety, a także wykorzystania produktów spożywczych jako sposobu zaspokojenia głodu fizjologicznego.

### ***Kwestionariusz poczucia stresu (Plopa i Makarowski, 2010)***

Zastosowano go do oceny poziomu odczuwanego stresu. Kwestionariusz zawiera 27 stwierdzeń, do których należy ustosunkować się na pięciostopniowej skali (1 – *prawda*, 2 – *raczej prawda*, 3 – *trudno powiedzieć*, 4 – *raczej nieprawda*, 5 – *nieprawda*).

Narzędzie bada trzy wymiary stresu: napięcie emocjonalne, stres intrapsychiczny oraz stres zewnętrzny. Współczynniki zgodności wewnętrznej dla każdego z wymiarów stresu oscylowały w granicach alfa Cronbacha 0,70–0,81 (Bedyńska i Książek, 2012). Skala napięcia emocjonalnego odzwierciedla uczucie niepokoju, a także nadmierną i nieadekwatnie występującą nerwowość w życiu codziennym, brak energii, niechęć i zmęczenie. Wynik skali stresu intrapsychicznego jest silnie powiązany z negatywnymi doświadczeniami wewnętrznymi, niemożnością rozwiązywania wewnętrznych konfliktów i radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami, poczuciem osamotnienia i niepokoju, tendencją do pesymizmu oraz do negatywnego postrzegania siebie i świata. Skala stresu zewnętrznego odzwierciedla frustrację i bezradność w wyniku negatywnych ocen ze strony innych oraz wymagań przekraczających możliwości realizacji.

### ***Kwestionariusz orientacji życiowej (SOC-29)***

Do pomiaru indywidualnego poziomu poczucia koherencji wykorzystano (SOC-29) A. Antonovsky'ego (Antonovsky, 1995 w adaptacji Pasikowskiego i Sęk,

2001). Składa się on z trzech skal odpowiadających trzem elementom poczucia koherencji. Są to: sensowność, rozumiałość i zaradność. Kwestionariusz zawiera 29 stwierdzeń, do których respondent ustosunkowuje się w siedmiopunktowej skali. Wewnętrzna zgodność dla wyniku ogólnego wynosi 0,92 alfa Cronbacha, co jest zadowalającym wskaźnikiem psychometrycznym i pozwala na zastosowanie metody w badaniach naukowych (Koniarek i in., 1993).

## **Procedura badawcza**

Badanie przeprowadzono w formie grupowej, prosząc respondentów o udzielenie pisemnych odpowiedzi na pytania/stwierdzenia zawarte w kwestionariuszach. Każdy uczestnik wyraził zgodę na udział w badaniu i został poinformowany o możliwości rezygnacji w dowolnym momencie. Zapewniono ich także, że badania są anonimowe. Ostatecznie nikt nie zrezygnował, wszyscy uczestnicy je ukończyli. Po udzieleniu odpowiedzi (po godzinie) osobiście odebrano wszystkie materiały od każdego badanego.

## **Metody analizy danych**

Do analizy danych wykorzystano program SPSS Statistics wersja 26. Na początku przeprowadzono analizy porównawcze w zakresie natężenia badanych zmiennych w grupie wegetarian i osób stosujących dietę mięsną. Następnie w celu ustalenia związku dojrzałości żywieniowej z poziomem odczuwanego stresu i poczuciem koherencji przeprowadzono analizę korelacji liniowej. Ostatnim etapem analiz była próba identyfikacji predyktorów poczucia stresu. W tym celu przeprowadzono analizę wieloczynnikowej regresji liniowej.

## **Wyniki**

### **Analiza porównawcza natężenia badanych zmiennych w grupie wegetarian oraz osób spożywających mięso**

Aby odpowiedzieć na pytanie, czy osoby spożywające produkty wegetariańskie różniły się od grupy referencyjnej pod względem poczucia stresu, poczucia koherencji i dojrzałości żywieniowej, przeprowadzono serię porównań międzygrupowych za pomocą testu rang U Manna-Whitneya (tabela 1, s. 24). Wybór testu wynikał z faktu, że w podgrupach występowały znaczne rozbieżności wyników w stosunku do rozkładu normalnego.

Przeprowadzone badania wykazały, że w porównaniu z grupą kontrolną wegetarianie charakteryzowali się istotnie statystycznie niższym natężeniem napięcia emocjonalnego, stresu zewnętrznego, stresu intrapsychnicznego oraz ogólnym poziomem odczuwania stresu. Potwierdziło to hipotezę H1, głoszącą,

iż osoby stosujące dietę wegetariańską wykazują niższy poziom stresu niż osoby spożywające mięso.

**Tabela 1**

*Spożywanie produktów wegetariańskich oraz niewegetariańskich a poczucie stresu, poczucie koherencji oraz dojrzałości żywieniowej*

	Dieta mięsna (n = 50)		Dieta wegetariańska (n = 50)		U	p	rg
	Mdn	Mrang	Mdn	Mrang			
Napięcie emocjonalne	24,50	62,51	17,50	38,49	649,50	<0,001	0,48
Stres zewnętrzny	21,00	61,90	15,00	39,10	680,00	<0,001	0,46
Stres intrapsychiczny	21,00	62,66	15,00	38,34	642,00	<0,001	0,49
Skala kłamstwa	17,00	46,85	18,00	54,15	1067,50	0,207	0,15
Ogólne poczucie stresu	68,00	63,35	49,00	37,65	607,50	<0,001	0,51
Zrozumiałość	43,00	42,41	49,00	58,59	845,50	0,005	0,32
Zaradność	42,50	39,14	51,00	61,86	682,00	<0,001	0,45
Sensowność	38,00	38,65	46,00	62,35	657,50	<0,001	0,47
Ogólne poczucie koherencji	123,00	39,49	141,50	61,51	699,50	<0,001	0,44
Racjonalne odżywianie	36,00	45,06	37,00	55,04	978,00	0,083	0,20
Psychospołeczna dojrzałość	24,00	41,27	27,00	57,73	797,00	0,004	0,34
Ogólna dojrzałość żywieniowa	61,00	41,99	65,00	56,16	832,50	0,013	0,29

Okazało się także, że w porównaniu z grupą osób spożywających mięso wegetarianie uzyskali istotnie wyższe wskaźniki poczucia koherencji, rozpatrywanego jako poczucie zrozumiałości, zaradności, sensowności oraz jako wynik ogólny. W pełni potwierdza to hipotezę H2, zakładającą, że osoby stosujące dietę wegetariańską wykazują silniejsze poczucie koherencji.

Dodatkowo w porównaniu z grupą stosującą dietę mięsną grupa osób spożywających posiłki wyłącznie wegetariańskie uzyskała wyższe wskaźniki dojrzałości żywieniowej w obszarze dojrzałości psychospołecznej i ogólnej. Wyjątkiem jest skala: racjonalne odżywianie, w której nieco wyższe wyniki uzyskały osoby stosujące dietę wegetariańską – różnica nie jest jednak istotna statystycznie. Tym samym niemal w pełni potwierdzona została hipoteza H3, zgodnie z którą osoby stosujące dietę wegetariańską są bardziej dojrzałe żywieniowo.

## Analiza korelacji pomiędzy badanymi zmiennymi

W celu oszacowania związku dojrzałości żywieniowej z poziomem odczuwania stresu i poczuciem koherencji przeprowadzono analizę korelacji w tabeli 2. Zastosowano nieparametryczny test korelacji rang Spearmana, którego właściwości pozwalają na dobre oszacowanie współczynników korelacji w przypadku rozkładów istotnie odbiegających od rozkładu normalnego (Brzeziński, 2001; Field, 2009).

**Tabela 2**

*Dojrzałość żywieniowa a poczucie stresu i poczucie koherencji (N = 100)*

	Racjonalne odżywianie	Psychospołeczna dojrzałość	Ogólna dojrzałość żywieniowa	
<b>Stres</b>	Napięcie emocjonalne	-0,311**	-0,475**	-0,436**
	Stres zewnętrzny	-0,230*	-0,302**	-0,274**
	Stres intrapsychoiczny	-0,278**	-0,452**	-0,374**
	Skala kłamstwa	-0,140	-0,080	-0,129
	Ogólne poczucie stresu	-0,300**	-0,461**	-0,401**
<b>Koherencja</b>	Zrozumiałość	0,241*	0,441**	0,352**
	Zaradność	0,235*	0,345**	0,315**
	Sensowność	0,343**	0,409**	0,400**
	Ogólne poczucie koherencji	0,283**	0,416**	0,367**

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Zgodnie z wynikami w tabeli 2 uzyskane współczynniki korelacji wskazują, że wzrost racjonalnego odżywiania, dojrzałości psychospołecznej i ogólnej dojrzałości żywieniowej wiąże się z umiarkowanym spadkiem napięcia emocjonalnego i ogólnego poczucia stresu oraz ze słabym lub umiarkowanym spadkiem stresu intrapsychoicznego i stresu zewnętrznego. Ponadto wzrost wszystkich trzech wskaźników dojrzałości żywieniowej wiąże się ze wzrostem poczucia koherencji – poza słabą korelacją pomiędzy racjonalnym odżywianiem a poczuciem zaradności, zrozumiałości i ogólnym poczuciem koherencji pozostałe korelacje okazały się umiarkowane.

Analogiczną macierz korelacji obliczono w podziale na grupę osób niespożywających mięsa i grupę stosującą dietę mięsną. Wyniki przedstawiono w tabeli 3 (s. 26).

W przypadku osób stosujących dietę mięsną wzrost dojrzałości psychospołecznej i ogólnej dojrzałości żywieniowej wiąże się z umiarkowanym spadkiem stresu intrapsychoicznego, napięcia emocjonalnego i ogólnego poczucia stresu. Nie stwierdzono jednak innych istotnych statystycznie zależności w tym zakresie.

Z kolei wśród osób stosujących dietę wegetariańską zaobserwowano, że wzrost dojrzałości psychospołecznej i ogólnej dojrzałości żywieniowej wiązał się z umiarkowanym spadkiem napięcia emocjonalnego i ogólnego poczucia stresu oraz z umiarkowanym wzrostem wszystkich wskaźników poczucia koherencji. Okazało się również w grupie wegetarian, że im wyższy poziom wskaźnika racjonalnego odżywiania prezentują, tym niższego poziomu napięcia emocjonalnego doświadczają a zarazem umiarkowanie wyższego poziomu poczucia sensowności oraz ogólnego poczucia koherencji.

**Tabela 3**

*Dojrzałość żywieniowa a poczucie stresu i poczucie koherencji z podziałem na grupę osób stosujących dietę mięsną oraz dietę wegetariańską*

	<b>Dieta mięsna (n = 50)</b>	<b>Racjonalne odżywianie</b>	<b>Psychospołeczna dojrzałość</b>	<b>Ogólna dojrzałość żywieniowa</b>
<b>Stres</b>	Napięcie emocjonalne	-0,242	-0,387**	-0,321*
	Stres zewnętrzny	-0,166	-0,242	-0,173
	Stres intrapsychiczny	-0,277	-0,426**	-0,344*
	Skala kłamstwa	-0,152	-0,088	-0,112
	Ogólne poczucie stresu	-0,247	-0,418**	-0,311*
<b>Koherencja</b>	Zrozumiałość	0,127	0,267	0,202
	Zaradność	0,125	0,102	0,143
	Sensowność	0,221	0,177	0,206
	Ogólne poczucie koherencji	0,177	0,217	0,208
	<b>Dieta wegetariańska (n = 50)</b>	<b>Racjonalne odżywianie</b>	<b>Psychospołeczna dojrzałość</b>	<b>Ogólna dojrzałość żywieniowa</b>
<b>Stres</b>	Napięcie emocjonalne	-0,302*	-0,417**	-0,440**
	Stres zewnętrzny	-0,198	-0,129	-0,183
	Stres intrapsychiczny	-0,175	-0,285*	-0,230
	Skala kłamstwa	-0,173	-0,148	-0,212
	Ogólne poczucie stresu	-0,257	-0,327*	-0,337*
<b>Koherencja</b>	Zrozumiałość	0,288*	0,493**	0,409**
	Zaradność	0,241	0,375**	0,339*
	Sensowność	0,302*	0,425**	0,379**
	Ogólne poczucie koherencji	0,323*	0,459**	0,415**

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$



Podsumowując powyższe analizy, można stwierdzić, że dojrzałość żywieniowa jest ujemnie skorelowana z odczuwaniem stresu, choć wydaje się, iż zależności te są słabsze u osób stosujących dietę wegetariańską. Tym samym potwierdziła się hipoteza H2a, zgodnie z którą dojrzałość żywieniowa pozostaje w ujemnym związku z poczuciem stresu. Można także potwierdzić hipotezę H2b głoszącą, iż poczucie koherencji dodatnio koreluje z dojrzałością żywieniową, choć istotny związek zaobserwowano jedynie w grupie osób stosujących dietę wegetariańską.

### Nasilenie poczucia stresu oraz poziom koherencji

W tej części analiz zweryfikowano związek pomiędzy wymiarami odczuwanego stresu a jego wynikiem ogólnym, a także z wymiarami poczucia koherencji. Zastosowano przy tym nieparametryczny test korelacji rang Spearmana (Brzeziński, 2001; Field, 2009). Wyniki przedstawione w tabeli 4 są spójne – wszystkie zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami poczucia stresu i poczucia koherencji, za wyjątkiem związków ze skalą kłamstwa, okazały się ujemne, silne i istotne statystycznie. Wraz ze wzrostem poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności, a także wzrostem ogólnego poczucia koherencji, deklarowany poziom stresu u respondentów malał zarówno w zakresie wyniku ogólnego, jak i trzech wymiarów – napięcia emocjonalnego, stresu zewnętrznego i intrapsychnicznego.

**Tabela 4**

*Poczucie stresu i poczucie koherencji (N = 100)*

<i>Stres</i>	<i>Zrozumiałość</i>	<i>Zaradność</i>	<i>Sensowność</i>	<i>Ogólna koherencja</i>
Napięcie emocjonalne	-0,578**	-0,666**	-0,645**	-0,697**
Stres zewnętrzny	-0,575**	-0,634**	-0,660**	-0,700**
Stres intrapsychniczny	-0,537**	-0,654**	-0,634**	-0,672**
Skala kłamstwa	0,196	0,109	0,042	0,103
Ogólne poczucie stresu	-0,616**	-0,706**	-0,714**	-0,755**

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Podobnie jak w poprzednim przypadku przeprowadzono analizę z podziałem na dwie grupy. Tabela 5 (s. 28) pokazuje, że ponownie zaobserwowano istotne i ujemne zależności pomiędzy wszystkimi wymiarami, z wyjątkiem skali kłamstwa.

Analiza wyników wskazuje na istnienie silnego i negatywnego związku pomiędzy poczuciem koherencji a doświadczanym stresem. Tym samym w pełni potwierdziła się hipoteza H2c.

**Tabela 5**

*Poczucie stresu i poczucie koherencji z podziałem na grupę osób stosujących dietę mięsną oraz dietę wegetariańską*

	<b>Dieta mięsna (n = 50)</b>	<b>Zrozumiałość</b>	<b>Zaradność</b>	<b>Sensowność</b>	<b>Ogólna koherencja</b>
<b>Stres</b>	Napięcie emocjonalne	-0,442**	-0,485**	-0,391**	-0,521**
	Stres zewnętrzny	-0,568**	-0,359*	-0,556**	-0,611**
	Stres intrapsychoiczny	-0,375**	-0,385**	-0,481**	-0,509**
	Skala kłamstwa	0,258	0,091	0,005	0,077
	Ogólne poczucie stresu	-0,532**	-0,431**	-0,538**	-0,611**
	<b>Dieta wegetariańska (n = 50)</b>	<b>Zrozumiałość</b>	<b>Zaradność</b>	<b>Sensowność</b>	<b>Ogólna koherencja</b>
<b>Stres</b>	Napięcie emocjonalne	-0,542**	-0,607**	-0,620**	-0,648**
	Stres zewnętrzny	-0,505**	-0,657**	-0,612**	-0,635**
	Stres intrapsychoiczny	-0,537**	-0,661**	-0,613**	-0,643**
	Skala kłamstwa	0,113	0,095	0,025	0,065
	Ogólne poczucie stresu	-0,591**	-0,698**	-0,685**	-0,712**

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

### **Poczucie koherencji oraz dojrzałość żywieniowa jako predyktory poczucia stresu**

Ostatnim etapem analiz była próba identyfikacji predyktorów poczucia stresu. W tym celu przeprowadzono analizę wieloczynnikowej regresji liniowej. Wyniki przedstawiono w tabeli 6.

**Tabela 6**

*Predyktory poczucia stresu (N = 100)*

<b>Predyktor</b>	<b>B (SE)</b>	<b><math>\beta</math></b>
Stała	133,55 (8,32)	...**
Dieta	-4,78 (2,46)	-0,14
Ogólne poczucie koherencji	-0,41 (0,05)	-0,65**
Ogólna dojrzałość żywieniowa	-0,23 (0,14)	-0,12
<i>F</i>	47,49**	
<i>R</i> <sup>2</sup>	0,592	

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Grupę zmiennych wyjaśniających stanowił rodzaj diety, ogólny wskaźnik poczucia koherencji i ogólny wskaźnik dojrzałości żywieniowej. Ze względu na dużą kolinearność szczegółowych wskaźników koherencji i dojrzałości żywieniowej (interkorelacje na poziomie 0,56–0,78) niemożliwe było stworzenie modelu opartego na wskaźnikach szczegółowych (Field, 2009). Obliczony model okazał się jednak dobrze dopasowany do danych [ $F(3, 96) = 47,49; p < 0,001$ ] i wyjaśnił 59,2% wariacji poczucia stresu. Jedynym istotnym statystycznie predyktorem okazało się poczucie koherencji ( $\beta = -0,65; p < 0,001$ ). Wyniki badania wskazują, że wraz z jego wzrostem można przewidywać silny spadek poczucia stresu.

Podsumowując powyższą analizę, częściowo potwierdziła się hipoteza H3, zakładająca, iż poczucie koherencji jest predyktorem stresu doświadczanego przez młodych dorosłych.

## Dyskusja

Celem badań było ustalenie zależności pomiędzy dojrzałością żywieniową, poczuciem koherencji i odczuwaniem stresu. Wyniki potwierdziły, że wegetarianie są grupą o mniejszym nasileniu napięcia emocjonalnego, stresu zewnętrznego, stresu intrapsychoicznego i ogólnego poczucia stresu. Osoby spożywające produkty roślinne dostarczają organizmowi pożywienia o dużej gęstości odżywczej i niskiej wartości kalorycznej. Według badań Michaela Machta (2008) nasilenie negatywnych emocji powoduje wzrost apetytu u 30% respondentów, natomiast u 48% następuje utrata zainteresowania jedzeniem. Czynnikiem decydującym o wyniku badania była dieta. Osoby stosujące restrykcyjne diety odchudzające odczuwały zwiększoną potrzebę sięgania po produkty spożywcze. Olson i Mello (2012) wykazali, że wartości odżywcze są nie tylko elementem niezbędnym do prawidłowego rozwoju mózgu, lecz także warunkują funkcjonowanie procesów poznawczych, pamięciowych i emocjonalnych. Potwierdzają to również badania przeprowadzone na szczurach, u których suplementacja diety przyczyniła się do produkcji zwiększonego poziomu oksytocyny, co przełożyło się na poprawę umiejętności społecznych, ale też na wzrost liczby kontaktów (Avraham i in., 2019).

Według Pliski i Jeżewskiej-Zychowicz biochemia związana z żywieniem nierozzerwalnie łączy się z jakością i przebiegiem procesów myślowych (Pliska i Jeżewska-Zychowicz, 2008). Zgodnie z założeniami hipotezy 1a okazało się, że wegetarianie wykazują istotnie statystycznie niższe poczucie stresu. Ponieważ jednak nie ma wystarczających badań, które mogłyby wskazywać, czy dieta wegetariańska jest przyczyną dobrego samopoczucia, czy jego skutkiem, pomiary te powinny zostać uwzględnione w kolejnych badaniach (Key i in., 1999; Szeto i in., 2004).

Badanie wskazuje także, że osoby stosujące dietę wegetariańską uzyskały istotnie statystycznie wyższe wyniki w obszarze wskaźników poczucia koherencji, co pozwala na potwierdzenie hipotezy 1b. Badania Lindmarka, Stegmayra i Nillsona (Lindmark i in., 2005) ujawniły związek pomiędzy niskim poczuciem koherencji a chorobami związanymi z niezdrową dietą (rozumianą jako spożywanie zbyt wysokokalorycznej żywności, z dużą zawartością cukrów prostych oraz

niezdrowych tłuszczów). Zdaniem badaczy zdrowa dieta ma wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, a co za tym idzie na funkcjonowanie społeczne – a składową tych współdziałających czynników jest poczucie koherencji (Packard i in., 2012). Potwierdzenie powyższej hipotezy sugeruje, że dieta wegetariańska ma związek z ogólną orientacją życiową (Müssig i in., 2022; Pyrzyńska, 2013).

Przeprowadzone analizy wskazują także na potwierdzenie hipotezy 1c – głoszącej, iż osoby stosujące dietę wegetariańską są bardziej dojrzałe żywieniowo, przy czym istotne statystycznie wyniki objęły jedynie obszar dojrzałości psychospołecznej. Obszar ten wiąże się z powszechnym przekonaniem, że żywność może być wykorzystywana do celów innych niż fizjologiczny głód. W literaturze naukowej można znaleźć opracowania dotyczące motywów żywieniowych wegetarian. Badanie internetowe na ten temat przeprowadzili Fox i Ward (2008). Objęto nimi osoby anglojęzyczne mieszkające w USA, Kanadzie i Wielkiej Brytanii. Wyniki wykazały, że głównym powodem wyboru diety wegetariańskiej była troska o własne zdrowie. Jednym z głównych powodów była także troska i empatia okazywana zwierzętom, a część respondentów deklarowała chęć dbania o środowisko. Zatem zaproponowane w niniejszym opracowaniu założenia dotyczące zależności pomiędzy dietą a dojrzałością żywieniową znajdują potwierdzenie empiryczne, przy czym, aby poszerzyć zakres wiedzy w tym zakresie, należy przeprowadzić więcej analiz, gdyż ważnym aspektem może okazać się adaptacja kulturowa badań (Salehi i in., 2023).

Wyniki uzyskane w zakresie związku dojrzałości żywieniowej ze stresem potwierdziły ich korelację (hipoteza 2a). Zauważono, że wzrost dojrzałości psychospołecznej i ogólnej dojrzałości żywieniowej wiąże się z umiarkowanym spadkiem poczucia stresu i napięcia emocjonalnego. Okazało się również, iż wegetarian charakteryzuje umiarkowanie niższe napięcie emocjonalne, malejące wraz ze wzrostem wskaźnika racjonalnego odżywiania. Wśród osób stosujących dietę niewegetariańską można stwierdzić, że ze wzrostem dojrzałości psychospołecznej i ogólnej dojrzałości żywieniowej z umiarkowaną siłą spada poziom stresu intrapSYCHICZNEGO, napięcia emocjonalnego i ogólnego poczucia stresu.

Według badaczek Potockiej i Mościckiej (2011) krótkotrwałe narażenie na stres powoduje zahamowanie apetytu, natomiast długotrwałe narażenie na czynniki stresowe skutkuje szeregiem fizjologicznych reakcji hormonalnych. Torres i Nowson przeprowadzili badania nad glukokortykoidami uwalnianymi do krwi, które charakteryzuje długi okres półtrwania, a sytuację pogarsza fakt, że powodują one nadmierny apetyt w przypadku stale doświadczanego stresu, zatem im częściej występuje stres, tym silniej utrwala się niezdrowe nawyki żywieniowe. Istnieją dowody na to, że czynniki samoregulacyjne osobowości dojrzałej żywieniowo mogą pomóc zneutralizować poczucie stresu (Stenhammar i in., 2020; Tores i Nowson, 2007; Wing i in., 1990).

W badaniu wykazano umiarkowany wzrost ogólnej dojrzałości żywieniowej w odniesieniu do wszystkich składowych poczucia koherencji. Zależność ta wystąpiła jedynie w grupie wegetarian. Mimo że hipoteza 2b została potwierdzona, wymaga ona weryfikacji na większej próbie. Badania przeprowadzone w innych krajach wykazały większe natężenie zmiennych i zróżnicowanie wyników w zależności od płci respondentów biorących udział w badaniach zachowań żywieniowych (Horiguchi i in., 2016; Swan, 2016).

Wyniki badań dotyczących zależności pomiędzy natężeniem poczucia stresu a poziomem poczucia koherencji okazały się podobne do prowadzonych wcześniej w tym zakresie (Walsh, 1994). Wzrost poziomu poczucia koherencji wiąże się ze spadkiem deklarowanego stresu w obu grupach badanych. Poczucie koherencji pozostaje w związku z poczuciem stresu (hipoteza 2c).

Ostatecznie badanie wykazało, że poczucie koherencji jest jedynym istotnym statystycznie predyktorem odczuwania stresu w badanej próbie. Tym samym hipoteza 3 została częściowo potwierdzona. Wyniki te są zgodne z literaturą naukową. Może je wyjaśnić fakt, że poczucie koherencji jest zasobem osobowości, który jako zmienna uwzględniana w licznych badaniach występuje jako czynnik obniżający poczucie stresu. Z kolei dojrzałość żywieniowa traktowana jest jako postawa wobec sposobu odżywiania się. Literatura wskazuje na predykcyjny wpływ stresu wobec odżywiania emocjonalnego, niestety badania dotyczące zależności odwrotnej nie przyniosły żadnego efektu w niniejszej próbie badanych.

## Wnioski

Badania dostarczyły istotnej wiedzy na temat związku pomiędzy postawami wobec odżywiania, stosowaną dietą oraz doświadczaniem stresu w grupie młodych dorosłych. Osoby stosujące dietę wegetariańską charakteryzują się niższym poziomem stresu, wyższym poziomem dojrzałości żywieniowej i poczucia koherencji. Dodatkowo w grupie wegetarian dojrzałość żywieniowa pozostaje w pozytywnym związku z koherencją. Wreszcie poczucie koherencji odgrywa znaczącą rolę predykcyjną wobec stresu, którego natężenie maleje wraz ze wzrostem koherencji. Badania dostarczyły zatem interesujących wyników wskazujących na regulacyjną funkcję postaw – orientacji życiowej i dojrzałości żywieniowej wobec stresu. W celu poszerzenia wiedzy na temat zależności pomiędzy odżywianiem, zasobami indywidualnymi i stresem warto kontynuować powyższy kierunek badań na większej próbie. Na koniec należy dodać, że pandemia COVID-19, która przypadła w czasie badania, i stres bezpośrednio z nią związany mogły mieć wpływ zarówno na samopoczucie, jak i nawyki żywieniowe respondentów, dlatego badanie należy powtórzyć w mniej radykalnych okolicznościach zewnętrznych.

## Bibliografia

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, (11)1, 11–18. <https://doi.org/10.1093/HEAPRO/11.1.11>
- Avraham, Y., Berry, E. M., Donskoy, M., Ahmad, W. A., Vorobiev, L., Albeck, A., Mankuta, D. (2019). Beta-carotene as a novel therapy for the treatment of Autistic like behavior in animal models of Autism. *Behavioural Brain Research*, 364, 469–479. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.09.041>

- Barr, S. I., Chapman, G. E. (2002). Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 354–360. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90083-0](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90083-0)
- Bedyńska, S., Książek, M. (2012). *Statystyczny drogowskaz: praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders. Obesity, anorexia nervosa, and the Person Within*. Basic Books.
- Brzeziński, J. (2001). *Metodologia badań psychologicznych*. PWN.
- Bubko, I., Gruber, B. M., Anuszevska, E. L. (2015). The role of thiamine in neurodegenerative diseases. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, 69, 1096–1106. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0009.6579>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (wyd. 3). Sage Publications Ltd.
- Fox, N., Ward, K. (2008). Health, Ethics and Environment: A Qualitative Study of Vegetarian Motivations. *Appetite*, 50(2–3), 422–429. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.007>
- Horiguchi, M., Tanaka, G., Ogasawara, H., Maruyama, R. (2014). Validation and Gender-Based Comparison of the Eating Behavior Scale for Japanese Young Adults. *Psychology*, 5(19), 2173–2179. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.519219>
- Key, T. J., Davey, G. K., Appleby, P. N. (1999). Health benefits of a vegetarian diet *Proceedings of Nutrition Society*, 58(2), 271–275. <https://doi.org/10.1017/S0029665199000373>
- Koniarek, J., Dudek, B., Makowska, Z. (1993). Adaptacja Kwestionariusza orientacji życiowej A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, 36(4), 98–120.
- Lindmark, U., Stegmayr, B., Nilsson, B., Lindahl, B., Johansson, I. (2005). Food selection associated with sense of coherence in adults. *Nutrition Journal*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-4-9>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Müssig, M., Pfeiler, T., Egloff, B. (2022). Why They Eat What They Eat: Comparing 18 Eating Motives Among Omnivores and Veg\*ns. *Frontiers in Nutrition*, 9, artykuł 780614. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.780614>
- Olson, C. R., Mello, C. V. (2012). Vitamin A and Brain Function. W: V. Preedy (red.), *Food and nutritional components in focus (Food and Nutritional Components in Focus 1)* (s. 516–531). Royal Society of Chemistry.
- Packard, C. J., Cavanagh, J., McLean, J. S., McConnachie, A., Messow, C. M., Batty, G. D., Millar, K. (2012). Interaction of personality traits with social deprivation in determining mental wellbeing and health behaviours. *Journal of Public Health*, 34(4), 615–624. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fds030>
- Pasikowski, T. (2001). Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC-29). W: H. Sęk i T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 71–86). Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Pilska M., Jeżewska-Zychowicz, M. (2008). *Psychologia żywienia. Wybrane zagadnienia*. Wydawnictwo Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

- Plopa, M., Makarowski, R. (2010). *Kwestionariusz poczucia stresu: podręcznik*. Wydawnictwo Vizja Press & IT.
- Potocka, A., Mościcka, A. (2011). Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących. *Medycyna Pracy*, 62(4), 377–388.
- Potocka, A., Najder, A. (2016). Development and validation of the Eating Maturity Questionnaire: Preliminary Findings. *Journal of Health Psychology*, 21, 2294–2305. <https://doi.org/10.1177/1359105315576346>
- Przyńska, E. (2013). Dieta wegetariańska w świetle zasad prawidłowego odżywiania – postawy i zachowania wegetarian w Polsce. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie*, 906, 27–36.
- Salehi, G., Diaz, E., Redondo, R. (2023). Forty-five years of research on vegetarianism and veganism: a systematic and comprehensive literature review of quantitative studies. *Heliyon*, 9(6), artykuł e16091. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16091>
- Silva, J. R., Capurro, G., Saumann, M. P., Slachevsky, A. (2013). Problematic eating behaviors and nutritional status in 7 to 12 year-old Chilean children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 32–39. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70005-X](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70005-X)
- Stenhammar, C., Olsson, G. M., Bahmanyar, S., Hulting, A. L., Wettergren, B., Edlund, B., Montgomery, S. M. (2010). Family stress and BMI in young children. *Acta Paediatrica*, 99(8), 1205–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2010.01776.x>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 40–51. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90421-9)
- Swan, E. C. (2016). *Understanding healthful eating from a salutogenic perspective* [Doctoral dissertation]. Wageningen University.
- Szeto, Y. T., Kwok, T., Benzie F. F. (2004). Effects of a long-term vegetarian diet on biomarkers of antioxidant status and cardiovascular disease risk. *Nutrition*, 20(10), 863–866. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.06.006>
- Torres, S. J., Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11–12), 887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
- Walsh, J. J., Wilding, J. M., Eysenck, M. W. (1994). Stress responsivity: The role of individual differences. *Personality and Individual Differences*, 16(3), 385–394. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90064-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90064-7)
- Wing, R. R., Blair, E. H., Epstein, L. H., McDermott, M. D. (1990). Psychological stress and glucose metabolism in obese and normal-weight subjects: A possible mechanism for differences in stress-induced eating. *Health Psychology*, 9(6), 693–700. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.9.6.693>
- Woźniak, M. (2021). *Dojrzałość żywieniowa i poczucie koherencji a poczucie stresu wśród młodych dorosłych* [nieopublikowana praca magisterska]. Uniwersytet Gdański.