

WERONIKA KLON

ORCID: 0000-0001-8657-0597

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

E-mail: weronika.klon@amu.edu.pl

KATARZYNA WASZYŃSKA

ORCID: 0000-0003-1495-4537

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

E-mail: katarzyna.waszynska@amu.edu.pl

ACT JAKO FORMA WSPARCIA MŁODZIEŻY W BUDOWANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

WSTĘP

Okres dojrzewania, zwany także adolescencją ma miejsce między 10/12 a 20 rokiem życia, przy czym granica między jego wczesną a późną fazą przebiega około 16/17 r.ż.¹. Jest to czas szczególny pod kątem rozwoju własnej tożsamości, w tym relacji ze swoim ciałem i umysłem. Młody człowiek poszukuje odpowiedzi na pytania: „Kim jestem?”, „Jaka/jaki jestem?”, „Jakie są moje cele i wartości?”. Następuje przy tym głęboka i krytyczna analiza wzorców i schematów wyniesionych ze środowiska rodzinnego. Rozpoczyna ją okres negacji i odrzucenia przekazywanych pokoleniowo treści, a następnie poszukiwanie nowych, wynikających z własnych, świadomych wyborów i refleksji. Także przejmowany dotychczas od rodziny pochodzenia system wartości zostaje poddany weryfikacji i zmienia swój kształt. Odbywa się to w procesie rozwoju tożsamości, m.in. poprzez analizę wyznawanych wartości i hierarchizowania ich na swój sposób. Skoro zaś wartości zajmują jedno z centralnych miejsc w rozważaniach młodego człowieka, to także zdrowie, a w tym zdrowe odżywianie może zostać wplecione w życie jako czyn-

¹ M. Bardziejewska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A.I. Brzezińska, GWP, Gdańsk 2015.

nik szczególnie, gdyż umożliwiający rozwój na wszelkich innych polach². Celem artykułu jest zatem omówienie procesów związanych z kształtowaniem się (nie) zdrowych nawyków żywieniowych młodzieży w kontekście teorii elastyczności psychologicznej wywodzącej się z Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT).

OKRES DOJRZEWANIA JAKO OKRES KRYTYCZNY DLA KSZTAŁTOWANIA SIĘ POSTAW WOBEC ZDROWIA I ŻYWIENIA

Wiele zinternalizowanych na wcześniejszych etapach życia treści będzie miało nadal wpływ na działania jednostki w okresie dojrzewania. Mogą to być postawy dominujące w środowisku rodzinnym, w tym te odnoszące się do zdrowia, własnego ciała czy stylu życia. Jednak zmiany rozwojowe związane z tym okresem mogą w znaczący sposób zmodyfikować te postawy, zarówno w kierunku pozytywnym, jak i negatywnym.

Funkcjonowanie w okresie nastoletnim nacechowane jest dużą labilnością emocjonalną, a myślenie wykracza często poza bieżącą treść doświadczeń i zaczyna dotyczyć rozważań czysto teoretycznych³. Równocześnie płaty czołowe człowieka odpowiadające za hamowanie impulsów, planowanie czy też przewidywanie konsekwencji podejmowanych działań osiągają pełnię swojego rozwoju około 25 r.ż.⁴. W związku z tym, o ile rozwój samych procesów poznawczych u nastolatka osiąga etap rozumowania zarówno bardziej logicznego, jak i abstrakcyjnego niż w poprzednich fazach rozwojowych, o tyle myślenie to może być oderwane od otaczających realiów oraz nie zawierać w sobie przemyśleń dotyczących konsekwencji podejmowanych działań.

Ponadto w okresie dorastania ciało ulega szybkim i intensywnym przemianom. Na tym etapie życia temat cielesności jest jednym z bardziej istotnych. W okresie dojrzewania występują intensywne zmiany w wyglądzie i sprawności fizycznej. Ciało nabiera cech osoby dorosłej, ale zanim to nastąpi, pojawiają się odczucia, które wiążą się z doświadczaniem niezgrabności lub nieproporcjonalności poszczególnych jego części⁵. U dziewcząt w okresie adolescencji sylwetka nabiera bardziej kobiecych kształtów, rosną piersi, powiększa się obwód bioder oraz pojawia się pierwsza miesiączka. Zarówno w przypadku, gdy zmiany te zachodzą

² J. Ciarrochi, A. Bailey, R. Harris, *Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki*, GWP, Sopot 2019, s. 9.

³ M. Bardziejewska, *Okres dorastania...*, dz. cyt.

⁴ M. Arain, M. Haque, L. Johal, P. Mathur, W. Nel, A. Rais, S. Sharma, *Maturation of the Adolescent Brain*, „Neuropsychiatric Disease and Treatment” 2013, nr 9.

⁵ B. Ziółkowska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A.I. Brzezińska, GWP, Gdańsk 2015.

wcześniej, jak i później niż u rówieśniczek, mogą pojawiać się uczucia zakłopotania, niedopasowania i dyskomfortu związane z wyglądem i funkcjonowaniem ciała⁶. Sylwetka chłopców nabiera w tym czasie cech męskich, zwiększa się masa tkanki mięśniowej, powiększają się jądra, moszna i członek. Analogicznie, jak w przypadku dziewcząt, gdy procesy te zachodzą nierównomiernie w porównaniu z kolegami, może rozwinąć się poczucie niedopasowania i nieadekwatności. Pojawia się wówczas ryzyko negatywnego wpływu tych czynników na rozwój samooceny oraz społeczne funkcjonowanie nastolatka⁷. Bardzo ważnym elementem w tym okresie staje się także grupa rówieśnicza, stanowiąca główny punkt odniesienia w kontekście budowania własnej tożsamości, zwłaszcza we wczesnej fazie dorastania. Stanowi ona nierzadko źródło standardów zachowań oraz silnie oddziałuje na poczucie własnej wartości⁸. Ma także niebagatelny wpływ na kształtowanie się repertuaru dostępnych jednostce działań⁹.

Opisane zjawiska wpływają na to, że jest to także czas szczególny dla rozwijania się wzorów zachowań żywieniowych. Wskazuje na to fakt kształtowania się na tym etapie życia zarówno pozytywnych strategii radzenia sobie¹⁰, jak i zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja, bulimia¹¹. Wszystkie te czynniki sprawiają, że poza naturalnymi zmianami fizycznymi u młodzieży, kontekst społeczny wzmacnia wagę tego tematu. Ponadto porównania często odnoszą się nie tylko do rówieśników i rówieśniczek, ale także do wzorców prezentowanych w telewizji czy Internecie¹². Są to obecnie jedne z głównych źródeł wiedzy o świecie dla dzieci i adolescentów^{13, 14}. Media te również w dużej mierze kreują wzorce związane, między innymi, z wyglądem i pożądaną sylwetką¹⁵. Wiążą się one też licznymi

⁶ J.M. Williams, C. Currie, *Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image*, „The Journal of Early Adolescence” 2000, nr 20 (2).

⁷ J. Mendle, K.P. Harden, J. Brooks-Gunn, J.A. Graber, *Development's Tortoise and Hare: Pubertal Timing, Pubertal Tempo, and Depressive Symptoms in Boys and Girls*, „Developmental Psychology” 2010, nr 46 (5).

⁸ I. Obuchowska, *Adolescencja*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, cz. 2, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

⁹ Tamże.

¹⁰ M. Bardziejewska, *Okres dorastania...*, dz. cyt.

¹¹ B. Ziółkowska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać...*, dz. cyt.

¹² Tamże.

¹³ M.E. Kowalska, P. Kalinowski, U. Bojakowska, *Komunikacja internetowa jako aktywne medium przekazu wiedzy o zdrowiu – szanse, zagrożenia i ograniczenia*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2013, nr 4 (50), s. 300–304.

¹⁴ M. Bardziejewska, *Okres dorastania...*, dz. cyt.

¹⁵ A. Oblacińska, I. Tabak, M. Jodkowska, *Zachowania żywieniowe i metody kontroli masy ciała u młodzieży 16–18-letniej w Polsce w kontekście postrzegania swego wyglądu i masy ciała*, „Probl. Hig. Epidemiol.” 2007, nr 88 (2).

cechami przypisywanymi osobom spełniającym kryteria atrakcyjności (przede wszystkim szczupła sylwetka, umięśnione ciało), takimi jak pewność siebie czy skuteczność w osiąganiu zamierzonych celów¹⁶. We wczesnej fazie adolescencji pożądanym społecznie wyglądem czy nowym modelem smartfona mogą jawić się jako sposób zdobycia wyższej pozycji społecznej w grupie rówieśniczej¹⁷.

Ponieważ kreowane wzorce atrakcyjności zwykle nie są możliwe do osiągnięcia w rzeczywistości, rozdzźwięk pomiędzy ja idealnym a ja realnym ulega zwiększeniu, a doznanie frustracji i braku akceptacji własnego ciała może się nasilać. Może to prowadzić do zwiększenia koncentracji na (nie)jedzeniu lub do powstania negatywnych przekonań na własny temat. Istnieje też ryzyko wykształcenia się mechanizmu regulacji emocji za pomocą (nie)jedzenia. Jak podają Harrison, Sullivan, Tchanturia¹⁸ posiłek może stanowić metodę odwracania uwagi od aktualnej treści doświadczenia. Najczęściej po jedzeniu w sytuacjach stresu sięgają osoby stosujące supresję niechcianych myśli jako sposób radzenia sobie z nimi¹⁹. Związek pomiędzy zwyczajami żywieniowymi a ogólnym funkcjonowaniem psychologicznym jednostki ukazany jest między innymi u wspomnianych badaczy²⁰.

Istnieje także ryzyko, że chęć bycia atrakcyjnym/a fizycznie i/lub społecznie stanie się istotniejsza niż np. dbałość o własne zdrowie. Zdarza się również, że podejmowanie zachowań antyzdrowotnych ma na celu zdobycie wyższego szczebla w drabinie społecznej. Jak bowiem pokazują analizy tego zjawiska²¹, zachowania problemowe często rozwijają się na kanwie aprobaty społecznej. Częste komentarze, zainteresowanie i uwaga są zdobywane przez adolescentów także poprzez zachowanie ryzykowne, w tym antyzdrowotne. Podejmowanie tego typu działań może wiązać się z deprecjonowaniem zdrowia jako wartości ze względu na zjawisko dysonansu poznawczego²². Wiedza nastolatków o sobie samych jest bowiem jeszcze stosunkowo niewielka, a znajomość własnych kompetencji dopiero się kształtuje. Nie potrafią więc oni w sposób bardziej całościowy określić

¹⁶ Tamże.

¹⁷ M. Zahorska, *O popularności wśród gimnazjalistów. Kto jest popularny, a kto odrzucony?*, [w:] *Czy stracone pokolenie?*, red. P. Długosz, H. Kotarski, W. Jedynek, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2014.

¹⁸ A. Harrison, S. Sullivan, K. Tchanturia, J. Treasure, *Emotional Functioning in Eating Disorders: Attentional Bias, Emotion Recognition and Emotion Regulation*, „Psychological Medicine” 2010, nr 40 (11).

¹⁹ Tamże.

²⁰ Tamże.

²¹ T.J. Dishion, J. McCord, F. Poulin, *When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior*, „American Psychologist” 1999, nr 54 (9).

²² W. Łukaszewski, *Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2: Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2006.

własnych atrybutów^{23, 24, 25}. Zarówno próby określenia siebie na nowo i zdobycia zwiększonej kontroli nad własnymi wyborami życiowymi, a także duże znaczenie cielesności w wieku nastoletnim mogą wiązać się z traktowaniem jedzenia jako metody osiągania innych celów, nie zawsze związanych z utrzymaniem zdrowia jako wartości nadrzędnej. Naznaczone jest to także przez nierozwiniętą jeszcze w pełni zdolność do przewidywania długofalowych skutków własnych działań. Ponadto impulsywność i labilność emocjonalna sprawiają, że przeżywanie emocji jest trudniejsze, a wachlarz metod związanych z radzeniem sobie w sytuacjach stresowych dopiero się rozwija (zwłaszcza w pierwszej fazie dorastania daleki jest jeszcze od swojej pełni)²⁶. Powoduje to, że krótkoterminowe sposoby regulacji emocjonalnej za pomocą odżywiania stają się czasem zachowaniem zastępczym w samoregulacji napięcia wśród nastolatków²⁷.

NAWYKI ŻYWIENIOWE

Kluczową kwestią rozstrzygającą powodzenie w dążeniu do urzeczywistnienia zdrowego trybu życia w okresie dorastania mogą być ukształtowane już w przeszłości nawyki. Tworzą się one w procesie automatyzacji, a więc przeuczania, który znosi kontrolę świadomości nad podejmowanym zachowaniem²⁸. Działania nawykowe często nie są poddawane werbalizacji, a wyuczone w procesie modelowania; trudniej więc poddają się świadomej analizie i refleksji, a co za tym idzie są w sposób trwały zakorzenione w codziennym funkcjonowaniu jednostki²⁹. Nawyki mogą odnosić się do podejmowania pewnych czynności w m.in. określonej porze dnia lub stanowić wyuczoną odpowiedź na pojawiające się bodźce o charakterze wewnętrznym i zewnętrznym. Sięganie po pożywienie może więc być związane z czynnikiem zewnętrznym, jak np. konkretna godzina lub z doświadczeniem głodu czy też ogólnego, niesprecyzowanego uczucia napięcia o charakterze psychologicznym albo fizjologicznym. Istnieją czynniki wpływające na kształtowanie się nawyków żywieniowych niezwiązanych z doświadczeniem głodu i sytości u jednostki. Nasiloną kontrola pory, objętości i zawartości spoży-

²³ I. Obuchowska, *Adolescencja...*, dz. cyt.

²⁴ M. Bardziejewska, *Okres dorastania...*, dz. cyt.

²⁵ B. Ziółkowska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać...*, dz. cyt.

²⁶ K. Williams, A. McGillicuddy-De Lisi, *Coping Strategies in Adolescents*, „Journal of Applied Developmental Psychology” 1999, nr 20 (4).

²⁷ B. Ziółkowska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać...*, dz. cyt.

²⁸ E. Nęcka, *Procesy uwagi*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2006.

²⁹ Tamże.

wanych posiłków przez dorosłych opiekunów może w znaczący sposób obniżyć zdolność do samoregulacji w obszarze głodu i sytości i wzmacniać tendencję do jedzenia opartego na nawykach, a niekoniecznie związanego z wewnętrznymi potrzebami człowieka³⁰. Istnieje także szereg innych czynników, które mają istotny wpływ na kształtowanie się nawyków żywieniowych młodzieży. Jednym z nich jest spożywanie posiłków w gronie bliskich³¹. Jak się okazuje, ważnym aspektem charakteryzującym takie sytuacje jest zwiększona dostępność do zdrowych przekąsek i posiłków. Ponadto jedzenie w samotności łączy się ze zwiększonym spożywaniem dań typu *fast food*³². Jak pokazują badania³³, sytuacja braku dostępu do wzorców modelujących zdrowe normy związane z jedzeniem przekłada się na obesogenne, sprzyjające nadwadze i otyłości zachowania żywieniowe młodzieży. Natomiast wyuczone nawyki utrzymują się także w późniejszych okresach życia. Potwierdzają to badania Izabeli Tabak, Marii Jodkowskiej, Anny Oblacińskiej i Krystyny Mikiel-Kostyra³⁴. Czynności związane z odżywianiem u człowieka podlegają działaniu dwóch ważnych mechanizmów³⁵. Z jednej strony układ nagrody reaguje na jedzenie, wywołując wzrost wydzielania serotoniny i dopaminy oraz aktywuje wewnętrzny układ opioidowy. Z drugiej zaś ewolucyjnie ukształtowany mechanizm biologiczny regulujący zachowania związane z odżywianiem sprzyja poborowi większej ilości kalorii, niż wynosi zapotrzebowanie człowieka. Prace w obszarze zachowań żywieniowych wskazują także na wzrost preferencji pokarmów, które stanowiły w przeszłości przedmiot nagrody ze strony rodziców^{36, 37}. Często przy tym niezdrowe jedzenie, jak ciasta, ciasteczka czy innego rodzaju słodycze są związane z uroczystościami i spotkaniami rodzinnymi czy też towarzyskimi. Stanowi więc ono część skryptu dotyczącego zdarzeń zwykle postrzeganych jako przyjemne i pożądane. W przekazie kulturowym można także zaobserwować traktowanie spożywania niezdrowego pożywienia jako metody sa-

³⁰ J. Wojciechowska, *Środowiskowe uwarunkowania rozwoju nawyków jedzeniowych dzieci*, [w:] *Psychologia wieku rozwojowego. Norma – nietypowość – patologia*, red. E. Łodygowska, E. Pieńkowska, Volumina.pl, Szczecin 2017.

³¹ I. Tabak, M. Jodkowska, A. Oblacińska, K. Mikiel-Kostyra, *Czy spożywanie wspólnych posiłków z rodziną może chronić nastolatki przed otyłością*, „Developmental Period Medicine” 2012, nr 16 (4).

³² Tamże.

³³ J. Wojciechowska, *Środowiskowe uwarunkowania rozwoju...*, dz. cyt.

³⁴ I. Tabak, M. Jodkowska, A. Oblacińska, K. Mikiel-Kostyra, *Czy spożywanie wspólnych posiłków...*, dz. cyt.

³⁵ R. Kadzikowska-Wrzosek, D. Szczygieł, *Samoregulacja zachowań żywieniowych: wpływ standardów oraz mechanizmów kontroli działania*, „Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni” 2014, nr (86).

³⁶ J. Wojciechowska, *Środowiskowe uwarunkowania rozwoju...*, dz. cyt.

³⁷ R. Rasińska, A. Głowacka-Rębała, *Wpływ zachowań rodziny na zachowania żywieniowe dzieci*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2013, nr 47.

moregulacji nastroju. Badania³⁸ potwierdzają oddziaływanie jedzenia, zwłaszcza słodczy, na układ nagrody. Takie zachowanie chwilowo może podnosić nastrój i rzutować na wzrost pobudzenia. Obserwowany był także wzrost napięcia, jednak pojawiał się on w sposób bardziej odroczonej w czasie niż pożądane i przyjemne skutki jedzenia słodczy. W związku z tym proces warunkowania zachodzi pomiędzy spożyciem np. batonika a wzrostem pobudzenia i energii, ale nie pomiędzy większym poziomem napięcia. Podobnie rzecz ma się do negatywnych skutków zdrowotnych niezdrowego odżywiania. Są one zbyt odroczone w czasie, by podlegały procesom warunkowania, w związku z tym nie są one bezpośrednimi przyczynami wytwarzania się nawyków związanych z jedzeniem.

Podtrzymanie utrwalonych zachowań żywieniowych w wypadku, gdy uznane zostaną za potencjalnie pomocne w utrzymaniu zdrowia, jest dużo prostsze niż dokonanie ich zmiany. Sytuacja modyfikacji stylu życia, a co za tym idzie poszczególnych nawyków związanych ze zdrowiem, w tym z odżywianiem, składa się z dwóch faz: motywacyjnej i wolicjonalnej³⁹. Oprócz zasobów wolicjonalnych, a więc zdolności do wyboru takich zachowań, które umożliwią kontynuowanie obranej struktury działań, ważną rolę pełnią też zasoby motywacyjne^{40, 41}. Pierwszy obszar zależy w dużej mierze od posiadanej wiedzy oraz kompetencji dotyczących konkretnych sposobów działania nakierowanego na osiągnięcie wyznaczonych celów⁴². Drugi natomiast odnosi się przede wszystkim do poniższych kwestii. Istotnym jest zatem, czy jednostka ma przekonanie o własnej skuteczności, a więc, czy jest przeświadczona, że podejmowane przez nią działania mają szansę przybliżyć ją do upragnionego celu⁴³. Antycypowany efekt powinien jawić się także jako wart wysiłku. Jeżeli zachowania prozdrowotne uważane są za pożądane i mające rzeczywisty, pozytywny wpływ na dobrostan, motywacja

³⁸ Thayer, 1994 za: D. Doliński, *Emocje, poznanie i zachowanie*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2006.

³⁹ G.J. Nowicki, B. Ślusarska, B. Zboina, A. Deluga, *Poczucie własnej skuteczności i umiejscowienie kontroli jako zasoby determinujące podejmowanie zachowań związanych ze zdrowiem*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 10 (2).

⁴⁰ P. Elsborg, A.M. Elbe, *Exercise-Specific Volition and Motivation for Weight Loss Maintenance Following an Intensive Lifestyle Intervention*, „Health Psychology” 2018, nr 37 (8).

⁴¹ C. Ley, M.R. Barrio, L. Leach, *Suppl 1: M6: Social-Ecological, Motivational and Volitional Factors for Initiating and Maintaining Physical Activity in the Context of HIV*, „The Open AIDS Journal” 2015, nr 9.

⁴² K. Puchalski, *Uwarunkowania aktywności zdrowotnej w kontekście promocji zdrowia – szkic socjologicznego modelu*, [w:] *Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*, red. I. Heszen, J. Życińska, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”, Warszawa 2008.

⁴³ A. Bandura, *Health Promotion by Social-Cognitive Means*, „Health Education & Behavior” 2004, nr 31.

do ich kulturowania wzrasta. I ten ostatni element mieści w sobie odniesienie do hierarchii wartości wyznawanych przez jednostkę⁴⁴, a w tym przypadku przez nastolatka.

ZMIANA ZACHOWAŃ W SFERZE ODŻYWIANIA A ACT

Zmiana zachowań nawykowych, jak widać, jest procesem wymagającym zwiększonego wysiłku świadomie wkładanego w procesy kontroli działania⁴⁵. Jednym ze sposobów budowania zdrowego stylu życia związanego z odżywianiem oraz rozwijania umiejętności jedzenia intuicyjnego może być ACT⁴⁶. Okazuje się, że wdrażanie tego podejścia skutecznie obniża lęk związany z ciałem oraz zwiększa akceptację swojej cielesności⁴⁷. Poniżej zostały pokrótce omówione elementy elastyczności psychologicznej stanowiącej jądro Terapii Akceptacji i Zaangażowania, a więc: uważność, wartości, akceptacja, defuzja, ja jako kontekst oraz zaangażowane działania. Wszystkie czynniki składające się na ten konstrukt zwiększają możliwość realizacji satysfakcjonującego życia oraz unikania zbędnego cierpienia⁴⁸. Ból bowiem wg omawianej koncepcji jest nieodłącznym towarzyszem życia. Jednak w sytuacji niskiej elastyczności i podejmowania działań motywowanych chęcią uniknięcia nieodzownego cierpienia, utrudnione jest funkcjonowanie w zgodzie z wyznawanymi wartościami. Niemożność wyboru poszczególnych działań zgodnie z kierunkiem wyznaczonym przez to, co nadaje życiu sens, powoduje cierpienie, które w świetle Terapii Akceptacji i Zaangażowania nie jest konieczne i nieodzowne. Może to wywoływać przykre doznania emocjonalne oraz stać się załączkiem rozwoju różnego typu zaburzeń, jak zaburzenia lękowe czy depresyjne⁴⁹.

Nieoceniona w zmianie nawyków jest rola uważności, koniecznej aby zauważyć podejmowane działania, które dotychczas nie podlegały świadomej kontroli

⁴⁴ B. Pawłowska, *Teorie motywacji*, Katedra Socjologii Organizacji i Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2009.

⁴⁵ R. Kadzikowska-Wrzosek, D. Szczygieł, *Samoregulacja zachowań żywieniowych...*, dz. cyt.

⁴⁶ E. Sairanen, A. Tolvanen, L. Karhunen, M. Kolehmainen, E. Järvelä-Reijonen, S. Lindroos, R. Lappalainen, *Psychological Flexibility Mediates Change in Intuitive Eating Regulation in Acceptance and Commitment Therapy Interventions*, „Public Health Nutrition” 2017, nr 20 (9).

⁴⁷ A.N. Pearson, V.M. Follette, S.C. Hayes, *A Pilot Study of Acceptance and Commitment Therapy as a Workshop Intervention for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes*, „Cognitive and Behavioral Practice” 2012, nr 19 (1).

⁴⁸ S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson, *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.

⁴⁹ Tamże.

ze względu na wysoki poziom ich automatyzacji⁵⁰. Pozostawanie w kontakcie z bieżącą chwilą może stanowić wyzwanie w sytuacji tak wielu zmian w życiu młodego człowieka. Równocześnie kultywowanie takiego sposobu przeżywania może wpłynąć na rozwój samoświadomości adolescenta, co jest zbieżne z wyzwaniami rozwojowymi tego okresu życia⁵¹. Jak się okazuje⁵², wiele dziewcząt traktuje jedzenie jako sposób regulujący emocje. Uważność pozwala na rozróżnienie pomiędzy myślami, emocjami i potrzebami ciała. Także na odróżnienie np. głodu od pragnienia. Czasem także może wspomóc świadomość odczuwania różnic w zakresie doświadczenia potrzeb fizjologicznych od psychologicznego napięcia. Co istotne, samą zmianę nawyków należy rozpocząć od ich zidentyfikowania i zauważania, a to także wiąże się z uważnym podejmowaniem działań i uważnym życiem⁵³. *Mindfulness* jest niezwykle istotne w procesie poznawania własnych rytuałów oraz zastępowania ich innymi zachowaniami, które jeszcze nie uległy procesowi automatyzacji⁵⁴. Uważne jedzenie, zauważanie tego co, kiedy i w jakich ilościach jest spożywane, jest zadaniem wymagającym samodyscypliny i konsekwencji⁵⁵. Jednak praktyka *mindfulness* podczas jedzenia może sama w sobie stanowić rodzaj nagrody. Spożywając posiłek, można wtedy bardziej poznać jego smak, zapach czy konsystencję. Można także zauważyć własne emocje towarzyszące jedzeniu lub zwrócić uwagę na nastrój osób siadających z nami do stołu⁵⁶.

Zdrowie jest jedną z tych wartości, które możemy przyjąć za ważne w swoim życiu. Jest jednak równocześnie czynnikiem zgoła odmiennym od pozostałych, ponieważ to ono umożliwia skuteczne działanie w obrębie innych dziedzin życia⁵⁷. Niezależnie więc od tego, co w życiu danej osoby będzie dla niej ważne, może stać się czynnikiem motywującym do prowadzenia zdrowego trybu życia. Dla młodzieży ustanawianie własnych wartości może stanowić atrakcyjną możliwość do budowania swojej drogi życia, w tym także odżywiania się, odmiennej od treści, które zostały przez nich nabyte poprzez wpływ innych ludzi⁵⁸.

⁵⁰ C.H. Jordan, W. Wang, L. Donatoni, B.P. Meier, *Mindful Eating: Trait and State Mindfulness Predict Healthier Eating Behavior*, „Personality and Individual Differences” 2014, nr 68.

⁵¹ J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, PWN, Warszawa 1986.

⁵² L.A. Greco, E.R. Barnett, K.K. Blomquist, A. Gevers, *Acceptance, Body Image, and Health in Adolescence*, [w:] *Acceptance & Mindfulness Treatments for Children & Adolescents*, red. L.A. Greco, S.C. Hayes, Context Press, New Harbinger Publications, Inc., Oakland 2008.

⁵³ J. Ciarrochi, A. Bailey, R. Harris, *Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki...*, dz. cyt., s. 9.

⁵⁴ Tamże.

⁵⁵ Kabat-Zinn J., *Życie, piękna katastrofa*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2013.

⁵⁶ J. Ciarrochi, A. Bailey, R. Harris, *Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki...*, dz. cyt., s. 9.

⁵⁷ Tamże.

⁵⁸ L.A. Greco, E.R. Barnett, K.K. Blomquist, A. Gevers, *Acceptance, Body Image...*, dz. cyt.

Godzenie się na trudy związane z działaniem przybliżającym do wartości nie oznacza, że wszystkie te nieprzyjemne doznania muszą zostać zawczasu przewidziane. Otwartość na doświadczenie i akceptacja pojawiających się trudności powodują, że podejmując się wykonywania różnorodnych czynności, nastolatek ma możliwość odkrycia kolejnych barier im towarzyszących i poznawania ich. Może to ułatwić realistyczne zauważenie własnych kompetencji, zdolności i możliwości oraz ich granic⁵⁹. Aby móc podjąć się zaangażowanego działania, potrzebna jest, jak już wspomniano, akceptacja trudnych i nieprzyjemnych elementów doświadczenia. Może się okazać, że taka postawa otwartości i uważności także w sytuacjach stresowych ułatwi budowanie realistycznej wiedzy o świecie i sobie samym, a jednocześnie umożliwi przyjmowanie aktywnej postawy w obliczu spełniania własnych dążeń. Akceptacja taka nie jest bowiem postawą nihilistyczną, nakazującą przyjmować każdy rodzaj cierpienia. Stanowi ona o ciekawości i gotowości do zmierzenia się z trudnościami i dyskomfortem w dążeniu do ideałów, a więc w intencjonalnym i świadomym tworzeniu drogi swojego życia⁶⁰.

Aby jednak móc zachować postawę opartą na akceptacji, potrzebna jest zdolność do zachowania defuzji wobec treści własnego doświadczenia. Stanowi ona zdolność do przyglądania się przeżywanym elementom przy zachowaniu pewnego dystansu psychologicznego wobec nich⁶¹. Dzięki temu możliwym staje się ich dokładny ogląd, ale także podejmowanie świadomych decyzji o wyborze czynności bez poczucia przymusu wynikającego z doświadczeń, także tych silnie nacechowanych emocjonalnie. Czasem jako ćwiczenie defuzji stosuje się metodę dziękowania swojemu umysłowi. W tym przypadku nastolatek może odnieść się do zauważonej, niepochebnej myśli o sobie w słowach podziękii wobec umysłu, który tą myślą się podzielił. Rozwija to akceptację dla pojawiających się myśli, a przy tym umożliwia odseparowanie się od nich jako od kategorycznych sądów na własny temat. Dzięki temu adolescent zauważa swój umysł i jego wytwory, nie zlewając się z nimi⁶². Dla nastolatków charakterystyczne są labilność emocjonalna i silny egocentryzm wiążący się z ciągłą próbą określenia siebie⁶³. Łatwo więc o wartościujące, krytyczne i czarno-białe myślenie. Młodzież ma tendencję do postrzegania skutków własnych działań w kategoriach „wszystko albo nic”⁶⁴. Takie interpretowanie może przekreślać dotychczasowe osiągnięcia poprzez doznanie jednorazowej porażki. Zdolność dokonywania defuzji stanowi jedną z metod

⁵⁹ J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy...*, dz. cyt.

⁶⁰ A. Bailey, J. Ciarrochi, L. Hayes, *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, GWP, Sopot 2020.

⁶¹ R. Harris, *Zrozumieć ACT*, GWP, Sopot 2019.

⁶² L.A. Greco, E.R. Barnett, K.K. Blomquist, A. Gevers, *Acceptance, Body Image...*, dz. cyt.

⁶³ I. Obuchowska, *Adolescencja...*, dz. cyt.

⁶⁴ B. Ziółkowska, *Okres dorastania. Jak rozpoznać...*, dz. cyt.

spojrzenia na swoje myśli z pewnego dystansu. Ułatwia rozpoznanie wytworów własnego umysłu jako słów, obrazów czy wrażeń, a nie jako bezwzględnego opisu rzeczywistości⁶⁵. Może więc okazać się bardzo przydatna w budowaniu prozdrowotnych nawyków, a jednocześnie szczególnie istotna w wieku nastoletnim, stanowiącym okres wzmożonej podatności na samokrytykę i idące w parze z nią silne emocje związane z samooceną.

Także czynnik elastyczności psychologicznej zwany „ja jako kontekst” lub „ja obserwujące” może zostać zaangażowany w budowanie zdrowych nawyków w okresie nastoletnim. Pozwala on na obserwację siebie samego, a więc stanowi strukturę nadrzędną wobec ja samoopisowego⁶⁶. Wiąże się to z umiejętnością przyjmowania narracji o sobie samym jako jednym z wytworów naszego umysłu, a nie jako o ramach określających w sposób skończony i niezmienny to, kim jesteśmy i jacy jesteśmy. O ile w wieku nastoletnim to właśnie nazywanie własnych cech i ich kategoryzacja stanowią ważny proces rozwoju tożsamości, to zdolność do chwilowego chociaż spojrzenia z metapoziomu na to, co dzieje się w ramach konstruowania coraz bardziej rozbudowanego samoopisu, umożliwia świadome zarejestrowanie działań umysłu. Wzmaga to więc wieloaspektowość oglądu przebiegu omawianych procesów poprzez zrozumienie tego, co właściwie zachodzi w ramach własnego życia psychicznego. Dorastająca osoba ma już rozwinięte kompetencje metapoznawcze konieczne do świadomego postrzegania siebie jako kontekstu zdarzeń⁶⁷. Dzięki temu zaś może zarówno rozwijać w dalszym ciągu samoświadomość, jak i w uważny sposób rejestrować, jak sam ten proces przebiega, co na niego wpływa i jakie zależności zachodzą w jego obrębie. Może to zwiększyć dystans pomiędzy doświadczeniem a samoopisem, a także umożliwić utrzymanie poczucia spójności mimo zmian zachodzących w życiu jednostki⁶⁸.

Ostatnim z elementów elastyczności psychologicznej w ujęciu ACT jest zaangażowane działanie. Charakteryzuje się ono nastawieniem na urzeczywistnianie przyjętych wartości w życiu i wyznaczanych za ich pośrednictwem bardziej uszczegółowionych celów. Jest więc behawioralnym przejawem dążenia do tego, co uznajemy za ważne. Taki sposób funkcjonowania mieści w sobie gotowość na doświadczenie nieprzyjemnych doznań w dążeniu do bardziej dalekosiężnych celów, co może stanowić trudność w wieku dorastania ze względu na opisaną wyżej nie w pełni rozwiniętą zdolność do przewidywania odleglejszych konsekwencji własnych czynów. Mimo to świadome przyjęcie postawy wplatania obranych ce-

⁶⁵ S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson, *Terapia akceptacji i zaangażowania...*, dz. cyt.

⁶⁶ A. Bailey, J. Ciarrochi, L. Hayes, *W pułapce myśli – dla nastolatków...*, dz. cyt.

⁶⁷ I. Obuchowska, *Adolescencja...*, dz. cyt.

⁶⁸ R. Harris, *Zrozumieć ACT...*, dz. cyt.

łów w bezpośrednie działanie może ułatwić radzenie sobie z towarzyszącymi jej nieprzyjemnymi odczuciami⁶⁹.

PODSUMOWANIE

Podejście oparte na metodach pracy wywodzących się z ACT może stanowić skuteczną odpowiedź na potrzeby nastolatka, zarówno związane ze zdrowiem, jak i z procesem określania samego siebie. Nie jest to jednak droga nastawiona na osiąganie konkretnych celów żywieniowych w krótkim czasie. Praca nad nawykami zdrowotnymi, w tym żywieniowymi, mieszcząca się w tym podejściu stanowi raczej wątek poboczny na drodze do świadomego ustalania własnego systemu wartości i poszukiwania metod zaangażowanego dążenia do jego urzeczywistnienia⁷⁰. Otwiera ona szlak do spojrzenia na własne ciało i zdrowie jako ważny aspekt życia, ale także zachęca do poszukiwania innych drogowskazów wyznaczających kierunek⁷¹. W związku z tym dla osób poszukujących szybkich i konkretnych metod urzeczywistnienia planów wprowadzenia zdrowych nawyków do swojej codzienności techniki ACT mogą okazać się zbyt szerokie i nieadekwatne do oczekiwań. Metody te odnoszą się do zasobów wolicjonalnych w kontekście sposobów radzenia sobie z emocjami towarzyszącymi zachowaniom związanym ze zdrowiem oraz na wprowadzeniu uważności jako umiejętności niezbędnej do pracy z czynnościami zautomatyzowanymi. Są to wskazówki do podejmowania oddziaływań związanych z aparatem psychologicznym osoby, a nie opis samych działań wprost związanych z żywieniem czy regularnym ruchem. Podejście do nawyku bazujące na modelu elastyczności psychologicznej może okazać się bardzo pomocne w sytuacji, gdy potrzebna jest zwiększona praca nad zasobami motywacyjnymi, a także w ramach wplatania swojego podejścia do zdrowia w szerszy kontekst funkcjonowania. Ułatwia ono odejście od myślenia skoncentrowanego na własnym wyglądzie czy szerzej cielesności na rzecz przeanalizowania sfery wartości i doświadczeń⁷². Dzięki uważności człowiek ma możliwość obcowania z własną pełnią i nie fragmentaryzowania doświadczenia⁷³. Jest to podejście ujmujące zdrowie w sposób holistyczny i nastawiony na rozwój osoby, a nie tylko jej kompetencji i umiejętności, na „wypełnieniu psychologicznej luki pomiędzy tym, co chcemy robić, a tym, co w rzeczywistości robimy”⁷⁴. W fazie adolescencji

⁶⁹ A. Bailey, J. Ciarrochi, L. Hayes, *W pułapce myśli – dla nastolatków...*, dz. cyt.

⁷⁰ J. Ciarrochi, A. Bailey, R. Harris, *Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki...*, dz. cyt., s. 9.

⁷¹ Tamże.

⁷² Tamże.

⁷³ J. Kabat- Zinn, *Życie, piękna katastrofa*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2013.

⁷⁴ J. Ciarrochi, A. Bailey, R. Harris, *Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki...*, dz. cyt., s. 9.

może więc pomóc poradzić sobie z rozwojem własnej tożsamości i ustanawianiem osobistych celów życiowych, a przy tym typowe dla tego okresu życia ograniczenia związane z trudnościami w przewidywaniu konsekwencji i planowaniu nie powinny w tym wypadku stanowić przeszkody w kontynuowaniu urzeczywistnienia własnych dążeń.

BIBLIOGRAFIA

- Arain M., Haque M., Johal L., Mathur P., Nel W., Rais A., Sharma S., *Maturation of the Adolescent Brain*, „Neuropsychiatric Disease and Treatment” 2013, nr 9.
- Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, GWP, Sopot 2020.
- Bandura A., *Health Promotion by Social-Cognitive Means*, „Health Education & Behavior” 2004, nr 31.
- Bardziejewska, M. *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A.I. Brzezińska, GWP, Gdańsk 2015.
- Ciarrochi J., Bailey A., Harris R., *Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki*, GWP, Sopot 2019.
- Dishion T.J., McCord J., Poulin F., *When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior*, „American Psychologist” 1999, nr 54 (9).
- Doliński D., *Emocje, poznanie i zachowanie*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2006.
- Elsborg P., Elbe A.M., *Exercise-Specific Volition and Motivation for Weight Loss Maintenance Following an Intensive Lifestyle Intervention*, „Health Psychology” 2018, nr 37 (8).
- Greco L.A., Barnett E.R., Blomquist K.K., Gevers A., *Acceptance, Body Image, and Health in Adolescence*, [w:] *Acceptance & Mindfulness Treatments for Children & Adolescents*, red. L.A. Greco, S.C. Hayes, Context Press, New Harbinger Publications, Inc., Oakland 2008.
- Harris R., *Zrozumieć ACT*, GWP, Sopot 2019.
- Harrison A., Sullivan S., Tchanturia K., Treasure J., *Emotional Functioning in Eating Disorders: Attentional Bias, Emotion Recognition and Emotion Regulation*, „Psychological Medicine” 2010, nr 40 (11).
- Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G., *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.
- Jordan C.H., Wang W., Donatoni L., Meier B.P., *Mindful Eating: Trait and State Mindfulness Predict Healthier Eating Behavior*, „Personality and Individual Differences” 2014, nr 68.
- Kabat-Zinn J., *Życie, piękna katastrofa*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2013.
- Kadzikowska-Wrzosek R., Szczygieł D., *Samoregulacja zachowań żywieniowych: wpływ standardów oraz mechanizmów kontroli działania*, „Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni” 2014, nr (86).
- Kowalska M.E., Kalinowski P., Bojakowska U., *Komunikacja internetowa jako aktywne medium przekazu wiedzy o zdrowiu – szanse, zagrożenia i ograniczenia*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2013, nr 4 (50), s. 300–304.
- Kozielecki J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, PWN, Warszawa 1986.

- Ley C., Barrio M.R., Leach L., *Suppl 1: M6: Social-Ecological, Motivational and Volitional Factors for Initiating and Maintaining Physical Activity in the Context of HIV*, „The Open AIDS Journal” 2015, nr 9.
- Łukaszewski W., *Motywacja w najważniejszych systemach teoretycznych*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2006.
- Mendle J., Harden K.P., Brooks-Gunn J., Graber J.A., *Development's Tortoise and Hare: Pubertal Timing, Pubertal Tempo, and Depressive Symptoms in Boys and Girls*, „Developmental Psychology” 2010, nr 46 (5).
- Nęcka E., *Procesy uwagi*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2: *Psychologia ogólna*, red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2006.
- Nowicki G.J., Ślusarska B., Zboina B., Deluga A., *Poczucie własnej skuteczności i umiejscowienie kontroli jako zasoby determinujące podejmowanie zachowań związanych ze zdrowiem*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 10 (2).
- Oblacińska A., Tabak I., Jodkowska M., *Zachowania żywieniowe i metody kontroli masy ciała u młodzieży 16–18-letniej w Polsce w kontekście postrzegania swego wyglądu i masy ciała*, „Probl. Hig. Epidemiol” 2007, nr 88 (2).
- Obuchowska I., *Adolescencja*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, cz. 2, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Pawłowska B., *Teorie motywacji*, Katedra Socjologii Organizacji i Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2009.
- Pearson A.N., Follette V.M., Hayes, S.C., *A Pilot Study of Acceptance and Commitment Therapy as a Workshop Intervention for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes*, „Cognitive and Behavioral Practice” 2012, nr 19 (1).
- Puchalski K., *Uwarunkowania aktywności zdrowotnej w kontekście promocji zdrowia – szkic socjologicznego modelu*, [w:] *Psychologia zdrowia. W poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*, red. I. Heszen, J. Życińska, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”, Warszawa 2008.
- Rasińska R., Głowacka-Rębała A., *Wpływ zachowań rodziny na zachowania żywieniowe dzieci*, „Pielęgniarstwo Polskie” 2013, nr 47.
- Sairanen E., Tolvanen A., Karhunen L., Kolehmainen M., Järvelä-Reijonen E., Lindroos S., Lappalainen R., *Psychological Flexibility Mediates Change in Intuitive Eating Regulation in Acceptance and Commitment Therapy Interventions*, „Public Health Nutrition” 2017, nr 20 (9).
- Tabak I., Jodkowska M., Oblacińska A., Mikiel-Kostyra K., *Czy spożywanie wspólnych posiłków z rodziną może chronić nastolatki przed otyłością*, „Developmental Period Medicine” 2012, nr 16 (4).
- Williams J.M., Currie C., *Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing and Body Image*, „The Journal of Early Adolescence” 2000, nr 20 (2).
- Williams K., McGillicuddy-De Lisi A., *Coping Strategies in Adolescents*, „Journal of Applied Developmental Psychology” 1999, nr 20 (4).
- Wojciechowska J., *Środowiskowe uwarunkowania rozwoju nawyków jedzeniowych dzieci*, [w:] *Psychologia wieku rozwojowego. Norma – nietypowość – patologia*, red. E. Łodygowska, E. Pieńkowska, Volumina.pl, Szczecin 2017.
- Zahorska M., *O popularności wśród gimnazjalistów. Kto jest popularny, a kto odrzucany?*, [w:] *Czy stracone pokolenie?*, red. P. Długosz, H. Kotarski, W. Jedynek, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2014.
- Ziółkowska B., *Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A.I. Brzezińska, GWP, Gdańsk 2015.

Author: Katarzyna Waszyńska, Weronika Klon

Title: ACT as Support Form for Adolescents in Building Healthy Eating Habits

Keywords: adolescence, eating habits, psychological flexibility, ACT

Discipline: Pedagogics, Psychology

Language: Polish

Document type: Article

Summary

The aim of the article is to describe the process of the change of eating habits in adolescence in reference to the psychological flexibility theory which has its origins in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The processes of mental and physical development of teenagers are also included. The article contains descriptions of the mechanisms of formation and change of the eating habits in adolescence. This content was referred to all elements of psychological flexibility: mindfulness, values, acceptance, cognitive defusion, self as context and committed action.