

Celem pracy było ustalenie związków pomiędzy wdzięcznością, perfekcjonizmem i prozdrowotnym stylem życia a także ocena ich wartości predykcyjnej i mediacyjnego efektu regulacji emocji i prokrastynacji dla tych związków oraz określenie profilu prozdrowotnego stylu życia wśród osób z otyłością prostą.

Do badania użyto metryczki, samoopisowych kwestionariuszy: GQ-6, KWWS, prototypu KSW, KRE; KPAD; HPLP-II. Przebadano ogółem $N=535$ osób dorosłych, w tym $n=202$ osoby z otyłością i $n=333$ osoby z normatywną masą ciała.

Analiza uzyskanych wyników potwierdziła występowanie zakładanych związków, a regulacja emocji w odróżnieniu od prokrastynacji okazała się ich istotnym mediatorem. Wdzięczność i perfekcjonizm okazały się istotnymi predyktorami prozdrowotnego stylu życia i wyjaśniały łącznie 30% jego wariacji. Wyznaczono profile prozdrowotnego stylu życia w grupie osób z otyłością i normową.

Uzyskane wyniki są podstawą do projektowania dalszych badań nad wdzięcznością i prozdrowotnym stylem życia oraz mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia uwarunkowań otyłości. Ponadto uzyskane wyniki pozwoliły eksplorować niezbadane dotąd aspekty wdzięczności. Wnioski płynące z analiz pozwolą na lepsze projektowanie interwencji wdzięczności wśród osób z otyłością prostą oraz wykorzystania jej jako narzędzia samopomocowego w tej grupie.

The aim of the study was to investigate the relationships between gratitude, perfectionism and a health promoting lifestyle, as well as to assess their predictive value, mediating effect of emotion regulation and procrastination for these relationships and determine the profile of a health promoting lifestyle among people with simple obesity.

In the study seven self-report measures were used: GQ-6, KWWS, KSW prototype, KRE, KPAD, subscale KZ and HPLP-II. $N=535$ adults were examined, including $n=202$ people with simple obesity and $n=333$ people with normal body mass.

The analysis of obtained results confirmed existence of assumed relationships. Emotion regulation, unlike procrastination, turned out to be their significant mediator. Gratitude and perfectionism was significant predictors of health promoting lifestyle and explained 30% of its variance. Profiles of a health promoting lifestyle in a group of people with obesity and normal body mass were determined.

The obtained results are basis for designing further research on gratitude and a health promoting lifestyle, may contribute to better understanding determinants of simple obesity. Results allowed to analyze previously unexplored aspects of gratitude. The conclusions from this analyzes allow therapist design gratitude interventions among people with simple obesity and use it as a self-help tool in this group.