

Adaptacja Salzburskiej skali jedzenia w stresie i Salzburskiej skali jedzenia
emocjonalnego w grupie polskich pracowników

Łukasz Kapica

Łukasz Baka

Andrzej Najmiec

Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie

Kontakt: lukap@ciop.pl

Wprowadzenie

Stres oraz intensywne emocje są czynnikami, które znacząco wpływają na zachowania zdrowotne, w tym na sposób odżywiania się. U wielu osób stres i napięcie emocjonalne prowadzą do sięgania po jedzenie jako formę regulacji nastroju. Jedni reagują zwiększeniem konsumpcji, szczególnie produktów wysokokalorycznych, inni spadkiem apetytu i ograniczeniem posiłków (Gibson, 2006; O’Connor i in., 2008). Oba mechanizmy traktowane są jako reakcje na trudności w radzeniu sobie ze stresem i mogą sprzyjać utrwalaniu niezdrowych wzorców żywieniowych. Zjawiska to określa się mianem jedzenia w stresie (*stress eating*) i jedzenia emocjonalnego (*emotional eating*), które rozumiane jest jako przyjmowanie pokarmu nie z powodu fizjologicznego głodu, lecz w odpowiedzi na przeżywane emocje (Macht i Simons, 2011). Badania wskazują jednak, że nie tylko negatywne emocje wiążą się ze zmianami w zachowaniach żywieniowych. Również pozytywne stany emocjonalne mogą prowadzić do zwiększonego spożycia (Cardi i in., 2015). Co więcej, reakcja na emocje zależy od ich rodzaju i poziomu pobudzenia – emocje o wysokim pobudzeniu (np. złość, lęk) częściej wiążą się ze spadkiem apetytu, natomiast emocje o niskim pobudzeniu (np. smutek, nuda) sprzyjają jedzeniu ponad normę (Reichenberger i in., 2018). Takie różnicowanie jest istotne, ponieważ pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego jedzenie emocjonalne u części osób przyjmuje postać objadania się, a u innych – ograniczania konsumpcji.

Celem prezentowanego badania była adaptacja i ocena właściwości psychometrycznych polskich wersji Salzburskiej Skali Jedzenia w Stresie (SSES) oraz Salzburskiej Skali Jedzenia Emocjonalnego (SEES) (Meule i in., 2018).

Salzburska Skala Jedzenia w Stresie składa się z 10 pozycji opisujących typowe sytuacje stresowe (np. presja czasu, poczucie utraty kontroli). Odpowiedzi udzielane są na 5-stopniowej skali, od „Jem znacznie mniej niż zwykle” (1) do „Jem znacznie więcej niż zwykle” (5). Wysokie wyniki (średnia z pozycji powyżej 3) wskazują na tendencję do zwiększonego jedzenia w sytuacjach stresowych, niskie (średnia z pozycji poniżej 3) – na ograniczanie konsumpcji. Salzburska Skala Jedzenia Emocjonalnego zawiera 20 pozycji odnoszących się do szczęścia, smutku, złości i lęku. Każda pozycja oceniana jest na takiej samej 5-stopniowej skali.

Metoda

Badaniem objęto 4000 osób pracujących zawodowo w różnych zawodach i sektorach gospodarki. W próbie było 47,5% kobiet i 52,5% mężczyzn, w wieku od 18 do 70 lat (M = 40,4; SD = 10,7).

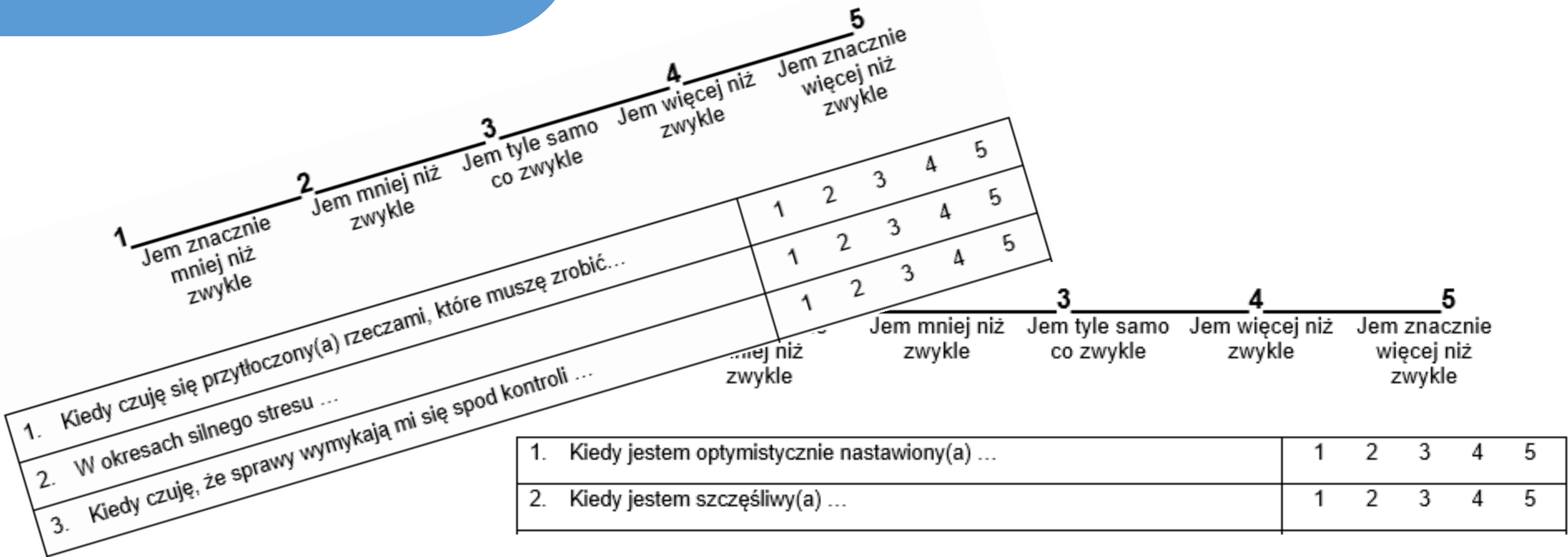
Narzędzia:

- Kwestionariusze SSES i SEES przetłumaczone z języka angielskiego na polski z wykorzystaniem *back trasnlation*. W tłumaczeniu brali udział psycholodzy i tłumacze języka angielskiego.
- Skala zdrowych i niezdrowych zachowań żywieniowych (HUEBS; Guertin i in., 2020) – ocena częstotliwości nawyków sprzyjających i niesprzyjających zdrowiu.
- Kopenhaski Kwestionariusz Psychospołeczny (COPSOQ II; Pejtersen i in., 2010; adaptacja: Baka, 2018) – pomiar psychospołecznych warunków pracy, stresu, wypalenia i objawów depresyjnych.
- *Body Mass Index* obliczone na podstawie samoopisowych danych o wzroście i masie ciała.

Zapewniono pełną anonimowość i poufność danych, zgodnie z zasadami Deklaracji Helsińskiej. Uzyskano również zgodę komisji etycznej (zgoda *Komisji Bioetycznej Instytutu Medycyny Wsi numer 22/2023*)



Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. projekt nr: IV.PN.02
pod tytułem: Opracowanie pakietu narzędzi do diagnozy psychospołecznych uwarunkowań bezpieczeństwa i zdrowia w pracy
Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy



Wyniki

Dla SSES (10 pozycji) testowano jednoczynnikowy model. Dopasowanie modelu okazało się zadowalające: $\chi^2(df = 34) = 236, p < 0,001$; CFI = 0,97; TLI = 0.96; RMSEA = 0.078 (90% CI [0,069–0,080]); SRMR = 0,028. Wszystkie pozycje miały istotne i wysokie ładunki czynnikowe (0,58–0,81).

Dla SEES (20 pozycji) testowano model czteroczynnikowy (emocje pozytywne, emocje negatywne niskiego pobudzenia, emocje negatywne wysokiego pobudzenia, emocje lękowe). Wyniki CFA potwierdziły dopasowanie struktury do danych: $\chi^2(df = 162) = 1228; p < 0,001$; CFI = 0,93; TLI = 0,91; RMSEA = 0,067 (90% CI [0,064–0,071]); SRMR = 0,050. Ładunki czynnikowe mieściły się w przedziale 0.52–0.84. Dodatkowo porównanie modelu czteroczynnikowego z jednoczynnikowym dla SEES wykazało istotnie lepsze dopasowanie.

Tabela 1
Spójność wewnętrzna skal

Skala	ω McDonald
SSES	0,923
SEES – szczęście	0,771
SEES – smutek	0,821
SEES – złość	0,833
SEES – lęk	0,868

Tabela 2
Związki z wynikami innych miar (współczynniki korelacji *r-Pearsona*)

	HUEBS – zdrowe	HUEBS – niezdrowe	COPSOQ – stres	COPSOQ – wypalenie	COPSOQ – depresja	BMI
SSES	-0,04	0,35***	0,08**	0,03	0,09***	0,26***
SEES – szczęście	0,06*	0,15***	-0,05	-0,05	-0.07**	0,19***
SEES – smutek	-0,04	0,24***	0,03	0,03	-0,15***	0,15***
SEES – złość	-0,02	0,29***	-0.04	-0,04	0,04	0,18***
SEES – lęk	0,06*	0,22***	0,00	0,00	-0,08**	0,17***

Wnioski

- ✓ Potwierdzona struktura i rzetelność polskich wersji SSES i SEES.
- ✓ Związki z nawykami żywieniowymi i BMI – jedzenie w stresie/emocjach wiąże się z niezdrowymi zachowaniami i wyższym BMI.
- ✓ Odrębność konstruktu – tylko słabe związki z COPSOQ (stres, wypalenie, depresja), co wskazuje, że skale mierzą specyficzne wzorce zachowań, a nie aktualny stan psychiczny

Literatura

Baka, Ł. (2018). Kopenhaski Kwestionariusz Psychospołeczny (COPSOQ II). Polska adaptacja narzędzia. CIOP-PIB.
Cardi, V., Leppanen, J.,Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 299–309.
Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53–61.
Guertin, C., Pelletier, L., Blais, M. (2020). The Healthy and Unhealthy Eating Behavior Scale (HUEBS): Development and validation. *Appetite*, 150, 104675.
Meule, A., Reichenberger, J., Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9, 88.
Meule, A., Reichenberger, J., Blechert, J. (2018). Salzburg Stress Eating Scale (SSES) [Database record]. APA PsycTests.
O’Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1, Suppl.), S20–S31.
Pejtersen, J. H., Kristensen, T. S., Borg, V., Bjorner, J. B. (2010). The second version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(3 Suppl.), 8–24.
Reichenberger, J., Richard, A., Smyth, J. M., Fischer, D., Pollatos, O., Blechert, J. (2018). It’s craving time: Time of day effects on momentary hunger and food craving in daily life. *Nutrition*, 55–56, 15–20.