

NINA OGIŃSKA-BULIK, LESZEK PUTYŃSKI

Zakład Psychologii Zdrowia i Zakład Psychologii Klinicznej
Instytut Psychologii UŁ

KWESTIONARIUSZ MOJE ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE – KONSTRUKCJA I WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOMETRYCZNE

WSTĘP

Zaburzenia w odżywianiu stanowią w ostatnich latach narastający i ważki problem społeczny, badawczy i kliniczny (Abraham 1995; Jablow 1993; Monro 1992). Wyraźnie wzrasta liczba zachorowań na jadłowstręt psychiczny i bulimię nerwową. Dużej rangi problemem staje się również otyłość prosta i nadwaga (Oblacińska, Woynarowska 1995; Ogińska-Bulik 1999; Rywik i in. 1995; Tatoń 1985).

Dla określenia aspektów etiopatogenetycznych zaburzeń w odżywianiu oraz dla celów epidemiologicznych opracowano szereg psychometrycznych narzędzi pomiaru (Coker, Roger 1990; Fichter, Kesser 1980; Garner, Garfinkel 1979; Garner 1991). Większość z nich koncentruje się jednak na ocenie nasilenia cech psychopatologicznych charakterystycznych w anoreksji psychicznej i bulimii nerwowej. Brak jest natomiast rzetelnych i trafnych kwestionariuszowych metod pomiaru przydatnych w ocenie problemów psychologicznych związanych z nadwagą i otyłością.

W celu ustalenia wpływu czynników psychologicznych w etiopatogenezie nadwagi i otyłości podjęto prace nad konstrukcją własnego narzędzia w postaci kwestionariusza nazwanego *Moje Zwyczaje Żywieniowe*.

PRZEBIEG PRAC NAD KONSTRUKCJĄ KWESTIONARIUSZA

Punktem wyjścia prac związanych z przygotowaniem kwestionariusza była ustalona przez autorów pula 68 twierdzeń odnoszących się do zwyczajów żywieniowych. Badaniami wstępną wersją narzędzia objęto 80 kobiet w wieku 28–42 lata. Kilka twierdzeń, które korelowały z ogólnym wynikiem skali poniżej 0,30, wyeliminowano z dalszych prac. Równocześnie sprawdzono trafność doboru twierdzeń do kwestionariusza przeprowadzając analizę czynnikową. W rezultacie wyłoniono trzy czynniki, które wyjaśniały 40,6% wariancji. Twierdzenia, które wchodziły w skład kilku czynników również zostały wyeliminowane. Do dalszych prac konstrukcyjnych przyjęto wersję obejmującą 30 pozycji.

Tak przygotowaną wersją kwestionariusza przebadano 137 kobiet, z czego 44 stanowiły kobiety z nadwagą ($BMI = 28,9$), 93 – z wagą w normie ($BMI = 22,98$). Uzyskane wskaźniki mocy dyskryminacyjnej okazały się w pełni zadowalające. Wszystkie pozycje kwestionariusza korelowały z wynikiem ogólnym na poziomie co najmniej 0,30 (por. tab. 1).

Tabela 1

Współczynniki mocy dyskryminacyjnej

Numer twierdzenia	Skorygowany współczynnik korelacji	Numer twierdzenia	Skorygowany współczynnik korelacji
1	0,48	16	0,40
2	0,46	17	0,43
3	0,40	18	0,31
4	0,30	19	0,46
5	0,47	20	0,35
6	0,44	21	0,49
7	0,60	22	0,48
8	0,30	23	0,31
9	0,47	24	0,55
10	0,37	25	0,58
11	0,36	26	0,54
12	0,51	27	0,38
13	0,32	28	0,50
14	0,39	29	0,41
15	0,47	30	0,39

OPIS I ZASTOSOWANIE

Kwestionariusz Moje Zwyczaje Żywieniowe służy do pomiaru nawyków (zwyczajów) żywieniowych u osób dorosłych i starszej młodzieży. Jego wyniki mogą być stosowane w celu diagnozowania zaburzeń w odżywianiu, a przede wszystkim do przewidywania skłonności do tycia. Kwestionariusz składa się z 30 twierdzeń, na które badani udzielają odpowiedzi TAK lub NIE (kwestionariusz w załączniku 1). Za odpowiedź diagnostyczną przypisuje się 1 punkt (są to odpowiedzi NIE w twierdzeniach 2, 5, 13, 17, 23 oraz odpowiedzi TAK w pozostałych), zaś 0 za odpowiedź niediagnostyczną.

RZETELNOŚĆ I TRAFNOŚĆ

Zgodność wewnętrzną kwestionariusza, mierzona współczynnikiem alfa Cronbacha, wynosi 0,89. Przeprowadzona analiza czynnikowa wyłoniła 3 czynniki, z których każdy obejmuje 10 pozycji. Wyjaśniają one łącznie 35,7% wariancji, z tego:

- czynnik 1 – nawykowe przejadanie się (24,0%),
- czynnik 2 – emocjonalne przejadanie się (9,3%),
- czynnik 3 – restrykcje dietetyczne (6,5% wariancji).

Ładunki czynnikowe poszczególnych pozycji przedstawiono w tab. 2.

Tabela 2

Ładunki czynnikowe poszczególnych pozycji kwestionariusza

Numer twierdzenia	Treść twierdzenia	Ładunek
Czynnik 1 – nawykowe przejadanie się		
19	Często jem, chociaż nie odczuwam głodu	0,69
9	Często jem, nawet wtedy, gdy czuję się najedzona	0,66
3	Jedzenie jest ważną częścią mojego życia	0,66
17	Rzadko się przejadam	0,62
1	Często myślę o jedzeniu	0,61
26	Mój żołądek jest jak worek bez dna	0,61
24	Jedzenie ma dla mnie zbyt duże znaczenie	0,56
22	Czasami opycham się jedzeniem	0,54
6	Czasami podjadam w tajemnicy przed innymi	0,53
23	Rzadko czuję się przejedzona	0,52

Tabela 2 (cd.)

Numer twierdzenia	Treść twierdzenia	Ładunek
Czynnik 2 – emocjonalne przejadanie się		
14	Gdy jestem zaniepokojona lub zdenerwowana, jem więcej niż normalnie	0,79
28	Gdy się zdenerwuję zaczynam jeść	0,75
20	Mój sposób odżywiania na ogół zależy od mojego nastroju	0,51
16	Wolałabym ważyć mniej niż obecnie	0,48
29	Po większym posiłku mam ochotę pozbyć się zbędnych kalorii	0,46
30	Jedzenie wprawia mnie w dobry nastrój	0,40
25	W towarzystwie innych jem umiarkowanie, natomiast „pozwalam sobie”, gdy jestem sama	0,40
7	Często czuję niepokój, gdy za dużo zjem	0,39
15	Czasem, gdy zaczynam jeść czuję, że nie będę mogła powiedzieć sobie dość	0,36
8	Inni ludzie komentują mój sposób odżywiania	0,35
Czynnik 3 – restrykcje dietetyczne		
27	Świadomie ograniczam się w jedzeniu	0,66
12	Przypisuję zbyt duże znaczenie swojej wadze ciała	0,65
21	Często stosuję diety	0,59
11	Czasami unikam jedzenia, nawet gdy odczuwam głód	0,58
18	Lubię czuć pustkę w żołądku	0,55
5	Rzadko martwię się o swoją wagę	0,53
2	Rzadko stosuję diety	0,52
4	Czytam i zbieram diety z magazynów i książek	0,50
13	Rzadko mam poczucie winy po przejedzeniu	0,44
10	Nie jestem zadowolona ze swojej figury	0,44

Trafność wewnętrzną kwestionariusza Moje Zwyczaje Żywieniowe sprawdzono także przez porównanie jego wyników w grupie kobiet z nadwagą (BMI = 28,9) i kobiet z wagą w normie (BMI = 22,8). Średnie wartości kwestionariusza i jego czynników dla obydwu grup przedstawiono w tab. 3.

Tabela 3

Średnie i odchylenia standardowe kwestionariusza zwyczajów żywieniowych i jego czynników w grupie osób z nadwagą i wagą w normie

	Osoby z nadwagą		Osoby z wagą w normie		p.i.
	M	SD	M	SD	
Zwyczaje żywieniowe ogółem	15,88	8,23	10,98	7,75	**
Czynnik 1 – nawykowe przejadanie się	4,64	3,12	2,94	2,68	*
Czynnik 2 – emocjonalne przejadanie się	6,27	2,59	4,67	2,54	**
Czynnik 3 – restrykcje dietetyczne	4,97	2,52	3,37	2,53	*

* $p \leq 0,01$, ** $p \leq 0,001$

p.i. – poziom istotności.

Porównanie wyników grupy kobiet z nadwagą i z wagą w normie ujawniło różnice we wszystkich analizowanych wskaźnikach. Wartości liczbowe wszystkich wskaźników u kobiet z nadwagą są istotnie wyższe. Dotyczy to przede wszystkim czynnika 2 – emocjonalne przejadanie się. Współczynnik korelacji między wynikami kwestionariusza a wskaźnikiem BMI wynosi 0,43 ($p \leq 0,001$) dla całości, zaś dla poszczególnych czynników odpowiednio: czynnik 1 – nawykowe przejadanie się: $r = 0,32$, czynnik 2 – emocjonalne przejadanie się: $r = 0,47$, czynnik 3 – restrykcje dietetyczne: $r = 0,36$ (wszystkie $p \leq 0,01$). Uzyskane współczynniki wskazują, że im gorsze zwyczaje żywieniowe (wyższy wynik), tym większa masa ciała. Zanotowano także pozytywną korelację między wiekiem a zwyczajami żywieniowymi ($r = 0,32$, $p \leq 0,01$), co wskazuje, że wraz z wiekiem pogarszają się zwyczaje żywieniowe, a przez to wzrasta ryzyko pojawienia się nadwagi.

Ponadto sprawdzono, które czynniki kwestionariusza uzyskują najwyższe wartości, zarówno w grupie osób z nadwagą jak i osób z wagą w normie. Średnie i odchylenia standardowe przedstawiono w tab. 4.

Tabela 4

Średnie i odchylenia standardowe poszczególnych czynników zwyczajów żywieniowych u osób z nadwagą i wagą w normie

	Czynnik						p.i.
	1 – nawykowe przejadanie się		2 – emocjonalne przejadanie się		3 – restrykcje dietetyczne		
	M	SD	M	SD	M	SD	
Osoby z nadwagą	4,64	3,12	6,27	2,59	4,97	2,52	*
Osoby z wagą w normie	2,94	2,68	4,67	2,54	3,37	2,53	*

* $p \leq 0,01$.

p.i. – poziom istotności.

Z danych zawartych w tabeli wynika, że najwyższą wartość, zarówno u osób z nadmierną masą ciała, jak i w grupie osób z wagą normalną uzyskał czynnik 2, tj. emocjonalne przejadanie się. Nie stwierdzono natomiast istotnych różnic w nasileniu czynników 1 i 3 w żadnej z analizowanych grup.

OCENA I INTERPRETACJA

Dotychczasowe wyniki badań wskazują, że kwestionariusz *Moje Zwyczaje Żywieniowe* wydaje się być narzędziem rzetelnym i trafnym. Kwestionariusz może być stosowany w badaniach w celu przewidywania psychologicznych uwarunkowań prowadzących do nadwagi i otyłości. Sprowadzają się one do przejadania się i/lub podejmowania ograniczeń dietetycznych. Przejadanie się jest w tym przypadku traktowane jako ukształtowane w wyniku wzmocnień i najczęściej nieuświadomiane zachowanie nawykowe a także jako rezultat przeżywanych emocji.

Wysoki wynik uzyskany w kwestionariuszu świadczy o nieprawidłowych nawykach żywieniowych, tj. tendencji do przejadania się, bądź powstrzymywania się od jedzenia. Wskazane jest obliczanie wyników oddzielnie dla poszczególnych czynników. Kwestionariusz pozwala bowiem na rozróżnienie, czy objadanie się ma charakter nawykowy czy emocjonalny – co jest niezwykle istotne przy podejmowaniu przez osobę działań związanych z redukowaniem nadwagi. Osoby skłonne do emocjonalnego objadania się powinny wspomagać proces redukowania nadwagi oddziaływaniami psychologicznymi, polegającymi na kształtowaniu umiejętności lepszego radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami (Ogińska-Bulik 1999).

Przedstawiony poniżej kwestionariusz pozwala również na ocenę stopnia zagrożenia nadwagą czy otyłością u osób, które utrzymują prawidłową masę ciała dzięki restrykcjom dietetycznym, a reprezentują nawyki żywieniowe oraz strukturę psychologiczną charakterystyczną dla osób otyłych. Narzędzie to daje również możliwość rejestrowania postępów w trakcie terapii otyłości.

Kwestionariusz wymaga dalszej weryfikacji empirycznej, przede wszystkim sprawdzenia na większym materiale i w różnych grupach wiekowych, w tym także w grupach osób z zaburzeniami jedzenia, takich jak anoreksja i bulimia.

BIBLIOGRAFIA

- Abraham S. (1995), *Anoreksja, bulimia, otyłość*, PWN, Warszawa
- Coker S., Roger D. (1990), *The Construction and Preliminary Validation of a Scale for Measuring Eating Disorders*, „Journal of Psychosomatic Research”, **34**, 2, 223–231
- Fichter M. A., Kesser W. (1980), *Das Anorexia Nervosa Inventar zur Selbstbeurteilung (ANIS)*, „Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten”, **228**, 67–89
- Garner D. M. (1991), *Eating Disorder Inventory*, PAR, Odessa, Floryda
- Garner D. M., Garfinkel P. E. (1979), *The Eating Attitudes Test: An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa*, „Psychological Medicine”, **9**, 1–7
- Jablow M. (1993), *Na bakier z jedzeniem*, GWP, Warszawa
- Monro M. (1992), *Talking about Anorexia*, Sheldon Press, London
- Oblacińska A., Woynarowska A. (1995), *Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa
- Ogińska-Bulik N. (1999), *Jeśli zamierzasz schudnąć. Programy oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi*, Wydawnictwo WSHE, Łódź
- Rywik S., Wagrowska H., Piotrowski W., Broda G. (1995), *Epidemiologia otyłości jako czynnika ryzyka chorób układu krążenia*, „Polski Tygodnik Lekarski”, supl., **1**, 63
- Tatoń J. (1985), *Otyłość, patofizjologia, diagnostyka, leczenie*, PZWL, Warszawa

NINA OGIŃSKA-BULIK, LESZEK PUTYŃSKI

“MY EATING HABITS” QUESTIONNAIRE – THE CONSTRUCTION AND PSYCHOLOGICAL VALIDATION

Self-report questionnaire My Eating Habits was developed to assess influence eating habits and psychological factors in pathogenesis of overweight and obesity. It consist of 30 items, which include statements regarding weight, dieting, behaviours, attitudes associated with eating.

My Eating Habits questionnaire was validated on a normal and overweight sample. Reliability of the questionnaire was assessed by internal consistency (Cronbach's alpha) and it was high – 0.89. Factor analysis yielded three factors, which explained 37.5% of the total variance: factor 1 – habit overeating, factor 2 – emotional overeating, 3 – restraint from eating.

My Eating Habits questionnaire can distinguish reliably between subjects with overweight and normal weight. It may also identify subjects in the general population who are at risk for developing eating disorders, in particular overeating.

The results of the study indicate that My Eating Habits questionnaire is a reliable and valid method, but it should be invaluable in long-term studies and in different groups, among them in subjects with anorexia nervosa and bulimia.

Key words: diet habits, eating disorders, overweight, obesity.

Załącznik 1

Moje Zwyczaje Żywieniowe
N. Ogińska-Bulik, L. Putyński

Poniżej znajduje się kilkadziesiąt stwierdzeń. Przeczytaj i ustosunkuj się do nich zaznaczając jedną z odpowiedzi: TAK lub NIE.

1. Często myślę o jedzeniu	TAK	NIE
2. Rzadko stosuję diety	TAK	NIE
3. Jedzenie jest ważną częścią mojego życia	TAK	NIE
4. Czytam i zbieram diety z magazynów i książek	TAK	NIE
5. Rzadko martwię się o swoją wagę	TAK	NIE
6. Czasami podjadam w tajemnicy przed innymi	TAK	NIE
7. Często czuję niepokój, gdy za dużo zjem	TAK	NIE
8. Inni ludzie komentują mój sposób odżywiania	TAK	NIE
9. Często jem, nawet wtedy, gdy czuję się już najedzona	TAK	NIE
10. Nie jestem zadowolona ze swojej figury	TAK	NIE
11. Czasami unikam jedzenia, nawet gdy odczuwam głód	TAK	NIE
12. Przypisuję zbyt duże znaczenie swojej wadze ciała	TAK	NIE
13. Rzadko mam poczucie winy po przejedzeniu	TAK	NIE
14. Gdy jestem zaniepokojona lub zdenerwowana, jem więcej niż normalnie	TAK	NIE
15. Czasem, gdy zaczynam jeść czuję, że nie będę mogła powiedzieć sobie dość	TAK	NIE
16. Wolałabym ważyć mniej niż obecnie	TAK	NIE
17. Rzadko się przejadam	TAK	NIE
18. Lubię czuć pustkę w żołądku	TAK	NIE
19. Często jem, chociaż nie odczuwam głodu	TAK	NIE
20. Mój sposób odżywiania na ogół zależy od mojego nastroju	TAK	NIE
21. Często stosuję diety	TAK	NIE
22. Czasami opycham się jedzeniem	TAK	NIE
23. Rzadko czuję się przejedzona	TAK	NIE
24. Jedzenie ma dla mnie zbyt duże znaczenie	TAK	NIE
25. W towarzystwie innych jem umiarkowanie, natomiast „pozwalam” sobie na więcej, gdy jestem sama	TAK	NIE
26. Mój żołądek jest jak worek bez dna	TAK	NIE
27. Świadomie ograniczam się w jedzeniu	TAK	NIE
28. Gdy się zdenerwuję to zaczynam jeść	TAK	NIE
29. Po większym posiłku mam ochotę pozbyć się zbędnych kalorii	TAK	NIE
30. Jedzenie sprawia mi w dobry nastrój	TAK	NIE