

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

EMOCIONĀLĀS ĒŠANAS SAISTĪBA AR PROFESIONĀLO STRESU

BAKALaura DARBS

Autors: Jēkabs Aizpurvs

Studenta apliecības nr.: ja19028

Darba vadītājs: Pasn. Inese Sadauska

RĪGA 2023

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis ir noskaidrot, vai pastāv saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu, noskaidrot, kuri profesionālā stresa faktori ir saistīti ar emocionālo ēšanu, kā arī kuri profesionālā stresa faktori prognozēs emocionālo ēšanu. Pētījumā piedalījās 50 respondenti vecumā no 22 līdz 73 gadiem. Dzimuma iedalījums: 56% (28 cilvēki) sievietes, 44% (22 cilvēki) vīrieši. Respondentu atbildes tika anonīmi apkopotas, izmantojot Google Forms aptauju. Aptauja sastāvēja no Ēšanas uzvedības modeļu aptaujas (Eating Behaviour Patterns Questionnaire (EBPQ); Schlundt, Hargreaves, & Buchowski, 2003) un Stress darbavietā (Occupational Stress Indicator (OSI), Evers, Frese, & Cooper, 2000). Apkopojot rezultātus, var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīgas, pozitīvas saistības starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu. Visas korelācijas ir vidēji ciešas. Pieaugot viena mainīgā vērtībai, pieaug otra mainīgā vērtība.

Atslēgas vārdi: emocionālā ēšana, profesionālais stress, darba stress, ēšanas traucējumi

ABSTRACT

The purpose of the study was to find out whether there is a relationship between emotional eating and professional stress, to find out which professional stress factors are related to emotional eating, as well which professional stress factors predict emotional eating. The study consists of 50 respondents aged between 22 and 73 years old. The gender distribution was 56% (28 people) women and 44% (22 people) men. Respondent responses were collected anonymously using Google Forms survey. The survey consists of Eating Behaviour Patterns Questionnaire (EBPQ; Schlundt, Hargreaves, & Buchowski, 2003) and Occupational Stress Indicator (OSI; Evers, Frese, & Cooper, 2000). Summarizing the results, it can be concluded that there are statistically significant positive connections between emotional eating and professional stress. All correlations are moderately strong. As the value of one variable increases, the value of the other variable increases.

Keywords: emotional eating, professional stress, job stress, eating disorders

SATURS

IEVADS.....	5
EMOCIONĀLĀ ĒŠANA.....	7
Emocionālās ēšanas definīcijas.....	8
Emocionālās ēšanas teorijas.....	8
Pārēšanās.....	9
Dažādu faktoru ietekme uz emocionālo ēšanu.....	10
PROFESIONĀLAIS STRESS.....	12
Kas ir stress?.....	12
Stress un noturība.....	14
Kas ir profesionālais stress?.....	14
Ar darbu saistīti stresa simptomi.....	16
Ar darbu saistīti stresa cēloņi.....	17
Organizācijas loma un stress.....	18
Profesionālā stresa ietekme uz emocionālo ēšanu.....	18
METODE.....	20
Pētījuma dalībnieki.....	20
Mērījumi.....	20
Procedūra.....	21
REZULTĀTI.....	22
DISKUSIJA.....	26
SECINĀJUMI.....	30
IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTU SARAKSTS.....	32

IEVADS

Katru gadu arvien vairāk cilvēku cieš no dažādu ēšanas ieradumu izraisītām problēmām un slimībām. Pasaules Veselības organizācija (WHO) paredz, ka līdz 2025. gadam šo cilvēku skaits pieaugs (Healthy Diet, 2020). Pastāv daudz pētījumu un teoriju par šīs globālās problēmas izraisošajiem faktoriem, it īpaši laikmetā, kad veselīgs ēdiens ir tik viegli pieejams (de Ridder et al., 2017). Šai parādībai ir daudz skaidrojumu, viens no tiem ir, ka indivīdi saskaroties ar negatīvām emocijām, mēģina tās aizstāt ar pozitīvām emocijām. Daudziem vieglākais un lētākais veids iegūt pozitīvas emocijas ir ar ēdienu. Šāda situācija, kad indivīds vienkārši vēlas iegūt patīkamas emocijas, rezultējas ar nekvalitatīva ēdiena izvēli. (Freeman & Gil, 2004). Visātrāk pieejamie ēdieni sastāv no augsta sāls, cukura un tauku sastāva, kas, pārmērīgi lietoti uzturā, var izraisīt dažādas veselības problēmas (Micha et al., 2017). 75% pieaugušo ziņoja par ēšanu, ko izraisījušas stresainas emocijas. Puse no viņiem ziņoja, ka saskārās ar emocionālo ēšanu katru nedēļu, vai pat vairāk (Madalı et al., 2021). Emocionālā ēšana ir viens no daudziem iemesliem, kādēļ neveselīga ēdiena lietošana ir uzskatāma par epidēmiju tagad un arī nākotnē (Rasheed, 2017).

Viens no biežāk sastopamiem iemesliem, kas provocē emocionālo ēšanu, ir stress – konkrētāk šajā pētījumā, profesionālais stress. Profesionālais stress rodas, kad darba prasības neatbilst darbinieka spējām vai resursiem, kas rezultātā var radīt kaitīgas fiziskas un emocionālas reakcijas (Dillenburger, 2004; Akanji, 2015). Viens veids, kā indivīds mēģina remdēt šīs kaitīgās emocionālās reakcijas ir ēdot – emocionāli ēdot (Macht, 2008). Papildus profesionālais stress var radīt indivīdam sajūtu, ka viņam nav autonomijas, kontrole pār savu vidi. Šī sajūta var tikt pārnesta mājās, kur tā ir novērojama kā slikta impulsu kontrole, ko kontrolē ar ēdienu (Verstuyf et al., 2013). Pētījumi un interese par profesionālo stresu- kā parādību, nav tik aktuāla, salīdzinot ar laiku pirms pāris dekādēm. Toties ir novērojama interese par profesionālā stresa saistību ar psiholoģiskiem mainīgajiem vai citiem mainīgajiem, piemēram, konkrētām profesijām.

Veicot teorijas pārskatu, var secināt, ka pastāv iespējama saistība starp profesionālo stresu un emocionālo ēšanu, tāpēc šajā pētījumā izvirzītajai hipotēzei, ka pastāv saistības starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu, vajadzētu tikt apstiprinātai.

Pētījuma mērķi:

1. Noskaidrot, vai pastāv saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu.
2. Noskaidrot, kāda saistība pastāv starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu.
3. Noskaidrot, kuri profesionālā stresa rādītāji vairāk prognozē emocionālo ēšanu.

Pētījuma jautājumi:

1. Vai pastāv saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu?
2. Kāda saistība pastāv starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu?
3. Kādi profesionālā stresa rādītāji prognozēs emocionālo ēšanu?

Pētījuma mainīgie lielumi: emocionālā ēšana, profesionālais stress.

Pētījuma izlase: 50 respondenti vecumā no 22 līdz 73 gadiem.

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes:

Pētījumam ir korelatīvi aprakstošais dizains. Dati tika ievākti izmantojot internetu, izsūtot jautājumus dažādās sarakstes grupās. Datu iegūšanai tika izmantotas divas aptaujas: 1) Ēšanas uzvedības modeļu aptauja (Eating Behaviour Patterns Questionnaire (EBPQ); Schlundt, Hargreaves, & Buchowski, 2003) Sākotnējā adaptācija latviešu valodā- veica Vanags, Laizāne, Asmine, (2010). No aptaujas tika izmantota tikai emocionālās ēšanas skala. 2) Stress darbavietā (Occupational Stress Indicator (OSI), Evers, Frese, & Cooper, 2000). Šo aptauju latviešu valodā adaptējusi Andželika Kramiņa (2003). Šī pētījuma ietvaros tika izmantota spriedzes cēloņu skala.

EMOCIONĀLĀ ĒŠANA

Mūsdienu sabiedrībā emocionālā ēšana kļūst arvien pamanāmāka. Filmās un televīziju šovos emocionālā ēšana tiek demonstrēta tā it kā tas būtu kaut kas būtisks, ko indivīdi dara, kad ir bēdīgi (Nguyen-Rodriguez et al., 2009). Pārsvārā emocionālā ēšana tiek definēta kā pārēšanās, reaģējot uz negatīvu stimulu (Thayer, 2003). Šī indivīda tēls parasti tiek demonstrēts tā, ka tā ir sieviete, kura saskaroties ar sliktām ziņām jeb stresu, uzņem vairāk pārtikas nekā fizioloģiski nepieciešams (Nguyen-Rodriguez et al., 2009). Mačs un Simons (Macht and Simons, 2010) apraksta emocionālo ēšanu kā reakciju ne tikai uz negatīvām emocijām, bet arī pozitīvām emocijām. Sākotnēji tika uzskatīts, ka emocionālā ēšana ir reakcija uz negatīvām emocijām, bet pašlaik ir daudz pierādījumu, ka pozitīvas emocijas arī var izraisīt palielinātu ēdiena uzņemšanu (Macht & Simons, 2010). Thaijers (Thayer, 2003) skaidro emocionālo ēšanu, kā divu faktoru mijiedarbības izraisītu parādību – paaugstinātas spriedzes sajūta ar saspringtu nogurumu jeb zemu enerģijas līmeni. Šie paši faktori ir arī trauksmes un depresijas pamatā, tāpēc ir pierādīta saistība starp trauksmi un depresiju, un emocionālo ēšanu. Emocionālā ēšana ir pašārstēšanās veids, lai pašregulētu garastāvokli (Thayer, 2003).

Kobals un kolēģi (Koball et al., 2012) izvirzīja un apstiprināja hipotēzi par to, ka vislielākais stimuls, lai pārēstos, ir garlaicība, salīdzinot ar citiem mainīgajiem – kā dusmas, trauksme un depresija (Koball et al., 2012).

Apmēram 25% pieaugušo ar normālu vai palielinātu ķermeņa masas indeksu uzņēma vairāk pārtikas tad, kad viņi jutās vientuļi vai nogarlaikojušies. Tas nozīmē, ka indivīdi uzņēma vairāk pārtikas negatīvu, zema uzbudinājuma emociju stāvoklī (piem. garlaicība, bažas), nevis negatīvu, augsta uzbudinājuma emociju stāvoklī (piem. nemiers, naids, dusmas) (Koball et al., 2012). Tiekme būt garlaikotam, kopā ar sliktu impulsu kontroli, palielina emocionālās ēšanas risku (Koball et al., 2012). Emocionālā ēšana nav tikai negatīvas emocijas, tās var būt arī pozitīvas. (Macht & Simons, 2010). Pētot sieviešu tendences pārēsties, tika secināts, ka noguruma, garlaicības, vientulības, nemiera, spriedzes un stresa sajūtas sāka mazināties pēc ēšanas. Toties, kad pārēšanos izraisīja dusmas vai depresīvas sajūtas, sievietes neuzrādīja uzlabojumu garastāvoklī, pat pretēji – sievietes, kuras sevi uzskatīja par resnām, uzrādīja palielinātus dusmu un vainas apziņas rādītājus (Nguyen-Rodriguez et al., 2009).

Emocionālai ēšanai pastāv arī pašnovērtēšanas skala. Lai gan skala tika izstrādāta 1986. gadā, lielāko pielietojumu tai var novērot pētījumos sākot ar 2010. gadu. Biežāka, šīs

skalas izmantošana, radīja nepieciešamību izstrādāt paplašinātu versiju- Trīs faktoru ēšanas skalu; Emocionālās apetītes skalu; Emocionālās pārēšanās skalu. Visām šīm skalām ir līdzīgs dizains. Tās sastāv no vairākiem jautājumiem vai apgalvojumiem par vēlmi ēst pārtiku un biežumu, reaģējot uz pozitīvām, vai negatīvām emocijām.

Atbildes tiek atzīmētas Likerta skalā. Piemēram, indivīdam var tik uzdots jautājums: “Vai Tu izjūti vēlmi ēst, kad jūties nomākts?” un “Vai Tu izjūti vēlmi ēst, kad jūties vientuļš?” (Arnou et al., 1995).

Emocionālās ēšanas definīcijas

Emocionālā ēšana ir rīcība, kas novērojama indivīdiem, gan ar viduvēju svaru, gan ar lieko svaru, saskaroties ar negatīvām emocijām (Frayn et al., 2018).

Emocionālā ēšana ir tieksme ēst, reaģējot uz pozitīvām un negatīvām emocijām (Turton et al., 2017).

Emocionālā ēšana ir ēšanas veids, kura mērķis ir apspiest vai remdēt negatīvas emocijas, piemēram, stresu, dusmas, bailes, garlaicību, bēdas un vientulību. Lieli dzīves notikumi vai biežāk sastopams cēlonis, ikdienišķas problēmas var radīt negatīvas emocijas, kas tālāk noved pie emocionālās ēšanas un rezultātā - aptaukošanās (Yau & Potenza, 2013).

Emocionālā ēšana ir kā atbildes reakcija uz stresu, garlaicību vai citiem emocionāliem stāvokļiem, neatkarīgi no fiziska bada (Konttinen et al., 2010).

Emocionālās ēšanas teorijas

Psihosomatisko teoriju izstrādāja Hilde Brunča 1955. gadā, lai izskaidrotu liekā svara psiholoģiskos faktoros. Pētījumā tika secināts, ka indivīdi ar lieko svaru pārēdās sliktas interoceptīvās sistēmas izpratnes dēļ, mijiedarbībā ar negatīvām emocijām. Tātad, indivīdi ar sliktu interoceptīvo izpratni var sajaukt dažādus psiholoģiskus uzbudinājumus ar fizioloģisku bada sajūtu, kas rezultējas ar pārēšanos (Nyklíček et al., 2010). Mūsdienās psihosomatiskā teorija tiek noraidīta, kā skaidrojums liekajam svaram, bet interoceptija vēl joprojām ir aktuāla un pētīta saistībā ar dažādām ēšanas uzvedības izpausmēm (Tylka & Wilcox, 2006).

Ierobežošanas teorija (restriction theory) skaidro, ka indivīdi, kuri vēlas zaudēt svaru, parasti izveido un ietur stingrus ēšanas noteikumus. Nedaudz pārkāpjot šos noteikumus, indivīds var izraisīt kognitīvu atteikšanos no noteikumiem un pārēsties. Piemēram, indivīds ir uzstādījis sev noteikumu neēst saldumus, bet sociālā situācijā, laipnības dēļ, apēd vienu konfekti, tādējādi radot iespējamību kognitīvi atteikties no

noteikuma, kā rezultātā nonāk pie lielas saldumu uzņemšanas (D'Agati et al., 2016). Iepriekš aplūkotā teorija ir aktuāla šim pētījumam, jo emocijas var ietekmēt kognitīvo kontroli, kas ir nepieciešama emocionālās ēšanas kontrolei. Pētot emocionālo ēšanu, ierobežošanas teorija vēl joprojām ir aktuāla un ir viena no pamata teorijām (Nyklíček et al., 2010).

Vēl viena aktuāla teorija ir afekta regulācijas modelis. Šis modelis paredz, ka patīkamu ēdienu uzņemšanas radītā atalgojuma sajūta spēj nomākt lielu daļu negatīvo emociju, kas palielina iespējamību to atkārtot nākotnē (Gibson, 2012). Šie ir zināmi kā operantie nosacījuma refleksi. Atkārtota negatīvo emociju "ēšana" var novest pie klasiskajiem nosacījuma refleksiem, kas palielina motivāciju ēst saskaroties ar negatīvām emocijām (Nyklíček et al., 2010).

Mačš (Macht, 2008) iedalīja emocionālo ēšanu piecās daļās: Emocijas, kuras izraisa pārtikas stimuli un ietekmē ēdiena izvēli; Emocijas ar augstu uzbudinājumu/intensitāti, kuras nomāc ēšanu; Emocijas ar mērenu uzbudinājumu/intensitāti, kuras ietekmē ēšanas ieradumus: Ierobežotā ēšanā, negatīvas un pozitīvas emocijas palielina uzņemtā ēdiena daudzumu kognitīvās kontroles trūkuma dēļ; Emocionāli ēdot, negatīvas emocijas izraisa vēlmi tās pašārstēt ar ēdienu, kas noved pie saldu un treknu ēdienu uzņemšanas; Normālā ēšanā, emocijas ietekmē ēšanu atbilstoši kognitīvajām un motivējošām iezīmēm (Macht, 2008).

Pārēšanās

Ir pašsaprotami un daudzos pētījumos balstīti apgalvojumi, ka emocionālā ēšana un pārēšanās ir stipri saistītas parādības. Tāpat, kā emocionālā ēšana, pārēšanās ir novērojama, kad indivīds saskaras un mēģina pārvaldīt negatīvu emocionālo stresu (Willem et al., 2019). Pārēšanās iekļaujas neadaptīvo stresu menidžēšanas kategorijā. Tas nozīmē, ka pārēšanās ir neefektīva stresa pārvaldīšanas stratēģija, kas var radīt arvien vairāk stresa un novest pie ilgtermiņa negatīvām veselības problēmām (Suzuki et al., 2016). Sievietes vidēji vairāk izjūt stresu nekā vīrieši, tādēļ sievietes mēdz biežāk pārēsties (Constant et al., 2018). Iepriekš minētie novērojumi, iespējams, var liecināt par dzimuma atšķirībām šī pētījuma ietvaros.

Neadaptīvi ēšanas paradumi, kā pārēšanās, var novest pie stresa izraisītām veselības problēmām, piemēram, liekais svars, aptaukošanās, samazinātas fiziskās spējas un traucēts miegs (Errisuriz et al., 2016). Indivīdam, pārēdoties garšīgus ēdienus (pārsvarā ar augstu cukura vai transtauku daudzumu), palielinās iespēja gūt nopietnus veselības riskus, piemēram, diabētu, hipertensiju un paaugstinātu holesterīna daudzumu asinīs (Nicastro et al., 2016). Pārēšanās ir saistīta arī ar depresīviem simptomiem un hroniskām slimībām, piemēram, paaugstinātu asinsspiedienu (Harvard Health, 2012). Augsts uztvertais stresa

līmenis palielina nepiemērotu ēdienu izvēli, tas ir kā mēģinājums gūt psiholoģisku komfortu (Constant et al., 2018). Papildus tam, ka ēdiens ir ērti pieejams, lielākai daļai cilvēku tas var radīt aktuālu, bet nevēlamu problēmu tagad un arī nākotnē.

Pārēšanās ir viens no emocionālās ēšanas veidiem. Tas ir uz emocijām orientēts stresa pārvarēšanas mehānisms. Pētījumi liecina, ka viens no desmit jeb 39% no amerikāņiem izmanto pārēšanos, lai pārvarētu stresu (Errisuriz et al., 2016). Tiek plaši pieņemts, ka pastāv izteikta saistība starp stresu un pārēšanos, īpaši sievietēm, kurām uztvertais stress ir lielāks (Bonneville-Roussy et al., 2017).

Pētījumi liecina, ka daudzi indivīdi, saskaroties ar strespilnām situācijām, uzņem vairāk saldus, sāļus un taukainus ēdienus, piemēram, saldējumu, kūkas, šokolādi, cepumus un kartupeļu čipsus (Eliot & Kolasa, 2017).

Keslera un kolēģu (Kessler et al., 2013) pētījumā tiek diskutēts, ka pārēšanās varētu būt daudz izplatītāka un nopietnāka problēma, nekā pētījumi par to liecina. Pārēšanos ir grūti pamanīt, jo tā parasti notiek privātās vietās, un tā nav izteikta tikai cilvēkiem ar lieko svaru, bet arī citiem. Papildus skaidrojot: “Ir svarīgi nejaukt pārēšanās traucējumus ar aptaukošanos, jo cilvēkiem ar pārēšanās traucējumiem, var būt normāls ķermeņa masas indekss” (Kessler et al., 2013).

Dažādu faktoru ietekme uz emocionālo ēšanu

Ir zināms, ka negatīvas emocijas var gan palielināt, gan samazināt ēdiena uzņemšanas daudzumu atkarībā no to intensitātes (Macht, 2008). Negatīvas, augstas uzbudinājuma pakāpes emocijas, piemēram, bailes vai dusmas, var samazināt uzņemtā ēdiena daudzumu. Toties vidēja līmeņa negatīvas emocijas var palielināt uzņemtā ēdiena daudzumu (Evers et al., 2018). Salīdzinoši nesen tika atzīts, ka arī pozitīvas emocijas ietekmē emocionālo ēšanu (Bongers et al., 2013), bet tam ir atsevišķas teorijas un mehānismi, kas nav saistīti ar šo pētījumu.

Tātad, ir izteikta saistība starp negatīvām emocijām un emocionālo ēšanu, bet ir viens mainīgais – individuālās atšķirības. Pētījumi liecina, ka vienādās situācijās pastāv atšķirības starp indivīdiem un tieksmi emocionāli ēst. Emocionālo ēšanu ietekmē dažādi indivīda stāvokļi un rakstura iezīmes (Zenk et al., 2014). Dažādi ēšanas stili, piemēram, sevis ierobežošana svara kontroles dēļ vai citi ēšanas traucējumi, piemēram, bulīmija, uzrādīs atšķirīgus rezultātus emocionālās ēšanas skalās. Ārējie faktori, piemēram, pārtikas pieejamība, var palielināt emocionālās ēšanas iespējamību (Herman, 2015). Citā pētījumā

tika atrasta pozitīva saikne starp palielinātu skaitu ikdienišķu grūtību un uz kodu ēšanu. Tālāk secinot, ka, zinot sociālo stāvokli, var paredzēt emocionālo ēšanu (Higgs & Ruddock, 2020). Alkohola lietošana un smēķēšana var būt kā alternatīva emocionālai ēšanai. Pētījumi liecina, ka saskaroties ar paaugstinātu stresu, nesmēķētāji uzņem vairāk pārtikas, bet smēķētāji mazāk. Tas tiek skaidrots ar to, ka, iespējams, smēķētāji vairāk paļaujas uz smēķēšanu, kā stresa mazināšanas līdzekli (Meule et al., 2018).

Tika veikts pētījums, kas ietvēra 2434 respondentu. Šī pētījuma mērķis bija izprast faktorus, kas var ietekmēt emocionālo ēšanu. Tika secināts, ka emocionālā ēšana ir vairāk novērojama tiem, kam bija palielināts ķermeņa masas indekss. Šai cilvēku grupai bija vērojama emocionālā ēšana- veids negatīvo emociju remdēšanai un sevis apbalvošanai (Sevincer & Konuk, 2013).

Saskaroties ar negatīvām situācijām, vīriešiem ir novērojama tieksme uz emocionālo ēšanu. Sievietēm uzņemta ēdiena daudzums palielinās, saskaroties ar sociālām situācijām, negatīvām situācijām un ar vēlmi sevi atalgot (Boggiano et al., 2015).

PROFESIONĀLAIS STRESS

Kas ir stress?

Katra indivīda stresa izjušana ir personiska un subjektīva pieredze, kas ir atkarīga no tā, kā indivīds interpretē notikumu, kā indivīds domā, ka būtu jāinterpretē notikums. Piemēram, saskaroties ar stresa izraisošu situāciju darba vietā, darbinieks A var izjust stresu, kamēr darbinieks B veiksmīgi, bez stresa, pārvar šo situāciju (Selye, 1976). Dažādi stresi, dažādās intensitātēs var būt noderīgi darba izpildei, bet, kad stress kļūst pārmērīgs, tas var novest pie nelabvēlīgiem rezultātiem gan indivīdam, gan organizācijai. Termins “stress” tiek izmantots brīvi un daudzreiz pat nevietā. Darbinieki var teikt, ka viņi izjūt stresu tad, kad viņi ir dusmīgi, trauksmaini, neapmierināti vai arī nomākti. Zinātniskajā pasaulē pastāv dažādas stresa definīcijas. (Fink, 2016; Brough, 2009; Robinson, 2018). Stress ir sarežģīts un plašs termins. Stresa sarežģītība ir novērojama dažādajās stresa definīcijās, kas ietver vairāku studiju formas, piemēram, medicīna, neirozinātne, psiholoģija un bioloģija. Viena no agrākajām stresa definīcijām ir Hansa Seljē 1930. gada definīcija. Viņš paņēma vārdu no fizikas un inženierzinātnes pasaules, definēja to kā “dažādu fizisku vai psiholoģisku spēku ietekmi uz jebkuru ķermeņa daļu” (Robinson, 2018). Vēl dažas stresa definīcijas:

1. Termins “stress” attiecas uz kaitīgu notikumu vai stimulu uztveres, novērtēšanas un reaģēšanas procesiem. Stresa izjūtu var radīt dažādi emocionāli notikumi, piemēram, bezdarbs, starppersonu konflikti, tuva cilvēka zaudēšana. Stresu var radīt arī fizioloģiski stāvokļi, piemēram, slimības, pārtikas trūkums, atkarības (Hill et al., 2021).
2. Jebkura emocionāli spēcīga, ekstrēma vai neparasta situācija, kas būtiski izmaina uzvedību, ir uzskatāma par stresu (Folkman, 2013).
3. Stress ir ķermeņa reakcija uz jebkādu situāciju, kurai ir nepieciešami ķermeņa resursi, neatkarīgi no tā, vai situācija ir patīkama vai nepatīkama (Selye, 1976).

Bioloģijā vārds “stress” norāda dzīvas radības iekšējo stāvokli. Tas rodas no organisma mijiedarbības ar kaitīgiem stimuliem vai apstākļiem. Tas ir dinamisks stāvoklis organismā, tas nav uzbrukums, slodze, iekšējs, ārējs vai sociāls stimulants (Hinkle, 1974).

Stresa definīcija, kas atbilst daudzām cilvēciskām situācijām, kuras indivīds uzskata par nekontrolējamām un par izaicinošām viņa spējām, rezultātā indivīdu padara uzbudinātu un trauksmainu (Fink, 2016).

Akūts stress ir zināms arī kā veselīgais jeb labais stress. Tas var radīt izaicinājuma sajūtu, palielinot arī motivāciju un vēlmi sasniegt mērķus (Hill et al., 2021). Rezultātā, pārvarot akūtā stresa izraisītāju, indivīds var izjust gandarījumu. Ilgstošs stress – tas var izraisīt dažādu ķermeņa funkciju regulējošu sistēmu priekšlaicīgu nolietošanos. Šo sistēmu priekšlaicīga nolietošana var izraisīt bioloģiskas izmaiņas ķermenī, kas rezultātā novājina ķermeņa adaptīvās funkcijas. Tas viss var rezultēties ar dažādām slimībām. Stresa akūtais stāvokļa esamība vai ilglaicīgums ir atkarīgs no tā, kā tiek uztverti specifiski iekšējie un ārējie stimuli. Šo stimulu uztveršanu var ietekmēt personības iezīmes, emocionālais stāvoklis, kā arī fizioloģiskās reakcijas (Hall & Ham, 1998).

Cilvēka organisms nepārtraukti uztur homeostāzi. Atšķirīgas stresa pakāpes šo homeostāzi iztraucē, tāpēc cilvēka organisms sniedz atbildes reakcijas, lai mazinātu šo traucējumu. Viena no homeostāzēm, ko stress iztraucē, ir gremošanas sistēma. Aptuveni 40% cilvēku palielina uzņemto kaloriju skaitu, 40% samazina uzņemto kaloriju skaitu, un 20% to neizmaina. Šos rādītājus var ietekmēt plašs spektrs stimulu un stresa pakāpju. Piemēram, viegls stress var izraisīt hiperfāgiju, savukārt smagāks stress var izraisīt hipofāgiju (Çakmur, 2020).

Tam, ko mēs ēdam stresa laikā, ir liela nozīme arī uz pašu stresu un kaloriju patēriņu. Gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem ir novērojama tieksme pāriet uz vairāk stimulējošu ēdienu, garšīgāku ēdienu, ignorējot to kaloriju daudzumu. Pētījumi norāda, ka cilvēki pārsvarā dod priekšroku pārtikai, kurai ir augsts tauku un cukura līmenis. Pētījumos ar dzīvniekiem, radot stresa apstākļus, dzīvnieki palielināja sātīgas barības uzņemšanas daudzumu. Stresa apstākļos cilvēkiem ir līdzīgi- indivīds var kārot ātrās ēdināšanas produktus, uzkodas, kalorijām bagātus ēdienus arī tad, ja indivīds nav izsalcis (Sominisky & Spencer, 2014).

Stresu var iedalīt divās kategorijās: (1) stress- kā stimulē vai reakcija; (2) stress- kā indivīda/vides mijiedarbība (Folkman, 2013). Stresa stimuli jeb stresori ir notikumi, situācijas, indivīdi, komentāri vai citi iekšēji, vai ārēji faktori, kas pieprasa indivīda resursus vai atstāj ietekmi uz indivīdu. Stresa stimulus (stresorus) var skaidrot kā saspringtus notikumus ar indivīda sniegto atbildes reakciju. Šie notikumi var būt katastrofāli notikumi vidē vai vienkāršas problēmas ikdienas dzīvē. Nosakot stresorus, pārsvarā netiek ņemtas vērā individuālās atšķirības (Hinkle, 1974; Brought et. al. 2009).

Stress un noturība

Stress un noturība parasti tiek skaidrota, kā pretestība pret stresa negatīvo ietekmi. Kaleona un Kinga (Caleon & King, 2021) pētījumā tika pārskatīts Homeostatiskais modelis, kas pēc būtības savieno stresu ar noturību. Homeostatiskajā modelī apgalvo, ka biopsihosociālā homeostāze notiek, kad pastāv fizioloģiska, mentāla un garīga adaptācija stresam. Stress šo homeostāzi izjauc, kam seko sekojošas reakcijas, kas var būt adaptīvas, lai atjaunotu šo homeostāzi, vai neadaptīvas. Adaptīvā stresa menedžēšana, kas palīdz indivīdam atgriezt homeostāzi, tiek uzskatīta par noturību pret stresu (Caleon & King, 2021; Richardson 2002). Citos pētījumos, par noturību pret stresu, tika secināts, ka augstāki noturības rādītāji mazināja saikni starp stresu, trauksmi un depresiju (Gloria & Steinhardt, 2014). Saistībā ar noturību pret stresu uzrādīja arī labākus rādītājus spējā moderēt sevi negatīvos dzīves apstākļos un saskarsmē ar garīgās veselības problēmām (Peng et al., 2012). Citā pētījumā tika secināts, ka noturība pret stresu mazina stresa ietekmi, ja indivīds jūtas kompetents stresa situācijā. Vēl viens faktors, kas uzrāda labāku noturību pret stresu ir pašefektivitāte (Fraser et al., 2004). Sarkara un Flečera (Sarkar un Fletcher, 2014) pētījumā tika noteikti pieci psiholoģiskie faktori, kas mazināja un uzlaboja stresa noturību. Šie faktori ir: uztvertais sociālais atbalsts, pašpārliecinātība, motivācija, fokuss un pozitīvs raksturs (Sarkar un Fletcher, 2014). Aplūkojot saistību starp noturību pret stresu un emocionālo ēšanu, pētījumos tika secināts, ka indivīdiem ar lielāku noturību pret stresu bija veselīgāka diēta – viņi uzņēma ēdienu atbilstošā daudzumā, vairāk jūras veltes, pilngraudu pārtiku, dārzeņus, augļus, mazāk pārstrādātus, saldus, transtaukskābju pilnus produktus (Robert et al., 2022). Pētījumā, kur tika pētīta sieviešu noturība pret stresu, un tā saistība ar ēšanas māniju, tika secināts, ka sievietēm ar lielāku uztverto stresu, bija lielāka varbūtība pārēsties. Toties, kad aprēķinos tika iekļauta noturība pret stresu, varēja secināt, ka noturība pret stresu mazināja šo asociāciju starp lielāku stresu un ēšanas māniju (Thurston et al., 2018).

Kas ir profesionālais stress?

Profesionālais stress ir definējams, izmantojot dažādus terminus, piemēram, darba vietas stress, darba stress, strādāšanas stress. Šo terminu daudzveidību ietekmē laika periodi, kuros pētījumi ir veikti. 1970. gadā, definējot profesionālo stresu, tika lietots termins- darba stress. Tas tika definēts, kā neatkarīgs no fiziskajiem vai ķīmiskajiem apdraudējumiem darba vietā, kurš var izjaukt indivīda fizioloģisko, vai psiholoģisko homeostāzi (Cohen & Margolis, 1973). Pēc 1970. gadiem, profesionālais stress tika definēts, kā negatīvi vides vai stresa

faktori, kuri ir saistīti ar konkrētu darbu (Williams & Cooper, 1998). Profesionālais stress tika pētīts, lai noteiktu tā ietekmi uz garīgo un fizisko veselību. Daudzie pētījumi, kas tika veikti 1970. gados, norādīja uz to, ka profesionālais stress izraisīja koronārās sirds slimības un garīgās veselības traucējumus (Cohen & Margolis, 1973). Mičiganas Universitātes Sociālo zinātņu institūts izstrādāja profesionālā stresa un veselības modeli, lai palīdzētu izprast daudzus profesionālā stresa faktoros. Šajā modelī profesionālais stress tiek definēts, kā sarežģīts un dinamisks process, kas iekļauj stresorus, uztverto stresu, īstermiņa reakcijas un vēl citus mainīgos, kas visi savstarpēji mijiedarbojas un atstāj ietekmi uz indivīda veselību. Modelis radīja lielāku izpratni par profesionālo stresu, koncertējoties uz vairākiem veidiem, piemēram, kā reakcijas uz stresu darba vietā var ietekmēt indivīda uztverto stresu un sekojošo reakciju (Israel et al., 1996).

2000. gados profesionālā stresa teorija aprakstīja stresu, kas piedzīvots darba vietā vai izraisīts saistībā ar darba vietu un indivīda individuālo stresa uztveri. Profesionālais stress tika definēts, kā darba vietas izraisīts kumulatīvs spiediens, kas rezultātā izraisa psihofizioloģiskus simptomus un palielina risku rast ievainojumus darba vietā vai gūt saslimšanas riskus (Stein, 2001). Vēl viena teorija ir, ka darba stress rodas, ja darba vides apstākļi nelabvēlīgi ietekmē indivīda labklājību un veselību. Profesionālais stress tika definēts kā indivīda spēju un prasmju neatbilstība tam, kas nepieciešams darbam (Dillenburger, 2004). MakGovans un kolēģi (McGowan et al, 2006) skaidro, ka profesionāls stress rodas, kad darba vietas prasības ietekmē indivīda funkcionēšanu darba vietā vai ārpus tās. 2000. gados profesionālā stresa definīcija atkal mainījās. Fokuss profesionālā stresa pētījumos vairs nebija uz ietekmi uz veselību, bet gan uz tā cēloņiem. Darba devēji sāka vairāk pievērst uzmanību savā pakļautībā esošajām darba vietām un darbiniekiem. Daudzi pamanīja savās darba vietās apstākļus un prasības, kas varēja radīt palielinātu stresa līmeni, kā rezultātā tas novestu pie veselības problēmām vai pat traumām (McGowan et al, 2006).

Daudzu gadu garumā, pētnieki ir aplūkojuši un risinājuši daudzveidīgas problēmas saistītas ar profesionālo stresu. Rezultātā, profesionālā stresa termins ir aplūkots un izpētīts plaši, dažādās psiholoģijas jomās (Wickramasinghe, 2010). Profesionālais stress var tieši ietekmēt darbiniekus, darbinieku sniegumu un pašas organizācijas spējas (Sharma, 2015). Daudzi pētījumi liecina, ka profesionālā stresa mazināšanai ir svarīga pareiza stresora diagnoze, jo dažādiem stresoriem ir nepieciešamas atšķirīgas risināšanas metodes (Wickramasinghe, 2010).

Balstoties uz vairākiem rakstiem, teorētiskie faktori, kas var palielināt profesionālo stresu, var būt novecojis aprīkojums, tajā skaitā komunikāciju sistēmas, neatbilstoša vadība,

izpratnes trūkums par organizācijas mērķiem un uzdevumiem, slikti izvēlēti pienākumi darbiniekiem, uzdevumi pārsniedz resursus, nepārtraukti mainīgi darba mērķi, kontroles trūkums par darba vidi, organizācijas struktūra (Dillenburger, 2004; McGowan et al., 2006; Wickramasinghe, 2010; Sharma, 2015).

Kristensens (Kristensen, 2004) izstrādāja "The Six Golden Grains" modeli, kas uzskaita sešus psihosociālos faktorus, kuri veido drošu un stabilu darbu. 1. Kontrole vai ietekme: Iespēja kontrolēt darba metodes, darba ātrumu, pārtraukumus, darba instrumentus un darba vietas dizainu. 2. Paredzamība: uzdevumi, darba dienas ilgums, nākotnes uzdevumi. 3. Sociālais atbalsts: tiek sniegta palīdzība ar sarežģītiem un laikietilpīgiem uzdevumiem, tiek izteiktas uzslavas, izrunātas problēmas. 4. Nozīme: veiktā darba nozīme, kā tas palīdz citiem, talantu attīstība. 5. Prasības: Darba slodzei (kvantitatīvām prasībām) un grūtības pakāpei (kvalitatīvām prasībām) jābūt saprotamām un saprātīgā līmenī. 6. Atlīdzība: atalgojumam (algai, izaugsmes iespējas un atzinība) ir jāatbilst ieguldītajām pūlēm (Kristensen, 2004).

Galbreits (Galbraith, 2002) izstrādāja "Star Model". Tas sastāv no pieciem savstarpēji saistītiem aspektiem, kuri ir pamatā organizācijas uzvedībai, produktivitātei un kultūrai. Modelis prognozē, ka mainot organizācijas dizainu, ir iespējams mainīt darbinieku un menedžeru uzvedību, kā arī uzlabot kompānijas veiktspēju (Galbraith, 2002).

Ar darbu saistīti stresa simptomi

Kad darbinieki izjūt stresu, tā simptomi izpaužas atšķirīgi. Pētnieki ir identificējuši dažādus simptomus, kas ir novērojami darbiniekiem, kuri izjūt paaugstinātu stresa līmeni. Šie simptomi pārsvarā ir iedalāmi četrās kategorijās: fiziski, psiholoģiski, medicīniski, sociāli (Adaramola, 2012).

Ar profesionālo stresu saistītie fiziskie un mentālie simptomi ir: palielināta darba kavēšana, palielināts slimību dienu skaits, izsīkums, miega traucējumi, panika vai bailes no nezināmā, augsta darbinieku maiņa, sirds un asinsvadu slimības, biežākas skeleta muskulatūras traumas (Cordioli et al., 2019). Psiholoģiskie simptomi var būt: pārņemtības sajūta, nemiera sajūta (nervozs, depresīvs, izsmelts, panika, nedrošība), viegla aizkaitināmība, neapmierinātība ar darbu, neproduktīva darba uzvedība (Wolniak & Szromek, 2020). Sociālie simptomi ir: darbinieka atrašanās no darba un sociālā distancēšanās (Adaramola, 2012). Medicīniskie simptomi var izpausties kā: apetītes zudums, pazemināts vai paaugstināts asinsspiediens, ādas izsitumi, bezmiegs, migrēnas, kuņģa zarnu trakta problēmas, seksuāla disfunkcija, traucēts menstruālais cikls sievietēm (Wijnjen et al., 2019).

Ar darbu saistīti stresa cēloņi

Pārskatot pētījumus par darba saistītiem stresa cēloņiem, var secināt, ka to klāsts ir plašs un atkarīgs no profesijas. Ir pētījumi, kur mēģināts noteikt profesijas stresa cēloņus un sniegt ieteikumus stresa mazināšanai.

Pētījumi, par darba saistītiem stresa cēloņiem, ir ar atšķirīgiem rezultātiem un kopumā nav konsekventi. Dažos pētījumos tiek uzskatīts, ka stresu izraisa emocionāli, fiziski vai ekonomiski izaicinājumi (Osibanjo et al., 2016).

Ojellarans un kolēģi (Oyelaran et al., 2017) identificēja Nigērijas uzņēmējdarbības vidi, kā vienu no stresa izraisošākajām vidēm, tās sociālekonomiskās struktūras dēļ. Organizāciju līderu attieksme pret darbiniekiem ir galvenais cēlonis profesionālajam stresam (Oyelaran et al., 2017). Citi stresa cēloņi darba vietā ir: agresīva darba vide, negatīvi ietekmējoša darba slodze, neizprotams darba grafiks, lomu konflikts, kontroles trūkums pār darbu, ierobežotas karjeras izaugsmes iespējas, nelabvēlīgs organizācijas klimats, nekvalitatīvi organizēta ikdiena (Lissah et al., 2020).

Naidīga, saspringta un nedraudzīga darba vide izraisa profesionālu stresu (Cortina et al., 2017). Piemērs šim būtu darba vietas, kurās darbinieki bieži sastopas ar rupjiem, augstprātīgiem un noraidošiem cilvēkiem, kuriem vienalga par darba normām, cieņu un ētiku (Yamawaki et al., 2016). Profesionālo stresu izraisa arī darba slodze, kas pārsniedz darbinieka resursus vai arī ierobežotas karjeras izaugsmes iespējas – šie divi aspekti ietekmē apmierinātību ar darbu, kas var rezultēties ar izteiktu stresu (Chen et al., 2016). Pretrunīgas darba prasības, neelastīgas prasības, neizprotama darba loma vai organizatorisks darbs, kas neatbilst darbinieka personībai, palielina iespējas darbiniekam saskarties ar profesionālu stresu (Akanji, 2015).

Ar darbu saistītie stresa cēloņi var būt iekšēji vai ārēji. Iekšējais stresa līmenis ir atkarīgs no darbinieku bioloģiskajiem faktoriem (piem. gēniem, slimībām) un personības. Savukārt ārējais stresa līmenis ir atkarīgs no organizatoriskiem vides faktoriem (Asgari et al., 2017). Iekšējo stresu var izraisīt faktori, piemēram, prasmes, kompetence, fiziskās spējas un personība. Ārējie jeb organizatoriskie vides faktori būtu: slikti organizēta darba vide, slikti plānots darbs, kontroles trūkums par darba izpildes procesu, slikta vadība, neapmierinoši darba apstākļi, atbalsta trūkums no kolēģiem un vadītājiem (Kachi et al., 2020).

Organizācijas loma un stress

Organizāciju lomu stresu var definēt, kā stresu, ko izraisa būtība kāda organizatoriskā lomā (Kumar et al., 2015). Singhs (Singh, 2005) definē organizācijas lomu kā funkciju kopumu, ko indivīds veic saskaroties ar personīgu priekšstatu par lomas atbildību un citu vēlmēm. Daudzas darbības, ko indivīds veic savā organizācijas lomā ir citu dēļ, bieži augstāk stāvošu, cilvēku ekspektāciju dēļ (Singh, 2005) Jo ilgāk indivīdi ir pakļauti organizāciju lomu stresam, jo lielāka ir iespēja, ka šie indivīdi izdegs. Izdegšana nozīmē, ka šie indivīdiem būs pasliktināta veiktspēja un lielāka iespēja negatīvi ietekmēt kolēģus (Lu, 2008). Organizāciju lomu izraisīts stress ir sastopams visa tipa organizācijās. Neskaitot smagas saslimšanas, organizāciju lomu stress samazina darbinieku spējas, kas rezultātā samazina pašas organizācijas konkurētspēju (Maiorano et al., 2020). Indivīdiem, kas ir pakļauti ilgāku laiku organizāciju lomu stresam, ir novērojama zemāka kvalitāte pakalpojumiem, ko viņi sniedz, kā arī pasliktinās attiecības ar klientiem, var disfunkcionēt darba klimats, kopumā var būt novērojama paaugstināta darbinieku maiņa (McCarthy & Bhandari, 2019).

Organizācijas lomu stress ir jebkas, kas var radīt stresu tajā atrodoties un citas negatīvas sekas. Organizācijas lomu stress primāri izceļas no tā, kā darbinieki uztver priekšnieku cerības par viņiem (Rizzo et al., 1970).

Slikti definēti darbi var radīt indivīdam viltus ekspektācijas. Šajos gadījumos darbinieki nezin savus darba pienākumus un rezultātā nerasniedz to, ko no viņa sagaida. Lomu konflikts, lomu neskaidrība un citi lomu saistīti mainīgie spēj ievērojami ietekmēt darbinieka sniegumu. Darba vide arī var ievērojami ietekmēt darbinieka veiktspēju (Tosi, 1971)

Profesionālā stresa ietekme uz emocionālo ēšanu

Pētījumi Ķīnā prognozē izteiktu saistību starp piedzīvoto stresu darba vietā un sliktu pārtikas izvēli. Ķīnā tika veikti divi pētījumi. Pirmajā pētījumā piedalījās 125 IT darbinieki, kuri pārsvarā atzīmēja, ka jūtas pārstrādājušies, ka kopumā nepietika laiks darba pienākumu veikšanai. Pētījuma respondenti aizpildīja dienasgrāmatas, kurās viņi pierakstīja piedzīvotos darba stresorus, garastāvokļus, ēšanas paradumus un miega kvalitāti (Liu et al., 2017). Otrs pētījums izmantoja vienādu pieeju. Pētījuma dalībnieki bija 235 klientu apkalpošanas darbinieki, kuri strādāja telekomunikāciju centrā. Šie darbinieki ziņoja par biežu saskarsmi ar rupjiem un valdonīgiem klientiem. Abiem pētījumiem bija līdzīgi secinājumi – tie, kuri izjuta

palielinātu profesionālu stresu, vairāk izjuta arī negatīvas emocijas, kas tieši noveda pie pārēšanās un neveselīgām ēdiena izvēlēm vakarā (Liu et al., 2017).

Pastāv iespējami skaidrojumi saistībai starp profesionālo stresu un emocionālo ēšanu. Viens no tiem ir, ka indivīdam izjutot palielinātu stresu, rodas vēlme izjust pretējas, nomierinošas emocijas, kas rezultātā novirza domas uz tuvāko, patīkamo situāciju, kas lielai daļai ir ēšana. Šādā stāvoklī daudzi redzēs neveselīgu pārtiku, kā ātrāko un lētāko veidu, kā remdēt negatīvās emocijas (Freeman & Gil, 2004). Otrs skaidrojums balstās uz sliktu paškontroli, kas rodas no nepietiekamības sajūtas. Profesionālais stress pārsvarā rodas no ārējiem faktoriem, piemēram, priekšniekiem un kolēģiem. Pat, ja indivīds veic darbu patstāvīgi, darba kvalitāte un apjoms tāpat ir ārējo faktoru kontrolē. Indivīdi, iespējams, turpina izjust šo autonomijas zudumu mājās, ko var novērot kā paškontroles trūkumu (Verstuyf et al., 2013).

Dorociaks ar kolēģiem (Dorociak et al., 2017) pētījumā tika atrasta tieša saikne starp nemainīgi augsta stresa profesijām un samazinātu dzīves ilgumu (Dorociak et al., 2017).

Jesus Gazkezs Linares un kolēģi (Jesús Gázquez Linares et al., 2019) pētījumā tika secināts, ka efektīvs veids, kā mazināt indivīda izjusto profesionālo stresu, ir miega kvalitātes uzlabošana. Pētījuma dalībnieki, kuriem bija kvalitatīvāks miegs, ziņoja par izjustu gatavību pārvarēt profesionālos stresorus gan fiziski, gan psiholoģiski, kas rezultātā noveda pie veselīgākām ēdiena izvēlēm. Pretēji, dalībnieki, kuri ziņoja par sliktāku miega kvalitāti, ziņoja arī par palielinātu profesionālo stresu, kas negatīvi ietekmēja ēdiena izvēli (Jesús Gázquez Linares et al., 2019)

Vadoties pēc aplūkotajiem pētījumiem, ir novērojama stipra saistība starp profesionālo stresu un emocionālo ēšanu. Balstoties uz šo, var izvirzīt hipotēzi, ka emocionālā ēšana ir saistīta ar profesionālo stresu.

METODE

Šis pētījums bija korelatīvi aprakstošs pētījums, kura mērķis bija atklāt savstarpējās saistības starp mainīgajiem. Izmantojot skalas, šajā pētījumā tiek pētītas emocionālās ēšanas saistība ar darbam raksturīgiem spriedzes cēloņiem, darba organizācijas lomu, attiecībām ar citiem, organizācijas struktūru un klimatu, darba un mājas dzīves mijiedarbību, karjeru un sasniegumiem.

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma izlasi veidoja 50 respondenti (N = 50), vecumā no 22 līdz 73 gadiem (M = 43,04 gadi; SD = 14,22). Izlase sastāvēja no 28 sievietēm (M=43 gadi, SD=12,11) un 22 vīriešiem (M=46, SD=16,55). Galvenais atlasē princips bija pašreizēja vai nesena nodarbinātība. Respondenti, kuri nebija strādājuši ilgāk par sešiem mēnešiem, tika atskaitīti no izlases. Pētījums sastāvēja no 4 (8%) pašlaik nenodarbinātiem respondentiem, 39 (78%) pilnas slodzes respondentiem, 7 (14%) pusslodzes respondentiem.

Mērījumi

Pētījumā tiek izmantotas divas skalas, no kurām tika izmantotas specifiskas apakšskalas.

Ēšanas uzvedības modeļu aptauja (Eating Behaviour Patterns Questionnaire (EBPQ); Schlundt, Hargreaves, & Buchowski, 2003. Sākotnējā adaptācija latviešu valodā (Vanags, 21 Laizāne, Asmine, 2010)). Šī aptauja sastāv no 6 apakšskalām. Šī pētījuma ietvaros tika izmantota tikai emocionālās ēšanas skala, kas sastāvēja no 8 apgalvojumiem par dažādiem ēšanas paradumiem. Respondenti atbildes sniedza Likerta skalā (0=nekad; 1=gandrīz nekad; 2=dažreiz; 3=diežgan bieži; 4=ļoti bieži; 5=vienmēr). Zemāki atbilžu rezultāti norāda uz vājāku emocionālo ēšanu, augstāki rezultāti norāda uz stiprāku emocionālo ēšanu. Orgīnālajā aptaujā Kronbaha alfa bija $\alpha = 0,80$. Šajā pētījuma tā ir $\alpha = 0,90$.

Stress darbavietā (Occupational Stress Indicator (OSI), Evers, Frese, & Cooper, 2000). Šo aptauju latviešu valodā savā maģistra darbā adaptējusi Andželika Kramiņa (2003). Ir noderīgs instruments stresa noteikšanai organizācijās. Tai ir plašs raksturs, un tā ļauj izvērtēt daudzus, dažādus stresa aspektus. Ar aptaujas palīdzību var noteikt stresa iespējamus iemeslus un to pārvarēšanas veidus. Aptauja- Stress darbavietā, sastāv no 188 jautājumiem un apgalvojumiem, kas tiek iedalīti septiņās skalās. Šī pētījuma mērķiem tiek izmantota

spriedzes cēloņu skala, kas sastāv no 48 jautājumiem, kuri ir iedalāmi 6 sīkākās apakšskalās: darbam raksturīgie spriedzes cēloņi; darba organizācijas loma; attiecības ar citiem; organizācijas struktūra un klimats; darba un mājas dzīves mijiedarbība; karjera un sasniegumi. Uz jautājumiem un apgalvojumiem respondenti atbild izmantojot Likerta skalu (1=pilnīgi noteikti nav cēlonis; 2=noteikti nav cēlonis; 3=visumā nav cēlonis; 4=visumā ir cēlonis; 5=noteikti ir cēlonis; 6=pilnīgi noteikti ir cēlonis). Zemāki atbilžu varianti norāda uz vispār/mazāk izjustu profesionālo stresu, augstāki rādītāji norāda uz vairāk/stipri izjustu profesionālo stresu. Orģinālajā aptaujā Kronbaha alfa bija $\alpha = 0,84$. Šajā pētījumā tas ir $\alpha = 0,91$.

Procedūra

Pētījums tika veikts no 2022. gada 21. decembrim līdz 2022. gada 27. decembrim. Aptauja tika izveidota Google Forms un publicēta sociālajā tīklā Instagram, kā arī izsūtīta dažādās grupās lietotnē WhatsApp. Respondentu dalība aptaujā bija anonīma un brīvprātīga. Aptaujā netika ievākti personas sesitīvie dati. Pirms aptaujas uzsākšanas respondenti tika informēti par aptaujas mērķi, anonimitāti, tiesībām pārtraukt, par kontaktinformāciju, kā arī tika iegūta informētā piekrišana par dalību pētījumā.

Ievāktie dati tika apkopoti un apstrādāti izmantojot Microsoft Excel un IBM SPSS 22.0 versiju.

REZULTĀTI

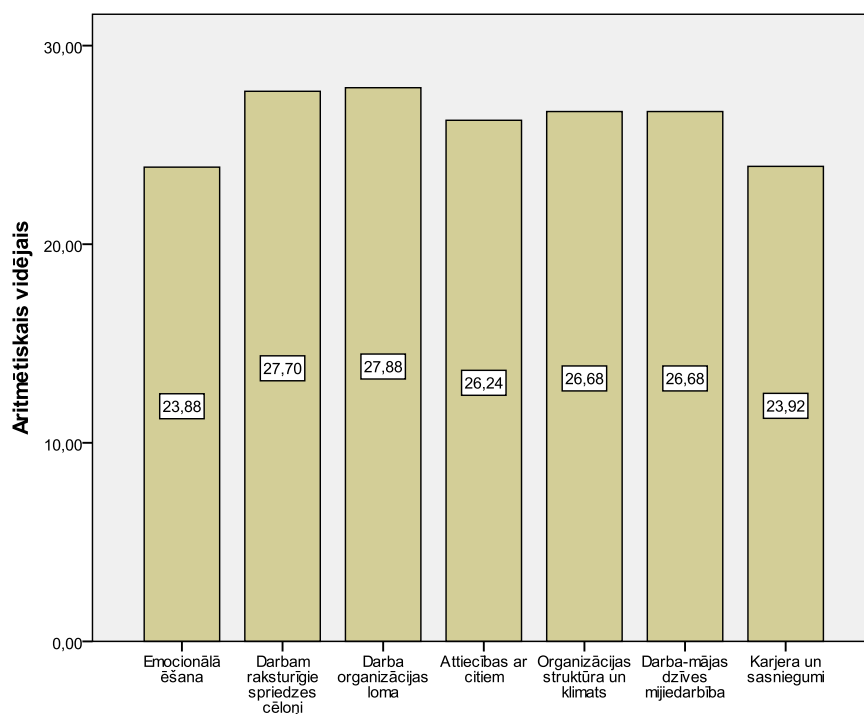
Abu aptauju skalu empīriskais sadalījums atbilst normālam sadalījumam. Tātad, saistību noskaidrošanai tiks izmantota parametriskā metode – Pīrsona korelācijas koeficients. Iekšējās saskaņotības rādītājs – Kronbaha alfas koeficients – skalām ir teicams, izņemot skalām – Darba un mājas dzīves mijiedarbība un Karjera un sasniegumi – kurām Kronbaha alfas koeficients ir apmierinošs, bet pietiekoši augsts, lai turpinātu datu apstrādi.

1. tabula

Spriedzes cēloņu skalu un Emocionālās ēšanas skalas aprakstošās statistikas rādītāji (N = 50)

<i>Mainīgie lielumi</i>	<i>α</i>	<i>K-S</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Emocionālā ēšana	0,90	0,80	23,88	9,15
Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	0,90	0,58	27,70	10,25
Darba organizācijas loma	0,92	0,97	27,88	11,61
Attiecības ar citiem	0,94	0,60	26,24	12,15
Organizācijas struktūra un klimats	0,92	0,65	26,68	10,86
Darba un mājas dzīves mijiedarbība	0,88	0,73	26,68	10,22
Karjera un sasniegumi	0,89	0,83	23,92	10,57

Starp Spriedzes cēloņu skalu vidējiem rādītājiem visaugstākie tie ir skalās: Darba organizācijas loma un darbam raksturīgie spriedzes cēloņi, viszemākais vidējais rādītājs skalā Karjera un sasniegumi. Aritmētiskie vidējie uzskatāmi atspoguļoti 1. attēlā.



1. attēls. Aptauju skalu aritmētisko vidējo stabiņu diagramma ($N = 50$)

2. tabula

Spriedzes cēloņu skalu un Emocionālās ēšanas skalas Pīrsona korelācijas koeficienti ($N = 50$)

Mainīgie lielumi	1	2	3	4	5	6	7
1.Emocionālā ēšana	--						
2.Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	0,68**	--					
3.Darba organizācijas loma	0,61**	0,92**	--				
4.Attiecības ar citiem	0,57**	0,89**	0,89**	--			
5.Organizācijas struktūra un klimats	0,57**	0,87**	0,86**	0,93**	--		
6.Darba un mājas dzīves mijiedarbība	0,60**	0,86**	0,82**	0,82**	0,81**	--	
7.Karjera un sasniegumi	0,62**	0,86**	0,86**	0,88**	0,90**	0,82**	--

** $p < 0,01$

Lai noskaidrotu saistību starp profesionālā stresa un emocionālās ēšanas rādītājiem tika veikta korelāciju analīze (skat. 2. tabulu). Rezultāti atklāj statistiski nozīmīgas, pozitīvas korelācijas starp visām profesionālā stresa skalām un emocionālo ēšanu. Visas korelācijas ir vidēji ciešas. Pieaugot viena mainīgā vērtībai, pieaug otra mainīgā vērtība (un otrādi). Palielinoties darbam raksturīgiem spriedzes cēloņiem, palielinās emocionālā ēšana ($r = 0,68, p < 0,01$). Pieaugot darba organizācijas lomai, palielinās emocionālā ēšana ($r = 0,61, p < 0,01$). Palielinoties attiecībām ar citiem, palielinās emocionālā ēšana ($r = 0,57, p < 0,01$). Mainoties organizācijas struktūrai un klimatam, palielinās emocionālā ēšana ($r = 0,57, p < 0,01$). Palielinoties darba un mājas dzīves mijiedarbībai, palielinās emocionālā ēšana ($r = 0,60, p < 0,01$). Palielinoties orientācijai uz karjeru un sasniegumiem, palielinās emocionālā ēšana ($r = 0,62, p < 0,01$). Un otrāda saistība: palielinoties emocionālai ēšanai, pieaug visu profesionālā stresa skalu rādītāji.

Tika veikta regresiju analīze, lai noskaidrotu, kuras profesionālā stresa skalas vairāk prognozē emocionālo ēšanu. Multiplās regresijas modelī, kā atkarīgais mainīgais tika ievietots: emocionālā ēšana, kā neatkarīgie mainīgie: darbam raksturīgi spriedzes cēloņi, darba organizācijas loma, attiecības ar citiem, organizācijas struktūra un klimats, darba un mājas dzīves mijiedarbība, karjera un sasniegumi. Regresijas rezultātā tika iegūtas vairākas tabulas. Izvērtējot modeļa statistisko nozīmīgumu, tika konstatēts, ka Fišera testa rezultāti visiem 6 modeļa soļiem bija statistiski nozīmīgi (skat. 3. tabulu).

Aplūkojot R kvadrāta lielumus tika noskaidrots, ka saistību ciešums jeb efekta lielums ir robežās no 0,46 līdz 0,48. No tā var secināt, ka neatkarīgie mainīgie izskaidro 46-48% no emocionālās ēšanas.

Regresijas modelī var novērot, ka iekļaujot visus 6 faktorus- prognozē emocionālo ēšanu par 48%. Izslēdzot neatkarīgos mainīgos lielumus – raksturīgie spriedzes cēloņi, darba organizācijas loma, attiecības ar citiem, organizācijas struktūra un klimats - var novērot, ka emocionālo ēšanu atlikušie divi mainīgie - darba un mājas dzīves mijiedarbība, karjera un sasniegumi - nosaka par 48% ($R^2 = 0,48$). Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi un attiecības ar citiem emocionālo ēšanu prognozē par 46%. Izslēdzot attiecības ar citiem, darbam raksturīgie spriedzes cēloņi, to prognozē par 46% ($R^2 = 0,46$).

3. tabula

Emocionālās ēšanas multiplās regresijas analīzes rezultāti ar spriedzes cēloņu skalu (N = 50)

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>F</i>	<i>R</i> ²
1. solis				40,613	,458
Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	,605	,095	,677		
2. solis				20,343	,464
Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	,735	,208	,823		
Attiecības ar citiem	-,124	,176	-,165		
3. solis				13,950	,476
Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	,648	,225	,725		
Attiecības ar citiem	-,225	,200	-,298		
Karjera un sasniegumi	,218	,209	,252		
4. solis				10,289	,478
Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	,615	,247	,688		
Attiecības ar citiem	-,234	,204	-,311		
Darba mājas dzīves mijiedarbība	,067	,198	,074		
Karjera un sasniegumi	,202	,217	,233		
5. solis				8,086	,479
Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	,620	,250	,694		
Attiecības ar citiem	-,187	,255	-,248		
Organizācijas struktūra un klimats	-,089	,282	-,106		
Darba un mājas dzīves mijiedarbība	,068	,201	,076		
Karjera un sasniegumi	,230	,236	,265		
6. solis				6,593	,479
Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi	,643	,293	,720		
Darba organizācijas loma	-,038	,240	-,048		
Attiecības ar citiem	-,175	,268	-,232		
Organizācijas struktūra un klimats	-,091	,285	-,108		
Darba mājas dzīves mijiedarbība	,069	,203	,077		
Karjera un sasniegumi	,236	,242	,272		

DISKUSIJA

Šī pētījuma galvenais mērķis bija noskaidrot, vai pastāv saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu. Papildus tam, noskaidrot kādas saistības pastāv un tādejādi identificēt profesionālā stresa mainīgos, kas prognozēs emocionālo ēšanu. Šie pētījuma mērķi tika sasniegti.

Veicot zinātniskās literatūras izpēti, varēja secināt, ka pastāv pētījumi par stresa saistību ar pārēšanos un dažādiem ēšanas traucējumiem, kā arī pastāv daži līdzīgi pētījumi, kas pēta darba stresorus, ēšanas paradumu, emocionālo ēšanu, profesionālo stresu, miega kvalitāti un negatīvās emocijas, kā vienus no mainīgajiem, bet nav pārāk daudz pētījumu, kas pēta tieši emocionālās ēšanas saistību ar profesionālo stresu.

Atbildot uz pirmo pētījuma jautājumu, vai pastāv saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu, rezultāti atklāj, ka pastāv statistiski nozīmīga, pozitīva saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu. Tas nozīmē, ka saskaroties ar stresu darba vietā, indivīdam palielinās tieksme remdēt savas emocijas ar ēdiena uzņemšanu. Šie rezultāti atbilst Liu un kolēģu (Liu et al., 2017) pētījumam, kur tika secināts, ka tie, kuri izjūt palielinātu profesionālo stresu, izjūt arī vairāk negatīvu emociju, kas noved tieši pie pārēšanās un neveselīgām ēdiena izvēlēm vakarā.

Šos rezultātus var skaidrot, ka indivīdiem saskaroties ar negatīvām emocijām, kā stresu, bažām, dusmām, bailēm, bēdām un garlaicību, rodas neapzināta vēlme atgūt pozitīvas emocijas, tādā veidā atjaunojot psihi homeostāzi (Koball et al., 2012; Çakmur, 2020; Yau & Potenza, 2013). Patīkamu ēdienu uzņemšana spēj nomākt lielu daļu negatīvo emociju (Gibson, 2012).

Atbildot uz otro un trešo pētījuma jautājumu par saistībām, kas pastāv starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu, kā arī to, kas prognozē emocionālo ēšanu. Var secināt, ka pastāv saistības starp emocionālo ēšanu un dažādiem darba spriedzes cēloņiem, kā arī augstāki darbam raksturīgie spriedzes cēloņi var prognozēt emocionālo ēšanu.

Veicot korelāciju analīzi, tika secināts, ka pastāv vidēji ciešas korelācijas starp emocionālo ēšanu un dažādām spriedzes cēloņu skalām. Šīs skalas bija: darbam raksturīgie spriedzes cēloņi; darba organizācijas loma; attiecības ar citiem; organizācijas struktūra un klimats; darba mājas dzīves mijiedarbība; karjera un sasniegumi. Stiprākā korelācija pastāvēja starp emocionālo ēšanu un darbam raksturīgiem spriedzes cēloņiem. Veicot regresiju analīzi, var secināt, ka emocionālo

ēšanu visvairāk prognozē darbam raksturīgie spriedzes cēloņi (46%). Pārējie faktori, emocionālo ēšanu neprognozē.

Darbam raksturīgo spriedzes cēloņu skala sastāvēja no apgalvojumiem, kā piemēram, “Svarīgu lēmumu pieņemšana” un “Mana darba izpildes grūtības pakāpe”. Darbam raksturīgie spriedzes cēloņi var būt agresīva darba vide, negatīvi ietekmējoša darba slodze, neizprotams darba grafiks, lomu konflikts, kontroles trūkums, ierobežotas karjeras izaugsmes iespējas un nelabvēlīgs organizatoriskais klimats (Lissah et al., 2020). Nākotnes pētījumiem, kuri vairāk koncentrējas uz darbam raksturīgajiem spriedze cēloņiem, būtu ieteicams pētīt tos caur konkrētu profesiju prizmu, jo stresa cēloņu klāsts ir plašs un stingri atkarīgs no profesijas. Tādēļ pētījumi par ar darbu saistītiem stresa cēloņiem ir ar izteikti atšķirīgiem rezultātiem un kopumā nav konsekventi. Dažos pētījumos tiek uzskatīts, ka stresu izraisa emocionāli un fiziski izaicinājumi, citos, ekonomiski izaicinājumi (Osibanjo et al., 2016).

Darba organizācijas loma uzrādīja vidēji ciešu korelāciju ar emocionālo ēšanu. Organizāciju lomu stress ir sastopams visa veida organizācijās. Tas var samazināt darbinieku spējas, kas var tieši ietekmēt pašas organizācijas konkurētspēju (Maiorano et al., 2020). Individīdi, kuri ilgāku laiku pakļauti organizāciju lomu stresam, ir novērojama zemāka kvalitāte sniegtajiem pakalpojumiem, kā arī pasliktinātas attiecības ar klientiem, var disfunkcionēt darba klimats un kopumā var būt novērojama paaugstināta darbinieku maiņa (McCarthy & Bhandari, 2019). Individīdi, kuri ilgāku laiku ir pakļauti šim stresam, var izdegt (Lu, 2008).

Attiecības ar citiem uzrādīja vidēji ciešu korelāciju ar emocionālo ēšanu. To var pamatot, jo organizāciju līderu attieksme pret darbiniekiem ir galvenais cēlonis profesionālam stresam (Lissah et al., 2020). Naidīga, saspringta un nedraudzīga darba vide arī ir faktors, kas var izraisīt profesionālo stresu (Cortina et al., 2017). Piemērs šim būtu darba vietas, kurās darbinieki bieži sastopas ar rupjiem, augstprātīgiem un noraidošiem kolēģiem, kuriem vienalga par darba normām, cieņu, vai ētiku (Yamawaki et al., 2016).

Organizācijas struktūrai un klimatam bija vidēji cieša korelācija ar emocionālo ēšanu. Naidīga, saspringta un nedraudzīga darba vide, kā arī nelabvēlīgs organizatoriskais klimats, var izraisīt profesionālu stresu (Cortina et al., 2017). Tas viss cieši sasaistās ar organizācijas lomu stresu, jo paildzināta pakļautība šim stresam, var novest pie organizācijas klimata disfunkcijas (McCarthy & Bhandari, 2019). Pētījumā par Nigērijas uzņēmējdarbības vidi secināja, ka darbinieki primāri izjūt profesionālo stresu nelabvēlīgas organizācijas sociālekonomiskās struktūras dēļ (Lissah et al., 2020).

Darba un mājas dzīves mijiedarbība vidēji cieši korelēja ar emocionālo ēšanu. Viens skaidrojums šim ir tas, ka, piemēram, darba veikšana ārpus darba laika, piemēram, darbinieka dzīvesvietā (mājās), nedod laiku atslābt no darba spriedzes. Iespējams, indivīdam saskaroties ar izteikti kvantitatīvu profesionālo stresu darbā, piemēram, kontroles trūkuma dēļ, zūd autonomijas sajūta, kas tieši ietekmēs paškontroli, tādējādi palielinot risku emocionāli ēst (Verstuyf et al., 2013).

Karjerai un sasniegumiem bija vidēji cieša korelācija ar emocionālo ēšanu. Karjeras izaugsmes iespējas ir viens no pamata elementiem, kas var izraisīt profesionālo stresu (Lissah et al., 2020; Chen et al., 2016). Viss stress nav slikts stress - akūts stress ir zināms arī kā veselīgais stress. Tas var radīt izaicinājuma sajūtu, palielinot motivāciju virzībā uz sasniegumiem (Hill et al., 2021).

Bakalaura darba ietvaros var secināt par vairākiem ierobežojumiem.

1. Anketa tika aizpildīta respondentiem pašnovērtējot sevi, kas rada risku saņemt vairāk sociāli vēlamas atbildes.
2. Pētījumā būtu iespējams konstatēt vairāk secinājumu, koncentrējoties uz stresa cēloņu apakšskalu individuāliem apgalvojumiem, salīdzinot tos ar emocionālās ēšanas apgalvojumiem. Piemēram, kādas saistības pastāv starp emocionālo ēšanu un strādāšanu zemāk par savu spēju līmeni.
3. Aanketas tika izplatītas interneta vidē, kas atvieglo šo procesu respondentiem, kā arī pētījuma izstrādātājam, papildus nodrošinot lielāku anonimitāti. Attālinātu anketu aizpildīšana palielina risku, ka respondents var neiedziļinoties anketas prasībās, nenopietnāk atbildēt uz anketas jautājumiem. Piemēram, respondents pilda anketu vienlaicīgi skatoties televīziju vai runājot ar citiem cilvēkiem, līdz ar to, no pētījuma zūd vides kontrole. Respondentu uzmanību uz pētījuma jautājumiem varēja izziņāt iekļaujot pārbaudes jautājumus, piemēram: “Ja Jūs šo lasiet, atzīmējiet “visumā nav cēlonis””.
4. Pētījuma teorētiskajā un rezultātu daļā būtu bijis vērtīgi dziļāk aplūkot dzimumu atšķirības starp izjusto profesionālo stresu un emocionālo ēšanu. Teorijas sadaļā tika pārskatīti daži pētījumi, kas norādīja par eksistējošām atšķirībām. Aplūkotajos pētījumos secināja, ka sievietes izjūt vairāk stresu nekā vīrieši un tā dēļ mēdz vairāk pārēsties. Šos secinājumus atbalstīja arī citi pētījumi, kuros arī konstatēja, ka uztvertais stress sievietēm ir lielāks (Bonneville-Roussy et al., 2017; Thurston et al., 2018; Nguyen-Rodriguez et al., 2009). Vīriešiem emocionālā ēšana raksturīgāka bija saskaroties ar negatīvām emocijām. Sievietes emocionāli ēda ne tikai saskaroties ar

negatīvām emocijām, bet arī sociālu situāciju un pozitīvu emociju dēļ (Boggiano et al., 2015).

5. Pētījums iegūtu plašāku perspektīvu, ja demogrāfiskie jautājumi sevī iekļautu ķermeņa masas indeksu vai aptuveno garumu un ķermeņa masu. Pētījumi liecina, ka indivīdiem ar lieko svaru būs novērojama lielāka tendence emocionāli ēst. Viens pētījums skaidro, ka tas varētu būt sliktas interoceptīvās sistēmas izpratnes dēļ (Sevincer & Konuk, 2013; Nguyen-Rodriguez et al., 2009). Ievācot datus par ķermeņa masas indeksu vai to vispārīgi aprēķinot, izmantojot dzimumu, garumu un svaru, būtu iespējams veikt vairāk secinājumu un, iespējams, secināt arī citas saistības.
6. Pārsvārā stresa un ēšanas pētījumi ir vairāk fokusēti uz vēl kādu mainīgo. Šī pētījuma ietvaros vērtīgi būtu demogrāfiskajos datos iekļaut respondentu nacionalitāti. Tas ļautu empīriski secināt par profesionālā stresa un emocionālās ēšanas problēmu Latvijā, kā arī radītu pamatu citiem emocionālās ēšanas un profesionālā stresa pētījumiem.

Veiktais pētījums rada nelielu ieskatu problēmā, kas ir profesionālā stresa izraisīta emocionālā ēšana. Aplūkojot pētījuma stiprās puses, var secināt, ka šis pētījums un tā diskusija, var būt pamats tālākiem pētījumiem, kas vairāk fokusējas uz Latvijas kultūru un iedzīvotājiem. Šis pētījums var radīt pamatu padziļinātiem pētījumiem par konkrētiem spriedzes cēloņi darbā apakšskalām, jo pastāv vidēji ciešas korelācijas starp visām apakšskalām un emocionālo ēšanu. Stiprākā korelācija, kā arī stiprākais emocionālās ēšanas prognozētājs, bija darbam raksturīgie spriedzes cēloņi. Ar padziļinātākiem pētījumiem par šī mainīgā cēloņiem, kā arī visiem pārējiem skalas mainīgajiem, var pavērt iespēju uz vērtīgiem secinājumiem un iespējamiem eksperimentāliem pētījumiem par to mazināšanu. Veicot teorijas izpēti, tika secināts, ka ārvalstīs aktuāli ir pētījumi par izdegšanu un to, kā tā noved pie emocionālās ēšanas paradumiem. Iepriekš minētie pētījumi, Latvijas ietvaros varētu dot vērtīgu informāciju. Šis pētījums un tā diskusija rada ieskatu, ka pastāv iespējamās atšķirības dzimumu kontekstā, to būtu vērtīgi iekļaut nākotnes pētījumos par emocionālās ēšanas saistību ar profesionālo stresu.

SECINĀJUMI

Pētījuma teorētiskajā daļā tika noskaidrots, ka profesionālais stress ir fizioloģiska un emocionāla reakcija, kas rodas saistībā ar darbinieku izjustās nelīdzsvarotības starp darba prasībām un darbinieka spējām un/vai resursiem, izpildot šīs prasības (Narban et al., 2016). Profesionāls stress var rasties no novecojuša aprīkojuma, no neprofesionālas vadības komandas, no izpratnes trūkuma par organizācijas mērķiem un uzdevumiem, neatbilstošiem pienākumiem, mainīgiem darba apstākļiem, kontroles trūkuma un organizācijas struktūras (Dillenburg, 2004; McGowan et al., 2006; Wickramasinghe, 2010; Sharma, 2015). Profesionālais stress var izraisīt dažādas negatīvas emocijas (Rizzo et al., 1970). Šīs emocijas var būt dusmas, bailes, bēdas, kas ilgtermiņā var novest pie apjukuma, trauksmes un depresijas (Yau & Potenza, 2013). Ja izjustais stress rada negatīvas, augsta uzbudinājuma emocijas, piemēram, bailes vai dusmas, var iestāties pretējais efekts, ka indivīds samazina uzņemtā ēdiena daudzumu. Emocionālā ēšana parasti ir novērojama vidēja līmeņa negatīvām emocijām (Evers et al., 2018). Indivīds neapzināti izjūt vēlmi pēc pretējām emocijām, pozitīvām, patīkamām emocijām. Daudziem paredzamākais, ērtākais un lētākais veids iegūt pozitīvas sajūtas ir ar ēdienu (Freeman & Gil, 2004). Līdz ar to sāk dominēt daudzi faktori un mainīgie, kas paredzēs indivīda mēģinājumus “apēst” savas emocijas. Individuālās atšķirības būs visnoteicošākais no faktoriem. Dažādi indivīda stāvokļi un rakstura iezīmes, kā arī dažādi ēšanas stili, sevis ierobežošana, svara kontrole, ēšanas traucējumi, piemēram, bulīmija, ietekmēs tieksmi emocionāli ēst (Herman, 2015). Dzimums ir nozīmīgs faktors, jo sievietes izjūt vairāk stresa nekā vīrieši. Sievietēm vairāk raksturīgi ir ēst saistībā arī ar pozitīvām emocijām (Constant et al., 2018; Boggiano et al., 2015). Noturība pret stresu rodas no sociālā atbalsta, pašpārliecinātības, motivācijas, fokusa un pozitīva rakstura (Robert et al., 2022). Pārtikas pieejamība ietekmēs indivīda iespēju emocionāli ēst un/vai pārtika būs neveselīga (Herman, 2015). Citi faktori, piemēram, vai indivīds smēķē, lieto alkoholu, arī ietekmēs emocionālo ēšanu, jo viņiem, saskaroties ar stresu, reakcija var būt lielāka alkohola un/vai cigarešu lietošana (Meule et al., 2018). Ja indivīds nonāk pie emocionālās ēšanas, tad pārsvarā tie būs ēdieni, kuri ir ātri, lēti, ērti, kā arī garšīgi (augstu cukura, sāls, taukskābju daudzumu) – neveselīgi ēdieni. (Freeman & Gil, 2004). Emocionāli ēdot pastāv liela iespēja, ka indivīds pārēdīsies (Nyklíček et al., 2010). Tā ir neadaptīva stresa menedžēšanas stratēģija, kas to padara par neefektīvu. (Suzuki et al., 2016). Pārēšanās var novest pie stresa izraisītām veselības problēmām, piemēram, liekā svara, aptaukošanās, samazinātām fiziskām spējām un traucētu miegu (Errisuriz et al., 2016). Pastāv pētījumi, kur tika atrasta tieša saistība starp

emocionālu pārēšanos un hroniskiem, depresīviem simptomiem (Harvard Health, 2012). Protams, pārēšanās ar neveselīgu pārtiku dod ķermenim vairāk kaloriju, nekā tam ir nepieciešams. Tas ilgtermiņā noved pie ķermeņa aptaukošanos (Yau & Potenza, 2013). Miegas ir faktors, kas izteikti ietekmē profesionālā stresa ietekmi uz indivīdu. Indivīdi ar kvalitatīvāku miegu jūtas gatavāki pārvarēt profesionālos stresorus gan fiziski, gan psiholoģiski, kas pozitīvi ietekmē ēdiena izvēli un kontroli pār apēstā daudzumu (Jesús Gázquez Linares et al. 2019).

Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot- vai pastāv saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu, noskaidrot kādas saistības pastāv, kā arī noskaidrot emocionālās ēšanas prognozētājus. Pētījumā tika konstatēts, ka pastāv statistiski nozīmīga saistība starp emocionālo ēšanu un profesionālo stresu. Izvērtējot emocionālās ēšanas skalas saistību ar profesionālās ēšanas skalām, var secināt, ka emocionālo ēšanu ietekmē dažādi spriedzes cēloņi darbā, konflikts ar organizācijas lomu, attiecības ar citiem, neatbilstoša vai neskaidra organizācijas struktūra, klimats un vide, darba un mājas dzīves mijiedarbība, karjera un izaugsmes iespējas darbā. Stiprākā korelācija un lielākais prognozētājs emocionālai ēšanai bija darbam raksturīgie spriedzes cēloņi.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTU SARAKSTS

Adaramola, S. S. (2012). Job Stress and Productivity Increase. *Work*, 41, 2955–2958.

<https://doi.org/10.3233/wor-2012-0547-2955>

Akanji, B. (2015). Organisational stress: Theoretical reflections and proposed directions for management research and practice. *Economic Insights-Trends & Challenges*, 67(4), 27–36. http://upg-bulletin-se.ro/old_site/archive/2015-4/3.Babatunde.pdf

Asgari, F., Jafari, M., & Ramazani, A. (2017). Investigating the relationship between organizational factors of stress and delay of software projects in a large knowledge based company. *Independent Journal of Management & Production*, 8(1), 15–33. <https://doi.org/10.14807/ijmp.v8i1.487>

Boggiano, M. M., Wenger, L. E., Turan, B., Tatum, M. M., Sylvester, M. D., Morgan, P. R., Morse, K. E., & Burgess, E. E. (2015). Real-time sampling of reasons for hedonic food consumption: further validation of the Palatable Eating Motives Scale. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00744>

Bongers, P., Jansen, A., Houben, K., & Roefs, A. (2013). Happy eating: The Single Target Implicit Association Test predicts overeating after positive emotions. *Eating Behaviors*, 14(3), 348–355. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.007>

Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., & Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: Gender differences in outcomes for university students. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 28–42. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.003>

Booth, D. (1994). *The Psychology of Nutrition* (1st ed.). Taylor & Francis.

- Bruce A. Arnow, Justin Kenardy, & W. Stewart Agras. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, *18*(1), 79–90.
[https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199507\)18:1](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199507)18:1)
- Caleon, I. S., & King, R. B. (2021). Examining the Phenomenon of Resilience in Schools. *European Journal of Psychological Assessment*, *37*(1), 52–64.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000572>
- Chen, P., Sparrow, P., & Cooper, C. (2016). The relationship between person-organization fit and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, *31*(5), 946–959.
<https://doi.org/10.1108/jmp-08-2014-0236>
- Cohen, A., & Margolis, B. (1973). Initial psychological research related to the Occupational Safety and Health Act of 1970. *American Psychologist*, *28*(7), 600–606.
<https://doi.org/10.1037/h0034997>
- Constant, A., Gautier, Y., Coquery, N., Thibault, R., Moirand, R., & Val-Laillet, D. (2018). Emotional overeating is common and negatively associated with alcohol use in normal-weight female university students. *Appetite*, *129*, 186–191.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.012>
- Cordioli, D. F. C., Cordioli Junior, J. R., Gazetta, C. E., Silva, A. G. D., & Lourenção, L. G. (2019). Occupational stress and engagement in primary health care workers. *Revista Brasileira De Enfermagem*, *72*(6), 1580–1587. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0681>
- Cortina, L. M., Kabat-Farr, D., Magley, V. J., & Nelson, K. (2017). Researching rudeness: The past, present, and future of the science of incivility. *Journal of Occupational Health Psychology*, *22*(3), 299–313. <https://doi.org/10.1037/ocp0000089>

- D'Agati, V. D., Chagnac, A., de Vries, A. P., Levi, M., Porrini, E., Herman-Edelstein, M., & Praga, M. (2016). Obesity-related glomerulopathy: clinical and pathologic characteristics and pathogenesis. *Nature Reviews Nephrology*, *12*(8), 453–471. <https://doi.org/10.1038/nrneph.2016.75>
- de Ridder, D., Kroese, F., Evers, C., Adriaanse, M., & Gillebaart, M. (2017). Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology & Health*, *32*(8), 907–941. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1316849>
- Dillenburger, K. (2004). Causes and alleviation of occupational stress in child care work. *Child Care in Practice*, *10*(3), 213–224. <https://doi.org/10.1080/1357527042000244356>
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., & Zahniser, E. (2017). Work life, well-being, and self-care across the professional lifespan of psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, *48*(6), 429–437. <https://doi.org/10.1037/pro0000160>
- Eliot, K., & Kolasa, K. (2017). Stress-Induced Eating Behaviors of Health Professionals: A Registered Dietitian Nutritionist Perspective. *NAM Perspectives*, *7*(3). <https://doi.org/10.31478/201703i>
- Errisuriz, V. L., Pasch, K. E., & Perry, C. L. (2016). Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. *Eating Behaviors*, *22*, 211–216. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.008>
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *92*, 195–208. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>

- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 3–11. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800951-2.00001-7>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1913–1915. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Franklin Stein. (2001). Occupational stress, relaxation therapies, exercise and biofeedback. *Work-a Journal of Prevention Assessment & Rehabilitation*, 17(3), 235–245.
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>
- Freeman, L. M. Y., & Gil, K. M. (2004). Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(2), 204–212. <https://doi.org/10.1002/eat.20012>
- Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating. *Behavioural Pharmacology*, 23(5 and 6), 442–460. <https://doi.org/10.1097/fbp.0b013e328357bd4e>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2014). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Hans Selye. (1976). Stress in Health and Disease. <https://doi.org/10.1016/c2013-0-06263-9>
- Harvard Health. (2012, January 3). *How stress can make us overeat*. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/how-stress-can-make-us-overeat>
- Healthy diet*. (2020, April 29). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Herman, C. P. (2015). The social facilitation of eating. A review. *Appetite*, 86, 61–73. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.016>

- Higgs, S., & Ruddock, H. (2020). Social Influences on Eating. *Handbook of Eating and Drinking*, 277–291. https://doi.org/10.1007/978-3-030-14504-0_27
- Hinkle, L. E. (1974). The Concept of “Stress” in the Biological and Social Sciences. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 335–357. <https://doi.org/10.2190/91dk-nkad-1xp0-y4rg>
- Israel, B. A., Baker, E. A., Goldenhar, L. M., & Heaney, C. A. (1996). Occupational stress, safety, and health: Conceptual framework and principles for effective prevention interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(3), 261–286. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.3.261>
- Jesús Gázquez Linares, Pérez-Fuentes, del Mar Molero Jurado, Fátima Oropesa Ruiz, del Mar Simón Márquez, & Saracostti. (2019). Sleep Quality and the Mediating Role of Stress Management on Eating by Nursing Personnel. *Nutrients*, 11(8), 1731. <https://doi.org/10.3390/nu11081731>
- Kachi, Y., Inoue, A., Eguchi, H., Kawakami, N., Shimazu, A., & Tsutsumi, A. (2020). Occupational stress and the risk of turnover: a large prospective cohort study of employees in Japan. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8289-5>
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Chiu, W. T., Deitz, A. C., Hudson, J. I., Shahly, V., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Angermeyer, M. C., Benjet, C., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., de Graaf, R., Maria Haro, J., Kovess-Masfety, V., O’Neill, S., Posada-Villa, J., Sasu, C., Scott, K., . . . Xavier, M. (2013). The Prevalence and Correlates of Binge Eating Disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Biological Psychiatry*, 73(9), 904–914. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.11.020>

- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., & Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: Revision of the Emotional Eating Scale with a focus on boredom. *Health Psychology, 31*(4), 521–524. <https://doi.org/10.1037/a0025893>
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite, 54*(3), 473–479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>
- Kumar, R., Kaur, G., & Dhillon, A. (2015). Organizational role stress and job satisfaction among nurses. *Journal of Mental Health and Human Behaviour, 20*(2), 71. <https://doi.org/10.4103/0971-8990.174597>
- Lissah, S. Y., Ayanore, M. A., Krugu, J., & Ruiter, R. A. C. (2020). Psychosocial Risk, Work-Related Stress, and Job Satisfaction among Domestic Waste Collectors in the Ho Municipality of Ghana: A Phenomenological Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(8), 2903. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082903>
- Liu, Y., Song, Y., Koopmann, J., Wang, M., Chang, C. H. D., & Shi, J. (2017). Eating your feelings? Testing a model of employees' work-related stressors, sleep quality, and unhealthy eating. *Journal of Applied Psychology, 102*(8), 1237–1258. <https://doi.org/10.1037/apl0000209>
- Lu, J. L. (2008). Organizational Role Stress Indices Affecting Burnout among Nurses. *Journal of International Women's Studies, 9*(3), 63–78.
- 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>
- 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>

- Macht, M., & Simons, G. (2010). Emotional Eating. *Emotion Regulation and Well-Being*, 281–295. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
- Madalı, B., Alkan, E. B., Örs, E. D., Ayrancı, M., Taşkın, H., & Kara, H. H. (2021). Emotional eating behaviors during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 46, 264–270. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.09.745>
- Maiorano, T., Vagni, M., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). COVID-19: Risk Factors and Protective Role of Resilience and Coping Strategies for Emergency Stress and Secondary Trauma in Medical Staff and Emergency Workers—An Online-Based Inquiry. *Sustainability*, 12(21), 9004. <https://doi.org/10.3390/su12219004>
- Mark W. Fraser, L. D. Kirby, & Paul R. Smokowski. (2004). Risk and resilience in childhood. *Risk and Resilience in Childhood. An Ecological Perspective*, 13–66.
- McCarthy, C., & Bhandari, M. (2019). Cochrane in CORR®: Preventing Occupational Stress in Healthcare Workers. *Clinical Orthopaedics & Related Research*, 477(5), 938–944. <https://doi.org/10.1097/corr.0000000000000735>
- Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Smoking, Stress Eating, and Body Weight: The Moderating Role of Perceived Stress. *Substance Use & Misuse*, 53(13), 2152–2156. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1461223>
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes in the United States. *JAMA*, 317(9), 912. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.0947>
- Narban, J. S., Narban, B. P., & Singh, J. (2016). A conceptual study on occupational stress (job stress/work stress) and its impacts. *IJARIE*, 2(1), 47–56.

- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence. *Eating Disorders*, *17*(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Nicastro, H. L., Belter, C. W., Lauer, M. S., Coady, S. A., Fine, L. J., & Loria, C. M. (2016). The Productivity of NHLBI-Funded Obesity Research, 1983-2013. *Obesity*, *24*(6), 1356–1365. <https://doi.org/10.1002/oby.21478>
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (2010). Emotion Regulation and Well-Being: A View from Different Angles. *Emotion Regulation and Well-Being*, 1–9. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_1
- Olatunde Ajani Oyelaran, Yan Yusuf Tudunwada, James Kehinde Abidoye, & Olawale Monsur Sanusi. (2017). A Study on Impact of Work Stress among Mat Factory Workers in Kano – Nigeria in 2015. *DOAJ: Directory of Open Access Journals - DOAJ*.
- Osibanjo, O. A., Salau, O. P., Falola, H. O., & Oyewunmi, A. E. (2016). Workplace Stress: Implications for Organizational Performance in a Nigerian Public University. *Verslas: Teorija Ir Praktika*, *17*(3), 261–269. <https://doi.org/10.3846/btp.2016.668>
- Paula Brough, Michael P. O’Driscoll, Thomas Kalliath, Cary L. Cooper, & Steven Poelmans. (2009). Workplace Psychological Health: Current Research and Practice. *Edward Elgar Publishing*.
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., Miao, Y., & Xu, Y. (2012). Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Research*, *196*(1), 138–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.006>
- Rasheed, N. (2017). Stress-associated eating leads to obesity. *International Journal of Health Sciences*, *11*(2), 1–2.

- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rizzo, J. R., House, R. J., & Lirtzman, S. I. (1970). Role Conflict and Ambiguity in Complex Organizations. *Administrative Science Quarterly, 15*(2), 150.
<https://doi.org/10.2307/2391486>
- Robert, M., Shankland, R., Bellicha, A., Kesse-Guyot, E., Deschasaux-Tanguy, M., Andreeva, V. A., Srour, B., Hercberg, S., Touvier, M., Leys, C., & Péneau, S. (2022). Associations between Resilience and Food Intake Are Mediated by Emotional Eating in the NutriNet-Santé Study. *The Journal of Nutrition, 152*(8), 1907–1915.
<https://doi.org/10.1093/jn/nxac124>
- Robinson, A. M. (2018). Let's Talk about Stress: History of Stress Research. *Review of General Psychology, 22*(3), 334–342. <https://doi.org/10.1037/gpr0000137>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 1–16*.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Sevincer, G., & Konuk, N. (2013). Emotional eating. *Journal of Mood Disorders, 3*(4), 171.
<https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Sharma, Eliza, A Study of the Factors that Cause Occupational Stress Among Blue-Collar Employees (January 5, 2016). The IUP Journal of Organizational Behavior, Vol. XIV, No. 4, October 2015, pp. 52-65, Available at
SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2711078>
- Singh, S. (2005). Pareek, UDAL 2004. Understanding Organizational Behaviour. New Delhi: Oxford University Press. PP. XII + 548; Soft Cover; Price: Rs. 235.
Metamorphosis: A Journal of Management Research, 4(2), 171–175.
<https://doi.org/10.1177/0972622520050207>

- Suzuki, A., Sakurazawa, H., Fujita, T., & Akamatsu, R. (2016). Overeating at dinner time among Japanese workers: Is overeating related to stress response and late dinner times? *Appetite, 101*, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.145>
- Thayer, R. E. (2003). *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*. Oxford University Press.
- Thurston, I. B., Hardin, R., Kamody, R. C., Herbozo, S., & Kaufman, C. (2018). The moderating role of resilience on the relationship between perceived stress and binge eating symptoms among young adult women. *Eating Behaviors, 29*, 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.03.009>
- Tosi, H. (1971). Organization Stress as a Moderator of the Relationship Between Influence and Role Response. *Academy of Management Journal, 14*(1), 7–20. <https://doi.org/10.5465/254707>
- Turton, R., Chami, R., & Treasure, J. (2017). Emotional Eating, Binge Eating and Animal Models of Binge-Type Eating Disorders. *Current Obesity Reports, 6*(2), 217–228. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0265-8>
- Tylka, T. L., & Wilcox, J. A. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 474–485. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.474>
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Boone, L., & Mouratidis, A. (2013). Daily Ups and Downs in Women's Binge Eating Symptoms: The Role of Basic Psychological Needs, General Self-Control, and Emotional Eating. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(3), 335–361. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.3.335>
- Wickramasinghe, V. (2010). Work-related dimensions and job stress: the moderating effect of coping strategies. *Stress and Health, 26*(5), 417–429. <https://doi.org/10.1002/smi.1314>

- Wijnen, B. F. M., Lokkerbol, J., Boot, C., Havermans, B. M., van der Beek, A. J., & Smit, F. (2019). Implementing interventions to reduce work-related stress among health-care workers: an investment appraisal from the employer's perspective. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, *93*(1), 123–132. <https://doi.org/10.1007/s00420-019-01471-y>
- Willem, C., Gandolphe, M. C., Roussel, M., Verkindt, H., Pattou, F., & Nandrino, J. L. (2019). Difficulties in emotion regulation and deficits in interoceptive awareness in moderate and severe obesity. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *24*(4), 633–644. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00738-0>
- Williams, S., & Cooper, C. L. (1998). Measuring occupational stress: Development of the Pressure Management Indicator. *Journal of Occupational Health Psychology*, *3*(4), 306–321. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.3.4.306>
- Wolniak, R., & Szromek, A. R. (2020). The Analysis of Stress and Negative Effects Connected with Scientific Work among Polish Researchers. *Sustainability*, *12*(12), 5117. <https://doi.org/10.3390/su12125117>
- Yamawaki, N., Kelly, C., Dresden, B. E., Busath, G. L., & Riley, C. E. (2016). The Predictive Effects of Work Environment on Stigma Toward and Practical Concerns for Seeking Mental Health Services. *Military Medicine*, *181*(11), e1546–e1552. <https://doi.org/10.7205/milmed-d-15-00489>
- Yau, Y. H. C., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*.
- Zenk, S. N., Horoi, I., McDonald, A., Corte, C., Riley, B., & Odoms-Young, A. M. (2014). Ecological momentary assessment of environmental and personal factors and snack food intake in African American women. *Appetite*, *83*, 333–341. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.008>

1. PIELIKUMS: DOKUMENTĀRĀ LAPA

Bakalaura darbs „Emocionālās ēšanas saistība ar profesionālo stresu” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Jēkabs Aizpurvs _____

(personiskais paraksts)

Rekomendēju / nerekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: pasn. Inese Sadauska _____

(personiskais paraksts, datums)

Recenzents: Lektore Mag.psych. Inese Lapsiņa _____

(ieņemamais amats, vārds, uzvārds, personiskais paraksts, datums)

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 16.01.2023.

(datums)

Dekāna pilnvarotā persona: studiju metodiķe Zane Krezevska _____

(personiskais paraksts)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē _____, *prot. Nr.* _____

Komisijas sekretāre: docente Dr.Psych. Inga Skreitule – Pikše _____

(personiskais paraksts)