

**De Relatie tussen Dagelijkse Stress en Emotioneel Eten:
de Rol van Persoonlijkheid**

**The Relationship between Daily Stress and Emotional
Eating: the Role of Personality**

Arlette Nierich

Open Universiteit

Eerste begeleider: Dr. Esther Bakker

Tweede begeleider: Dr. Nele Jacobs

Februari 2013

Faculteit Psychologie

Afstudeerrichting klinische psychologie

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	3
Summary	5
Inleiding	7
Stress	8
Eetgedrag	9
Emotioneel eten	11
Emotioneel eten als gevolg van stress	13
Persoonlijkheid	14
Persoonlijkheid en emotioneel eten	17
Het huidige onderzoek en centrale vraagstelling	19
Methode	23
Onderzoeksgroep	23
Procedure	23
Meetinstrumenten en schalen	24
Analysemethoden	26
Resultaten	28
Discussie	35
Literatuurverwijzingen	43
Bijlage 1 Uitnodigingsbrief	52
Bijlage 2 Vragenlijst demografische gegevens	54
Bijlage 3 Vragenlijst dagelijkse stress	55
Bijlage 4 Vragenlijst eetgedrag	56

De Relatie tussen Dagelijkse Stress en Emotioneel Eten: de Rol van Persoonlijkheid

Arlette Nierich

SAMENVATTING

Achtergrond. In Nederland zijn jaarlijks circa 7000 sterfgevallen te wijten aan overgewicht (RIVM, 2008). Het ontstaan van overgewicht wordt veroorzaakt door een toegenomen gebrek aan beweging en veranderingen in de eetpatronen. Er zijn personen die structureel te veel eten maar er zijn ook personen die meer gaan eten omdat er psychologische factoren aan ten grondslag liggen. Emoties kunnen bijvoorbeeld een rol spelen: er zijn mensen die meer gaan eten bij het ervaren van negatieve emoties en zij lopen een groter risico op het ontwikkelen van overgewicht (van Strien, 2004).

Doel. Het doel van dit onderzoek is na te gaan of er een relatie is tussen dagelijkse stress en emotioneel eten, en of persoonlijkheid, gemeten aan de hand van de domeinschalen neuroticisme, extraversie en consciëntieusheid, een rol speelt in deze relatie.

Deelnemers, procedure en onderzoeksontwerp. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een gelegenheidsteekproef met sneeuwbaaleffect waarbij 54 personen uit de kennissenkring van de onderzoeker zijn gevraagd om deel te nemen en om hun kennissen te vragen om deel te nemen. Er zijn in totaal 160 ingevulde vragenlijsten ontvangen van 41 mannen en 119 vrouwen. De leeftijd van de deelnemers varieerde van 15 tot en met 83 jaar, met een gemiddelde van 44,47 jaar.

Meetinstrumenten. De hoeveelheid stress werd gemeten de Perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Cohen & Williamson, 1988), het eetgedrag werd gemeten aan de hand van de Nederlandse Vragen lijst voor Eetgedrag (NVE), de Nederlandse

versie van de Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) (Van Strien, Frijters, Bergers & Defares, 1986a, 1986b) en persoonlijkheidskenmerken werden gemeten met de vragenlijst van de Nederlandstalige NEO-FFI (Hoekstra, Ormel & De Fruyt, 1996).

Resultaten. Er is een significante, positieve samenhang gevonden tussen dagelijkse stress en emotioneel eten: meer stress resulteert in meer emotioneel eten. Neuroticisme vertoont een significante, positieve samenhang met dagelijkse stress en met emotioneel eten.

Consciëntieusheid vertoont een significante, zwak negatieve samenhang met emotioneel eten en met dagelijkse stress. Extraversie heeft een significante, zwak negatieve samenhang met dagelijkse stress maar geen significante samenhang met emotioneel eten. Door middel van hiërarchische lineaire regressieanalyses zijn geen modererende effecten gevonden van de getoetste domeinschalen op de relatie tussen stress en emotioneel eten. Deze uitkomst betekent dat de relatie stress – emotioneel eten voor personen die hoog scoren op een van de domeinschalen niet significant verschilt ten opzichte van de relatie stress – emotioneel eten voor personen die laag scoren op een van de domeinschalen.

Conclusie. Geconcludeerd is dat er een samenhang is tussen dagelijkse stress en emotioneel eten maar er is geen effect gevonden van een van de persoonlijkheidskenmerken neuroticisme, extraversie of consciëntieusheid op deze relatie. Deze scriptie besluit met aanbevelingen voor verder onderzoek.

Keywords: emotioneel eten; dagelijkse stress; persoonlijkheid; neuroticisme; extraversie; consciëntieusheid

The relationship between daily stress and emotional eating: the role of personality

Arlette Nierich

SUMMARY

Background. On a yearly basis, about 7000 people die due to overweight in the Netherlands (RIVM, 2008). Overweight is caused by a decrease in physical activity and by changes in eating behaviour. Some people eat structurally too much while other people eat more due to psychological reasons. Emotions may play a role here, as some people eat more in response to negative emotions and these people are at a greater risk of developing overweight (van Strien, 2004).

Aim. The aim of this research is to investigate the relationship between daily stress and emotional eating, and whether personality, measured via the personality domains neuroticism, extraversion and conscientiousness, has an effect on this relationship.

Participants, procedure, design. A total number of one hundred sixty questionnaires were returned, of which forty-one by men and one hundred and nineteen by women. The age of the participants was in the range of fifteen up to and including eighty-three years, with an average age of 44,47 years.

Measures. The variables daily stress and emotional eating were measured using the Perceived Stress Scale (PPS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983; Cohen & Williamson, 1988) and the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ; Van Strien, Frijters, Bergers & Defares, 1986a, 1986b), respectively, while personality was measured using the three domains neuroticism, extraversion and conscientiousness of the Dutch version of the NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI) (Hoekstra, Ormel & De Fruyt, 1996).

Results. A significant, positive correlation is found between daily stress and emotional eating: more stress leads to more emotional eating. Neuroticism has shown a significant, positive correlation with daily stress and with emotional eating. Consciousness has shown a significant, moderately negative correlation with emotional eating and with daily stress. Extraversion has shown a significant, moderately negative correlation with stress but no significant correlation with emotional eating. Hierarchical linear regression analyses did not show moderating effects of the three domains of personality on the relationship between stress and emotional eating. This result means that the stress-emotional eating relationship for persons with a high score for a personality domain is not different from the stress–emotional eating relationship for persons with a low score for a personality domain.

Conclusion. The conclusion can be drawn that daily stress contributes substantially to emotional eating. The results of this study have not shown an effect of the personality domains neuroticism, extraversion or consciousness on the relationship between stress and emotional eating. This thesis ends with recommendations for further research.

Keywords: daily stress; emotional eating; personality; neuroticism; extraversion; consciousness