

POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WŁASNE ZDROWIE I POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI JAKO ZMIENNE RÓŻNICUJĄCE ZACHOWANIA FREEGAN ZWIĄZANE Z POZYSKIWIANIEM ŻYWNOSCI ZE ŚMIETNIKÓW

The sense of responsibility for one's own health and self-efficacy as factors differentiating freegan behaviors related to obtaining food from garbage bins

ALICJA KUCHARSKA¹, MARIA STACHURSKA², BEATA SIŃSKA¹, MARIUSZ JAWORSKI³

¹ Zakład Żywienia Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny

² Absolwentka kierunku dietetyka Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

³ Zakład Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Streszczenie/Abstract

Osoby stosujące freegański styl żywienia powinny zwracać szczególną uwagę na zasady bezpiecznego postępowania z żywnością zabraną ze śmietników. Zachowania te mogą być związane z profilem osobowościowym. Celem badania było określenie roli poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie (POZZ) oraz poczucia własnej skuteczności (PWS) w podejmowaniu zachowań związanych z pozyskiwaniem żywności ze śmietników. Badanie przekrojowe przeprowadzono wśród 376 freegan w wieku od 18 do 69 lat. Grupę 1 (G1) stanowili freeganie z wysokim PWS i wysokim POZZ, natomiast grupę 2 (G2) stanowili freeganie z niskim PWS i niskim POZZ. Wykorzystano autorski kwestionariusz zawierający pytania dotyczące motywów stosowania freegańskiego stylu żywienia oraz zachowań związanych z pozyskiwaniem żywności ze śmietników w kontekście występowania zatruc pokarmowych. Wykazano, że G1 charakteryzowała się rzadszym doświadczaniem

zatruc pokarmowych i innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego w porównaniu do G2 ($t = -3,475$; $p < 0,01$; $d = 0,692$ [-0,562; -0,1540]). Osoby z G1 częściej wskazywały, że zwracają uwagę na termin przydatności do spożycia produktów, takich jak mięso i nabiał w porównaniu do G2 ($t = 1,107$; $p < 0,05$; $d = 1,269$ [0,056; 0,462]). Działania informacyjno-edukacyjne skierowane dla freegan powinny uwzględniać zasady bezpiecznego postępowania z żywnością zabraną ze śmietników oraz wzmacniać ich POZZ, jak i PWS. To przyczynić się może do zmniejszenia częstości podejmowania zachowań zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu konsumenta.

Słowa kluczowe: zachowania żywieniowe, bezpieczeństwo żywnościowe, osobowość, freeganizm.

People following a freegan eating style should pay special attention to the principles of safe handling of food taken from dumpsters. These behaviors may be related to personality profiles. The purpose of the study was to determine the role of self-responsibility (POZZ) and self-efficacy (PWS) in engaging in behaviors related to obtaining food from dumpsters. A cross-sectional study was conducted among 376 freegans between the ages of 18 and 69. Group 1 (G1) consisted of freegans with high PWS and high POZZ, while Group 2 (G2) consisted of freegans with low PWS and low POZZ. A self-administered questionnaire was used, including questions about motives for adopting a freegan dietary style, food scavenging behavior in the context of food poisoning incidence. It was found that G1 was characterized by experiencing food poisoning and other gastroin-

testinal complaints less frequently compared to G2 ($t = -3.475$; $p < 0.01$; $d = 0.692 [-0.562; -0.1540]$). Those in G1 were more likely to indicate that they pay attention to the shelf life of products such as meat and dairy compared to G2 ($t = 1.107$; $p < 0.05$; $d = 1.269 [0.056, 0.462]$). Information and education activities targeting freegans should include principles of safe handling of food taken from dumpsters and reinforce their POZZ, as well as PWS. This can contribute to reducing the incidence of behaviors that threaten consumer health and safety.

Keywords: eating behavior, food safety, personality, freeganism.

Wprowadzenie

Globalizacja wywiera zasadniczy wpływ na zmianę zachowań społecznych i konsumenckich, a jednym z przejawów tych zmian jest powstanie ruchu freeganizmu, który można obserwować w różnych krajach na całym świecie [3, 15]. Freeganizm obejmuje zarówno poszukiwanie żywności na śmietnikach, jak i aktywne proszenie na targowiskach o nadmiarowe produkty, które byłyby wyrzucone pod koniec dnia. Początkowo ruch ten był obserwowany głównie w USA. Obecnie osoby realizujące freegański styl żywienia można także zaobserwować w krajach europejskich. Freeganizm jest bardziej rozpowszechniony wśród mieszkańców dużych miast. Freeganami są ludzie z różnych środowisk i w różnym wieku. Nie są to najczęściej ubodzy czy bezdomni, a osoby, które świadomie decydują się na taki styl życia. To co łączy freegan to minimalizacja konsumpcji i walka z marnotrawstwem żywności, czyli chęcią niedopuszczenia do zepsucia się żywności [15]. Głównymi motywami stosowania freegańskiego stylu żywienia jest potrzeba ograniczenia uczestnictwa w konwencjonalnej ekonomii rynkowej i minimalnej konsumpcji

zasobów, innymi słowy, motywy związane głównie z aspektami środowiskowymi i etycznymi. Freeganie bardzo często unikają kupowania czegokolwiek tak bardzo, jak to tylko możliwe i wybierają pozyskiwanie produktów i dóbr z drugiej ręki [13].

Brakuje dokładnych danych przedstawiających skalę zjawiska freeganizmu. Pośrednio rozpowszechnienie zjawiska freeganizmu można określić poprzez ocenę liczebności grup freegańskich w Internecie, np. na portalach społecznościowych. Co więcej, w literaturze mało uwagi poświęca się tematyce zachowań żywieniowych freegan. Istnieją tylko pojedyncze doniesienia skupiające się na motywach stosowania freegańskiego stylu życia [13] oraz jakościowej analizie produktów spożywczych, które freeganie zabierają ze śmietników [13, 15].

W porównaniu ze Stanami Zjednoczonymi czy krajami Europy Zachodniej, liczba freegan w Polsce jest znacznie mniejsza, a trend jest mało rozpowszechniony. Tłumaczone jest to częściowo tym, że w mentalności większości Polaków grzebanie w śmietniku jest powszechnie kojarzone z biedą, wykluczeniem społecznym czy wstydem [10]. Mimo to jest w Polsce wiele osób, które poprzez swoje

działania wpisują się w ruch freegański [15], a freeganizm, jako styl życia i subkultura, jest obecny na terenie Polski [3].

Miejscami, gdzie freeganie najczęściej pozyskują żywność są śmietniki magazynów, sklepów wielkopowierzchniowych oraz osiedlowych, piekarni, cukierni, targów, bazarów, restauracji oraz barów szybkiej obsługi. Ponadto, niektórzy freeganie poszukują także produktów w śmietnikach osiedlowych swoich sąsiadów. Wśród społeczności freegańskiej wypad po jedzenie na śmietnik nazywa się skipem, a czynność szukania jedzenia po śmietnikach skipowaniem [11].

Sięgając po produkty spożywcze ze śmietników należy zwrócić uwagę na aspekty bezpieczeństwa i zdrowia konsumenta, np. pod względem potencjalnego zatrucia pokarmowego. Jest to szczególnie ważne, ponieważ większość freegan czerpie wiedzę z portali społecznościowych i nie zawsze weryfikuje rzetelność źródła wiedzy. Nie wiadomo czy zachowania freegan związane z pozyskiwaniem żywności ze śmietników można uznać za bezpieczne pod względem zdrowotnym. W literaturze zwraca się uwagę na rolę czynników psychologicznych, które warunkują prozdrowotne zachowania żywieniowe populacji ogólnej

[5]. Jednymi z tych cech są poczucie własnej skuteczności [14] oraz poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie [6, 7]. Według teorii samoregulacji, osoby z wysokim nasileniem poczucia własnej skuteczności będą dokonywały bardziej świadomych wyborów żywieniowych oraz będą charakteryzowały się większą umiejętnością efektywnej kontroli swoich zachowań w różnych grupach wiekowych [4, 5]. W kontekście poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie odnotowano, że omawiana zmienna koreluje dodatnio z podejmowaniem prozdrowotnych zachowań żywieniowych [7]. W literaturze brak jest badań analizujących nasilenie poczucia własnej skuteczności oraz poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie u freegan. Brak jest także danych podejmujących dyskusję roli tych dwóch zmiennych psychologicznych w kontekście podejmowania zachowań żywieniowych freegan. Mimo to, na podstawie tych doniesień można założyć, że omawiane cechy będą miały także kluczowe znaczenie w podejmowaniu bezpiecznych i prozdrowotnych zachowań freegan.

Cel

Celem pracy było określenie roli zmiennych psychologicznych, takich jak poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu zachowań freegan związanych z pozyskiwaniem żywności ze śmietników.

Materiały i metody

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od lipca 2021r. do grudnia 2021r., wśród 376 osób w wieku od 18 do 69 lat pochodzących z różnych miast w Polsce. Zastosowano celowy dobór grupy poprzez metodę kuli śnieżnej. Kryteriami włączenia były: całkowity lub częściowy freegański sposób żywienia,

pozyskiwanie żywności poprzez zbieranie produktów spożywczych wyrzuconych do śmieci, dobrowolny udział w badaniu. Badanie przeprowadzono z zastosowaniem anonimowego kwestionariusza ankiety przygotowanej w języku polskim. Odpowiedzi zbierano w Internecie, na forach internetowych prowadzonych w języku polskim oraz za pomocą platform mediów społecznościowych, które skupiały osoby stosujące freegański styl odżywiania się. Udział w badaniu był dobrowolny. Badanie nie wymagało zgody Komisji Bioetycznej. W ocenie czynników psychologicznych zastosowano skalę uogólnionej własnej skuteczności (General Self-efficacy Scale, GSES), która mierzy siłę ogólnego przekonania jednostki o skuteczności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami [12], oraz skalę poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie (The Sense of Responsibility for Health Scale, SRHS) [1]. Ocenę i interpretację kwestionariuszy psychologicznych nadzorował psycholog. W autorskiej części kwestionariusza zawarte zostały pytania dotyczące motywów stosowania freegańskiego stylu żywienia oraz zachowań związanych z pozyskiwaniem żywności ze śmietników w kontekście występowania zatruć pokarmowych. Dodatkowo, zebrano dane umożliwiające charakterystykę respondentów (wiek, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie oraz samoocenę sytuacji finansowej).

W celu analizy statystycznej uzyskanych wyników respondenci zostali podzieleni na dwie grupy pod względem nasilenia zmiennych psychologicznych. Grupę 1 (G1) stanowili freeganie z wysokim poczuciem własnej skuteczności i wysokim poczuciem odpowiedzialności za własne zdrowie, natomiast grupę 2 (G2) stanowili freeganie z niskim nasileniem poczucia własnej skuteczności i niskim poczuciem odpowiedzialności. Średnie nasilenie poczucia własnej skuteczności było istotnie statystycznie wyższe w grupie 1 w porównaniu do grupy

2 (M: 31,63 pkt. vs M: 26,80 pkt.; $t = 10,731$; $p < 0,001$; $d = 4,335$; 95%CI [0,897; 1,332]). Podobne obserwacje odnotowano w odniesieniu do poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie, które było wyższe w grupie 1 niż w grupie 2 (M: 44,87 pkt. vs M: 35,24 pkt.; $t = 20,427$; $p < 0,001$; $d = 4,536$; 95%CI [1,868; 2,374]). Nie odnotowano istotnych statystycznie różnic pomiędzy wykształceniem osób z niskim i wysokim nasileniem poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie ($\chi^2=20,99$; $p>0,05$).

Dane zebrane zaprezentowano za pomocą statystyki opisowej. Dla zmiennych kategoriowych wykorzystano liczbę (n) i częstotliwość (%), natomiast dla zmiennych ilościowych wykorzystano średnią (M), odchylenie standardowe (SD). W analizie statystycznej z wykorzystano test niezależności χ^2 oraz test t-Studenta. Wielkość efektu oszacowano poprzez obliczenie współczynnika d Cohena. Obliczenia zostały przeprowadzone przy użyciu pakietu STATISTICA, wersja 13.3. Próg istotności statystycznej ustalono na 0,05.

Wyniki

Charakterystyka badanej grupy

Średni wiek grupy badanej wynosił $30,25 \pm 8,48$ lat. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby w wieku od 20 do 36 lat (76,33%). Grupa 1 (M=30 lat) i grupa 2 (M=29 lat) nie różniły się pod względem średniego wieku ($t = 0,883$; $p = 0,906$). Wśród badanych większość stanowiły kobiety (89,6%). Największy odsetek ankietowanych zamieszkiwał miasta powyżej 100 tysięcy mieszkańców (64,6%). Najwięcej respondentów legitymowało się wykształceniem wyższym (65,4%). Nie odnotowano istotnych statystycznie różnic między analizowanymi grupami w kontekście wykształcenia ($\chi^2=3,683$; $p>0,05$). Większość badanych zadeklarowała przeciętną sytuację finansową (62,8%) (Tab. 1).

Tab. 1. Charakterystyka badanej grupy

Zmienna	Ogółem		Grupa 1		Grupa 2		Chi ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Płeć								
Kobieta	337	89,6	177	91,1	160	87,9	2,750	0,253
Mężczyzna	28	7,4	14	7,2	14	7,7		
Odmowa odpowiedzi	11	2,9	3	1,5	8	4,4		
Miejsce zamieszkania								
Wieś	69	18,4	31	16,0	38	20,9	1,587	0,452
Miasto do 100 tys. mieszkańców	64	17,0	35	18,0	29	15,9		
Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	243	64,6	128	66,0	115	63,2		
Wykształcenie								
Podstawowe/zawodowe	13	3,5	5	2,6	8	4,4	3,693	0,297
Średnie	104	27,7	47	2,2	57	31,3		
Wyższe	246	65,4	135	69,6	111	61,0		
Odmowa odpowiedzi	13	3,5	7	3,6	6	3,3		
Samoocena sytuacji finansowej								
Ponadprzeciętna	70	18,6	46	23,7	24	13,2	9,791	0,020
Przeciętna	236	62,8	120	61,9	116	63,7		
Poniżej przeciętnej	48	12,8	18	9,3	30	16,5		
Odmowa odpowiedzi	22	5,9	10	5,2	12	6,6		

p – poziom istotności statystycznej

Tab. 2. Znaczenie poszczególnych motywów w podjęciu decyzji o freegańskim sposobie żywienia (ocena w skali 1 – 5, gdzie 1 – nie ważne, a 5 – bardzo ważne)

Motywy	Ogółem n=376		Grupa 1 n=194		Grupa 2 n=182		t	p	d (95%CI)
	M	SD	M	SD	M	SD			
Finansowe	4,06	0,98	3,99	0,99	4,14	0,96	-1,418	0,078	-
Etyczne	4,06	1,07	4,18	1,08	3,94	1,05	2,141	0,016	1,068 (0,018; 0,423)
Środowiskowe (*)	4,49	0,75	4,58	0,73	4,38	0,75	2,593	0,005	0,739 (0,064; 0,471)
Ograniczanie marnotrawstwa żywności (**)	3,90	1,13	4,72	0,67	4,59	0,61	1,937	0,027	0,644 (-0,004; 0,402)

M – średnia, SD – odchylenie standardowe, p - poziom istotności statystycznej testu t-Studenta, d – wskaźnik wielkości efektu
 (*) Motyw środowiskowy należy rozumieć jako podejmowanie działań skierowanych na ochronę planety, środowiska, przeciwdziałanie zmianom klimatycznym i ograniczenie wykorzystania zasobów.

(**) Ograniczenie marnotrawstwa żywności należy rozumieć jako podejmowanie działań mających na celu ograniczenie wyrzucania żywności nadającej się do spożycia.

Analiza motywów stosowania freegan- skiego stylu żywienia

Ogółem wśród badanych za „bardzo ważne” przy włączaniu do diety produktów spożywczych ze śmietników najliczniej zostały wskazane motywy środowiskowe ($M=4,49$). Dla osób z grupy 1 motywy etyczne, środowiskowe oraz chęć niemarnowania jedzenia były istotnie statystycznie ważniejsze w porównaniu do grupy 2 (Tab. 2).

Bezpieczeństwo skipowania w kontekście występowania zatruc pokarmowych

Większość ankietowanych (71,3%) zadeklarowało, że nie występują u nich zatrucia pokarmowe ani inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a 21,8% respondentów wskazało, że występują one rzadko. Grupa 1 charakteryzowała się rzadszym doświadczaniem zatruc pokarmowych w porównaniu do grupy 2 ($M:1,26$ vs $M:1,51$; $t = -3,475$; $p < 0,01$; $d = 0,692$ [-0,562; -0,1540]). W analizie praktyk stosowanych podczas skipowania i ich związku z występowaniem zatruc pokarmowych wykazano:

1) w przypadku zabierania produktów w otwartych/ przedziurawionych opakowaniach:

- jedna trzecia freegan (31,9%) „czasami” zabierała produkty w otwartych/ przedziurawionych opakowaniach ($G1: 28,4\%$ vs $G2: 35,7\%$), 8,2% zadeklarowało, że „zawsze” zabiera takie produkty ($G1: 8,8\%$ vs $G2: 7,7\%$);

- analizowane grupy nie różniły się pod względem średniej częstości zbierania produktów w otwartych lub przedziurawionych opakowaniach ($M: 2,61$ vs $M: 2,70$, $t = 0,198$; $p > 0,05$);

- nie odnotowano istotnych statystycznie różnic pomiędzy osobami, które doświadczają zatruc pokarmowych a osobami, które ich nie doświadczają pod względem częstości spożywania produktów w otwartych/ przedziura-

wionych opakowaniach ($\chi^2 = 0,955$; $p > 0,05$);

2) w przypadku zabierania produktów nadgniłych lub popsutych:

- ponad połowa (54%) freegan zadeklarowała, że „nigdy” nie zbierała nadgniłych lub podgniłych produktów ze śmietników ($G1: 54,1\%$ vs $G2: 53,8\%$); pozostali respondenci zadeklarowali, że zabierają takie produkty;

- analizowane grupy nie różniły się pod względem średniej częstości zabierania produktów nadgniłych lub popsutych ($G1: 51,4\%$ vs $G2: 48,6\%$, $\chi^2 = 0,003$; $p > 0,05$);

- osoby ($n = 173$; $G1: n = 89$; $G2: n = 84$), które zadeklarowały, że spożywają produkty nadgniłe czy popsute zapytano, czy wykrajają zepsute części przed spożyciem; podejmowanie takiego zachowania zawsze zadeklarowało 67,6% respondentów; osoby z grupy 1 częściej wykrajały zepsute części żywności w porównaniu do grupy 2 ($G1: 31,4\%$ vs $G2: 30,8\%$, $\chi^2 = 10,05$; $p < 0,05$). Nie odnotowano istotnych statystycznie różnic pomiędzy osobami, które doświadczają zatruc pokarmowych (50,0%) a osobami, które ich nie doświadczają (44,4%) pod względem częstości spożywania produktów nadgniłych lub popsutych ($\chi^2 = 4,260$; $p > 0,05$);

3) w przypadku zabierania ze śmietnika mrożonek:

- większość freegan (77,9%) nie zabierała ze śmietników produktów mrożonych ($G1: 80,9\%$ vs $G2: 74,7\%$);

- zabieranie mrożonek zadeklarowało 19,1% respondentów z grupy 1 oraz 25,3% respondentów z grupy 2 bez różnic między grupami ($\chi^2 = 2,100$; $p > 0,05$);

- nie odnotowano istotnych statystycznie różnic pomiędzy osobami, które doświadczają zatruc pokarmowych (23,1%) a osobami, które ich nie doświadczają (19,4%) pod względem częstości spożywania produktów mro-

żonych zabranych ze śmietników ($\chi^2 = 0,609$; $p > 0,05$);

4) w przypadku zwracania uwagi na termin przydatności do spożycia produktów, takich jak mięso i nabiał:

- zwracanie uwagi „zawsze” na termin przydatności do spożycia produktów, takich jak mięso i nabiał zadeklarowało 43,6%;

- osoby z grupy 1 ($M: 4,00$) częściej wskazywały, że zwracają uwagę na termin przydatności do spożycia produktów, takich jak mięso i nabiał w porównaniu do grupy 2 ($M: 4,00$ vs $M: 3,68$; $t = 1,107$; $p < 0,05$, $d = 1,269$ [0,056, 0,462]);

- osoby, które częściej doświadczały zatruc pokarmowych rzadziej zwracały uwagę na termin przydatności do spożycia produktów, takich jak mięso i nabiał ($M: 3,74$ vs $M: 4,09$; $t = -2,391$; $p < 0,01$, $d = 1,27$ [-0,497, -0,048]).

Dyskusja

Freeganie to według dostępnych danych osoby należące do różnych środowisk i będące w różnym wieku [11]. W badaniu własnym uzyskano podobne wyniki – freeganami były osoby z różnych pokoleń, zamieszkujące miasta powyżej 100 tysięcy mieszkańców, głównie z wykształceniem wyższym i co najmniej przeciętnym statusem materialnym. Wykształcenie nie różnicowało analizowanych grup, co jest zgodne z doniesieniami z literatury [15]. Należy zaznaczyć, że w analizowanej grupie większość stanowiły kobiety. W związku z tym trudno jest omawiać różnice między płciowe w odniesieniu do fergańskiego stylu odżywiania się. Tym samym uzyskane wyniki należy interpretować z dużą ostrożnością. Osobami, które decydują się na pozyskiwanie żywności ze śmietników są osoby kierujące się motywami altruistycznymi, etycznymi oraz chęcią ograniczenia marnotrawstwa żywności – szukanie jedzenia na śmietnikach nie wynika z konieczności, a chęci poprawy zastałej sytuacji [8,

13, 15]. Badanie własne potwierdziło te obserwacje wykazując, że najważniejszymi motywami freegan przy pozyskiwaniu żywności ze śmietników były motywy środowiskowe, czyli związane z potrzebą dbania o planetę, zasoby naturalne, przeciwdziałaniem zmianom klimatycznym.

Wyniki badania własnego dotyczące praktyk stosowanych podczas skipowania i ich związku z występowaniem zatruc pokarmowych były podobne do uzyskanych przez Wilczak [13]. W obu badaniach większość freegan nie odczuwała dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a jedynie niewielki odsetek deklarował ich częste występowanie. Stwierdzone jednak w badaniu własnym niektóre praktyki związane ze skipowaniem mogą budzić niepokój w odniesieniu do bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów. Po około jednej trzeciej badanych freegan przyznało, że często lub czasem zbiera produkty w przedziurawionych / otwartych opakowaniach. Niemalże połowa ankietowanych zadeklarowała zbieranie na śmietnikach takich produktów, a prawie 40% z nich deklarowało spożywanie takich produktów po wykrojeniu części zepsutej. Ponadto, ponad jedna piąta badanych zbierała na śmietnikach mrożonki. Wymienione praktyki mogą stwarzać ryzyko spożycia zanieczyszczonych lub skażonych mikrobiologicznie produktów. W zepsutej żywności istnieje niebezpieczeństwo obecności mykotoksyn, które mogą prowadzić do różnych negatywnych konsekwencji dla zdrowia ze względu na działania dermatotoksyczne, hepatotoksyczne, mutagenne, kancerogenne, nefrotoksyczne, immunosupresyjne czy neurotoksyczne i teratogenne [2]. Mykotoksyny są odporne na działanie wysokiej temperatury, a więc obróbka termiczna, taka jak pieczenie czy gotowanie, nie unieszkodliwia ich. Ponadto, nieskuteczna w ich eliminacji jest także długotrwała pasteryzacja czy inne próby wyjałowienia przetworów [2]. Żywność zaatakowana przez pleśń czy

nadgnięta nadaje się wyłącznie do wyrzucenia i nie powinna być spożywana [9]. Zwiększenie świadomości konsumenckiej w tym zakresie jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej.

Szczególne znaczenie w kontekście bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów, a tym samym przeciwdziałaniu wystąpieniu zatruc pokarmowych, miał profil osobowości freegan. W badaniu odnotowano, że freeganie z wysokim nasileniem poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie oraz wysokim nasileniem poczucia własnej skuteczności charakteryzowali się rzadszym doświadczaniem zatruc pokarmowych i innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego w porównaniu do freegan z niskim nasileniem tych dwóch zmiennych psychologicznych. Osoby z wysokim nasileniem poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie [7] oraz poczuciem własnej skuteczności [4] mają świadomość, że ich decyzje żywieniowe nie pozostają bez wpływu na ich zdrowie, a ich kontrola zdrowia jest umiejscowiona wewnątrz. Innymi słowy, zależy od nich samych, a nie od czynników zewnętrznych (np. opieki medycznej). W związku z tym będą podejmowały zachowania żywieniowe, które będą bezpieczne dla ich zdrowia. Takie osoby charakteryzować się będą aktywnym dążeniem do zwiększania swojej wiedzy i doskonalenia umiejętności z zakresu postępowania z żywnością.

Wyzwaniem pozostają osoby, które charakteryzują się niskim nasileniem poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie. Jak odnotowano, w tej grupie częściej zgłaszano występowanie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Być może jest to związane z bierną postawą, brakiem odpowiedniej wiedzy i umiejętności z zakresu postępowania z żywnością, błędnymi przekonaniem (schematami poznawczymi) lub ignorowaniem zasad związanych z bezpiecznym postępowaniem z żywnością. W przypadku takich osób należy najpierw należy wprowadzić

działania edukacyjne polegające na przekazywaniu freeganom w prosty sposób (zrozumiały niezależnie od poziomu wykształcenia) wiedzy dotyczącej „obróbki” pozyskanej żywności, aby zapewnić jej maksymalne bezpieczeństwo dla konsumenta. To w efekcie wzmocni w nich chęć zdobywania dalszej wiedzy, wzmocni poczucie sprawczości i kontroli [6, 7, 12], a także uruchomi poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie. Wspomniane działania także pozwoliły na modyfikację błędnych schematów poznawczych i mitów dietetycznych – jeśli wystąpiły. Nie są to osoby, które aktywnie dążą do zwiększania swojej wiedzy i doskonalenia umiejętności z zakresu postępowania ze zabieraną ze śmietników żywnością. Co więcej, osoby z wysokim nasileniem poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie oraz wysokim poczuciem własnej skuteczności częściej zwracały uwagę na oznaczenia terminów przydatności do spożycia żywności niż osoby z niskim nasileniem tych dwóch cech. Nierzadko u podstaw praktyk freegańskich leży przekonanie o niewiarygodności oznaczeń terminów przydatności do spożycia żywności i sprawia to, że część freegan nie boi się zbierać ze śmietników produktów, które przekroczyły datę przydatności do spożycia.

W związku z tym działania edukacyjno-informacyjne skierowane dla freegan powinny uwzględniać zasady bezpiecznego postępowania z żywnością zabraną ze śmietników, a jednocześnie wzmocnić poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie i poczucie własnej skuteczności z wykorzystaniem odpowiednich technik. Dzięki takim działaniom będzie możliwe ograniczenie zachowań żywieniowych ryzykownych dla bezpieczeństwa i zdrowia konsumentów.

Wnioski

1. Wśród części badanych freegan występowały zachowania zagrażające

bezpieczeństwu i zdrowiu konsumentów, takie jak: zbieranie ze śmietników produktów w przedziurawionych opakowaniach oraz żywności nadgniętej czy popsutej i wykrawanie z niej części do zjedzenia. Wskazuje to na potrzebę edukacji w zakresie bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności i zasad higieny służących profilaktyce zdrowia.

2. Działania informacyjno-edukacyjne skierowane dla freegan powinny uwzględniać zasady bezpiecznego postępowania z żywnością zabraną ze śmietników oraz wzmacniać ich poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie, jak i poczucie własnej skuteczności. Odnotowano, że wysokie nasilenie tych dwóch cech psychologicznych było związane

z mniejszą częstością podejmowania zachowań zagrażających bezpieczeństwu i higienie spożywanej żywności.

Adres do korespondencji
Address for correspondence:
alicia.kucharska@wum.edu.pl

Piśmiennictwo:

1. Adamus M., Jaworski M.: A Sense of Responsibility for Health in Adolescents the Presentation of a new Research Tool, 2014, Materiały konferencyjne. European Health Psychology Research (EHPS).
2. Barabasz W., Pikulicka A.: Mykotoksyny – zagrożenie dla zdrowia ludzi i zwierząt Część 1. Mykotoksyny – charakterystyka, występowanie, toksyczność dla organizmów. *Journal of Health Study and Medicine* 2017, nr 3, s. 65–108.
3. Bąk T.: Freeganizm jako subkultura i zjawisko nowych wartości w zglobalizowanym świecie. *Edukacja Humanistyczna* 2014, nr 1(30), s. 17–27.
4. Çeltek Orhan Ö., Karayagız Muslu G., Manav G., Kara R.: An investigation of the relationship between nutritional behaviours and nutritional self-efficacy in children. *Child Care Health Dev* 2022, nr 48(5), s. 744–750.
5. Contento IR.: *Edukacja żywieniowa*. Wydawnictwo PWN, 2018.
6. Jaworski M., Adamus M.: The role of health-related Suggestibility and Sense of reSponsibility for health in Students' emotional eating. *Kwartalnik Naukowy Uczelni Vistula* 2017, nr 2, s. 259–274.
7. Jaworski, M., Adamus, M., Bojar, J.: The Sense of Responsibility for the Health as an Important Element of Health Education. *DEStech Transactions on Social Science, Education and Human Science* 2017.
8. Karlsson S.: Dumpster diving och rättfärdigande. En rättssociologisk studie om dumpstring, *Lunds Universitet*, 2021.
9. Kowalska A., Walkiewicz K., Kozieł P. i wsp.: Aflatoksyny – charakterystyka i wpływ na zdrowie człowieka. *Postępy Hig Med Dosw (online)* 2017, nr 71, s. 315–327.
10. Rostek A., Zalega T.: Freeganizm – trend czy styl życia? *Handel Wewnętrzny* 2015, nr 5(358), s. 262–279.
11. Sapała M., *Na marne*, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec 2019, s. 12–190.
12. Schwarzer, R., Jerusalem, M., Juczyński, Z.: *Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności—GSES. Narzędzia Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2007, s. 112–122.
13. Wilczak M.: Freeganism – anti-consumption lifestyle or a fad?, *The Book of Articles National Scientific Conference “Knowledge – Key to Success” IV edition*, Toruń 2020, s. 153–164.
14. Williams D. M., Rhodes R. E.: The confounded self-efficacy construct: conceptual analysis and recommendations for future research. *Health Psychol Rev* 2016, nr 10(2), s. 113–128.
15. Zalega T.: Freeganizm – nowy trend konsumencki w zachowaniach nabywczych miejskich gospodarstw domowych w Polsce w okresie kryzysu. *Zarządzanie Innowacyjne w Gospodarce i Biznesie* 2013, nr 1(16), s. 93–106.