

Mariusz Jaworski, Anna Fabisiak
Szkoła Główna Turystyki i Rekreacji – Warszawa

Psychospołeczne determinanty wyboru żywności

Streszczenie

Celem pracy była analiza potrzeb psychospołecznych, do zaspokojenia których wykorzystuje się żywność. Dla potrzeb opracowania wykorzystano przegląd literatury na podstawie wybranych baz danych. Aktualne badania naukowe sugerują, że żywność jest wykorzystywana do zaspokajania wielu potrzeb współczesnego człowieka, m.in. do manifestowania swojej pozycji społecznej przez konsumpcję wybranych produktów spożywczych, w tym tak zwanych produktów ekskluzywnych; okazywania innym osobom uczuć, w tym miłości; redukowania negatywnych stanów emocjonalnych; wykorzystywania żywności do doświadczania pozytywnych stanów emocjonalnych; radzenia sobie ze stresem. Wraz z rozwojem społeczno-gospodarczym żywność stopniowo zaczęła pełnić również inne funkcje, umożliwiające zaspokojenie potrzeb psychospołecznych i kulturowych, które należy uwzględnić w pracy dietetyka. Wszelkie dodatkowe funkcje, które pełni konsumpcja żywności przyczyniają się do zwiększonej konsumpcji produktów spożywczych, a tym samym mogą powodować nadwagę i otyłość.

Słowa kluczowe: psychologia, funkcje jedzenia, emocje, stres, schematy poznawcze.

Kody JEL: Q18, Z32

Wstęp

Dominującą i ewolucyjną rolą konsumpcji żywności jest dostarczenie niezbędnej ilości energii, składników odżywczych i utrzymanie organizmu przy życiu. Wraz z rozwojem społecznym żywność zaczęła pełnić nowe funkcje psychologiczne, społeczne i kulturowe. Należy zaznaczyć, że nadawanie żywności nowego, nie tylko biologicznego, znaczenia jest procesem dynamicznym i uzależnionym od regionalnego kształtowania się kuchni (Jaworski 2010; Pietrzykowska, Wierusz-Wysocka 2008; Piłska, Jeżewska-Zychowicz 2008; Ziółkowska, Mroczkowska 2012).

Żywność jako symbol statusu społeczno-ekonomicznego

W okresie rozwoju kuchni staropolskiej, konsumpcja żywności stanowiła poważny problem dla społeczeństwa, ponieważ dostęp do niej był ograniczony i niewiele osób mogło pozwolić sobie na zakup tych samych produktów spożywczych. W związku z tym, rodzaj i częstość spożywanej żywności były ściśle uzależnione od zamożności i pozycji społecznej. W przypadku chłopów główną rolą żywności było dostarczenie odpowiednio dużej dawki

kalorii w niewielkiej porcji, tak aby umożliwiła wykonywanie ciężkich prac na roli. A zatem akcentowano jej biologiczne znaczenie w życiu człowieka. Natomiast wśród szlachty żywność miała pokazywać stopień zamożności i odrębności klas społecznych. W związku z tym rodzaj spożywanej żywności zaczął być kryterium podziału ludności na osoby bierne i zamożne. Kuchnia szlachty znacząco różniła się nie tylko pod względem częstości posiłków, ale również rodzajem spożywanej żywności. Ważną rolę odgrywały wystawne uczyty, które składały się z kilkunastu posiłków, a ich kaloryczność mogła przekraczać ponad 7000 kcal, podczas gdy chłopci spożywali około – 2000 kcal (Kmiołek 2012).

Funkcja żywności była wzmocniana na przestrzeni wieków. W ostatniej dekadzie obserwuje się również eksponowanie swojego statusu ekonomicznego przez konsumpcję różnych produktów spożywczych. Istnieje wiele produktów spożywczych, które społecznie postrzegane są jako produkty wykwintne, wyszukane i ekskluzywne, a ich konsumpcja jest oznaką zamożności (Niewiadomska, Kulik, Hajduk 2005; Jaworski 2010). Wybrane produkty, które uznawane są za ekskluzywne zaprezentowano w tabeli 1.

Należy zaznaczyć, że wraz z rozwojem społecznym kształtowały się schematy poznawcze dotyczące żywności, na podstawie których tworzyły się stereotypy (Aronson 1997; Wieczorkowska, Bednarczyk 2004). Schematy poznawcze definiowane są jako złożony mechanizm funkcjonowania umysłowego, który opisuje daną sytuację oraz generuje podejmowanie typowych form zachowań/reakcji związanych z tą sytuacją. W nurcie psychologii społecznej podkreśla się, że schematy poznawcze spełniają bardzo ważną rolę ewolucyjną i przystosowawczą do zmieniającego się środowiska. Umożliwiają szybką weryfikację i ocenę sytuacji, w której znalazła się dana osoba, a następnie podjęcie odpowiednich działań. Należy zaznaczyć, że schematy poznawcze kształtują się w odniesieniu do doświadczeń, jakich doznała dana osoba, a następnie do ich uogólnienia. Zasadniczą rolą schematów poznawczych jest podjęcie szybkich działań i oszczędność poznawcza, dzięki czemu jednostka nie musi dokładnie analizować wszystkich szczegółów zaistniałej sytuacji, ale może ją szybko rozpoznać jako znaną bądź nową i podjąć dalsze działania (Aronson 1997).

Schematy poznawcze kształtowane są również w odniesieniu do żywności, zwłaszcza jeśli konsumpcja żywności odbywa się w ścisłej zależności z procesem socjalizacji (Wąsik-Sibrecht 2000) Innymi słowy, jeśli żywność spożywana jest w obecności innych osób, to wzrasta prawdopodobieństwo kształtowania schematów poznawczych związanych z tą sytuacją. Zjawisko to jest szczególnie widoczne w kontekście rozwoju kuchni regionalnych i narodowych, które spowodowały, że przygotowywanie posiłków umożliwiło kształtowanie specyficznej odrębności i wyjątkowości danej grupy społecznej. Wykorzystywanie regionalnych produktów wzmocniało więzi nie tylko wewnątrz lokalnej społeczności, ale także między pokoleniami w danej rodzinie (Babicz-Zielińska 2006; Jonson 2004; Pilska, Jeżewska-Zychowicz 2008; Ziółkowska, Mroczkowska 2012).

Tabela 1

Wybrane produkty spożywcze uznawane za ekskluzywne

Grupa produktów	Przykłady
Przyprawy	Szafran – jedna z najdroższych przypraw uzyskiwana ze słupków w kwiatostanie krokusa, a następnie suszona w tradycyjny sposób.
Mięso	Wołowina Kobe – jedna z najdroższych wołowin na świecie. Cechuje się marmurkową strukturą, w której warstwy mięsa przeplatane są cienkimi warstwami tłuszczu. Hodowcy, aby uzyskać marmurkową strukturę, karmią krowy odpowiednią dietą, między innymi bogatą w piwo oraz poddają je codziennym masażom.
Ryby	Tuńczyk błękitno płetwy. Kawior – najbardziej ceniony jest kawior z ikry jesiotra perskiego, sierwugi czy bielugi. Kawior z bielugi produkowany jest w Iranie i pakowany w puszki z 24-karatowego złota.
Sery	Ser Pule wytwarzany się z mleka osła tylko w rezerwacie Zasavica (Serbia).
Grzyby	Grzyby Matsutake – występują niezwykle rzadko i nie mogą być uprawiane dwa razy w tym samym miejscu. W Japonii podawane są tylko na specjalne okazje. Białe trufle – najdroższe wśród trufli.
Warzywa	Ziemniaki La Bonnotte – uprawiane są tylko na Île de Noirmoutier.
Owoce	Arbuzy Densuke – uprawiane są tylko na wyspie Hokkaido. Cechą charakteryzującą tych owoców jest gruba i ciemna skóra oraz niepowtarzalny smak.
Orzechy	Makadamia – jeden z podstawowych produktów diety Aborygenów.
Herbata	Herbata Da Hong Pao – cechuje się intensywnym smakiem i aromatem. Według niektórych legend ma właściwości lecznicze. Aktualnie na świecie pozostało jedynie 6 krzewów (mają około 350 lat). Wszystkie znajdują się na terenie jednego klasztoru w Chinach.
Kawy	Kawa Kopi Luwak – swoją wyjątkowość zawdzięcza zwierzęciu o nazwie cyweta, które zjada tylko najlepsze nasiona. W przewodzie pokarmowym zwierzęcia enzymy trawienne usuwają osłonkę, a następnie lekko sfermentowane nasiona są wydalane prawie nienaruszone. Tak lekko sfermentowane nasiona są zbierane i oczyszczane, a następnie poddawane tradycyjnym procesom obróbki kawy.
Woda	Kona Nigari – najdroższa woda pozyskiwana z oceanicznych głębin w pobliżu Hawajów. Morska woda jest odsalana i oczyszczana. Ze względu na bardzo dużą zawartość składników mineralnych wody Kona Nigari nie pije się prosto z butelki, ale należy ją wymieszać ze zwykłą wodą.

Źródło: opracowanie własne.

Należy zaznaczyć, że szczególnie wpływ na kształtowanie funkcji psychospołecznych żywności miała religia chrześcijańska. Żywność traktowana była jako dar Boży. W związku z tym do produktów spożywczych odnoszono się z czią i szacunkiem. Dotyczyło to zwłaszcza pieczywa, które stanowiło podstawę diety Polaków. W wielu staropolskich domach chleb stanowił ważny element wszystkich posiłków spożywanych w ciągu dnia. Na przykład podawano go ze smalcem, masłem czy też mlekiem. Mimo iż do żywności odnoszono się z ogromnym szacunkiem, to dynamiczny rozwój tradycyjnej kuchni polskiej spowodował, że powstały grupy żywności, które spożywane były codziennie oraz produkty spożywane tylko na specjalne ważne uroczystości rodzinne czy religijne, np. posty, chrzciny,

śluby, spotkania rodzinne. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabierają posty, podczas których można było spożywać tylko określone grupy produktów i powstrzymywać się od konsumpcji mięsa wieprzowego, wołowego czy też drobiowego. Dozwolone natomiast były ryby i sery. Zachowywanie postów przez konsumpcję produktów dozwolonych było swoistą oznaką wyrażania własnej wiary w Boga i przynależności do kościoła katolickiego. Takie działania nadały żywności kolejną ważną funkcję. Wraz z rozwojem kuchni polskiej oraz historią przemian społeczno-ekonomicznych w Polsce rodzaje żywności spożywanej podczas postów ulegały modyfikacji. Współcześnie wiele osób związanych duchowo z religią chrześcijańską nadal zachowuje posty, głównie w piątki, co stanowi jeden z ważnych wyrazów ich wiary oraz poczucia wspólnoty z kościołem katolickim (Grębowiec 2012; Jaworska 2007; Kmiołek 2012).

Konsumpcja wybranych produktów spożywczych może być również formą przynależności do danej grupy społecznej (Niewiadomska, Kulik, Hajduk 2005). Na przykład, w ostatnich kilkunastu latach wzrosło zainteresowanie konsumpcją produktów pochodzenia roślinnego, przy jednoczesnym częściowym lub całkowitym ograniczeniu spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego. W tym kontekście doszło do wykształcenia wegetarianizmu oraz jego różnych form począwszy od laktoowoowegetarianizmu (spożycie produktów roślinnych uzupełnionych o produkty mleczne i jaja), skończywszy na weganizmie (spożyciu wyłącznie produktów roślinnych). Osoby decydujące się na zaprzestanie konsumpcji żywności pochodzenia zwierzęcego podejmują takie działania z różnych powodów, m.in. poglądów, wyznawanych idei, obrony praw zwierząt jako istot żywych, walorów zdrowotnych itd. Warto zaznaczyć, że Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne (ADA) uznało diety wegetariańskie i wegańskie za pełnowartościowe, o ile są dobrze zbilansowane, a tym samym mogą być stosowane we wszystkich grupach wiekowych, w tym także u dzieci (Holk i in. 2004; Pizzo i in. 2013)

Odmowa spożycia żywności może być traktowana również jako protest, który ukazuje brak wewnętrznej zgody na powszechne obyczaje związane z konsumpcją. Szczególnego znaczenia w tym kontekście nabiera stosowanie głódówek polegających na całkowitym zaprzestaniu konsumpcji żywności na pewien czas. Stosowanie głódówek miało uświadomić ludziom wyższość rozwoju duchowego nad rozwojem cielesnym, a tym samym przekładać się na potrzebę poszukiwania wiedzy o sobie. Współcześnie stosowanie głódówek nabrało jeszcze innego znaczenia. Z jednej strony, całkowita odmowa jedzenia może stanowić formę buntu skierowaną w środowisko, w którym żyje dana osoba, z drugiej zaś formą doskonalenia swojego ciała w kierunku społecznie akceptowanych wzorców piękna. Głódówki, które mają na celu bunt przeciwko otoczeniu danej osoby, bardzo często związane są z potrzebą zwrócenia na siebie uwagi i próbą osiągnięcia wyznaczonych celów. Dana osoba może zdecydować się na całkowite odrzucenie spożycia żywności dopóki nie zostaną spełnione jej/jego żądania. Mowa wówczas o np. strajkach głodowych. Może być również podejmowana jako chęć zwrócenia uwagi najbliższego otoczenia, które może nie dostrzegać

problemów, z którymi nie radzi sobie dana osoba, chęć zabiegania o uczucia innej osoby czy też odczuwanie pogardy wobec innych (Niewiadomska, Kulik, Hajduk 2005)

Czynnikiem psychospołecznym ściśle związanym z głódówkami jest kult idealnego ciała, który zmieniał się na przestrzeni wieków. Współcześnie kreowany jest kult szczupłej sylwetki ciała u kobiet oraz rozbudowanych mięśni u mężczyzn. Wygląd zewnętrzny zawsze był ważnym aspektem społecznego funkcjonowania (Brytek-Matera 2008; Cafri, Thompson 2004; Johnstone i in. 2008; Olivardia i in. 2004).

Badania z zakresu psychologii ewolucyjnej i społecznej pokazały, że ludzie podczas pierwszej oceny innych osób oceniają jej/jego wygląd, a zwłaszcza symetryczność twarzy, która jest ewolucyjnym wyznacznikiem piękna. Dodatkowo badania z zakresu psychologii społecznej wykazały, iż ludzie w swoich relacjach z innymi wykorzystują zjawisko pierwszego efektu oraz zjawisko aureoli. Zjawisko pierwszego efektu podkreśla, że pierwsze wrażenia, które wywoła dana osoba będzie rzutowała na jej dalsze relacje w grupie. Innymi słowy, gdy ludzie mają do czynienia po raz pierwszy z danym bodźcem, to lepiej zapamiętują informacje uzyskane na początku, a każda kolejna informacja, która jest sprzeczna uznawana jest za nieistotną i nieważną. Natomiast zjawisko aureoli (inaczej „efekt halo”) podkreśla, że ludzie wnioskuje o cechach innych osób na podstawie jednej ważnej pozytywnej właściwości człowieka, którą może być atrakcyjność fizyczna (Judd, James-Hawkins, Yzerbyt, Kashima 2005; Yzerbyt, Kervyn, Judd 2008). W związku z tym dbanie o wygląd własnej sylwetki może być jednym z kluczowych elementów prawidłowego funkcjonowania społecznego. Warto zaznaczyć, że badania analizujące czynniki wpływające na poziom bycia szczęśliwym wykazały, że jednym z ważnych wymiarów jest posiadanie szczupłej i zgrabnej sylwetki (Sapountzi-Krepia i in. 2001; Stokes, Frederick-Recascino 2003). W związku z tym ludzie poszukiwali form uzyskania idealnych kształtów ciała. Jednym z idealnych sposobów osiągnięcia perfekcyjnych kształtów ciała było ograniczanie spożycia żywności (Juruć, Wierusz-Wysocka, Bogdański 2011).

Żywność jako forma okazywania i doznawania uczuć

Żywność może również służyć okazywaniu lub doznawaniu uczuć. Przynajmniej panuje przekonanie, że jedną z funkcji jedzenia jest okazywanie miłości przez przygotowywanie ulubionych dań partnera/partnerki lub przyrządzanie romantycznych kolacji (Corsica, Pelchat 2010; Gearhardt, Corbin 2011; Mroczkowska 2006; Niewiadomska i in. 2005; Juruć, Wierusz-Wysocka, Bogdański 2011; Parylak, Koob, Zorrilla 2011). Istotne znaczenie w tym kontekście mają oczekiwania osoby, która przyrządzała dany posiłek wobec osoby, która ma go spożyć. Spożycie całej podanej porcji żywności może być odebrane jako sygnał od wzajemnienia uczuć, w tym konkretnym przykładzie – miłości. Innymi słowy, osoba przygotowująca posiłek oczekuje zależności – „Jeśli mnie kochasz, to zjesz wszystko”. Należy

zaznaczyć, że odmowa spożycia posiłku może być odbierana jako odrzucenie uczuć osoby, która ten posiłek przyrządziła (Niewiadomska i in. 2005). Przyczyną takiej zależności może być myślenie czarno-białe (zwane też myśleniem „wszystko albo nic”, spolaryzowanym albo dychotomicznym) (Aronson 1997). W psychologii społecznej ten typ myślenia polega na ocenie danej sytuacji w kategoriach dwóch skrajności (np. „Jeśli spożyje posiłek, który dla niego przygotowałam to mnie kocha, jeśli nie oznacza, że mnie nie kocha”). W kontekście myślenia czarno-białego dana osoba nie bierze pod uwagę żadnych dodatkowych czynników, które mogą mieć wpływ na chęć wspólnej konsumpcji żywności, np. zmęczenie, brak odczuwanych biologicznych sygnałów głodu, choroba itp. Należy zaznaczyć, że częste przejawianie myślenia czarno-białego w omawianym kontekście może przyczyniać się do zwiększonej konsumpcji żywności, mimo braku odczuwania biologicznych oznak głodu (Wąsik-Sibrecht 2000). Warto w tym miejscu zaznaczyć, że dzieci, które czują się nieakceptowane lub niekochane przez rodziców częściej doświadczają odrzucenia emocjonalnego. W dalszej kolejności tłumią te uczucia przez pocieszanie się konsumpcją żywności. Z czasem przekonania te są utrwalane i przenoszone na pozostałe sfery życia (Leleu 1999). Przyczyny tego zjawiska tłumaczy behawioryzm, czyli nurt psychologii analizujący zachowania człowieka w kontekście społecznego uczenia się. Zgodnie z tym nurtem, każde zachowanie człowieka jest zachowaniem wyuczonym, a nie wrodzonym. Nauka zachowań, które są społecznie akceptowalne odbywa się na zasadzie warunkowania klasycznego scharakteryzowanego przez Pawłowa lub warunkowania instrumentalnego opracowanego przez Skinnera. Cechą charakterystyczną warunkowania klasycznego jest przekształcenie bodźca bezwarunkowego (początkowo obojętnego) w bodziec warunkowy (bodziec wywołujący reakcję) przy odpowiedniej ekspozycji na odpowiedź warunkową. Natomiast warunkowanie instrumentalne wyjaśnia kształtowanie zachowania danej osoby przez wzmacnianie jego zachowania za pomocą nagrody i wygaszanie tej aktywności przez zastosowanie kary (Aronson 1997).

Jedzenie jako forma radzenia sobie z negatywnymi emocjami

Współcześnie, żywność może również pomagać ludziom w radzeniu sobie negatywnymi emocjami, takimi jak żal, smutek czy złość. Badacze uważają, że emocje mają wpływ na zachowania żywieniowe, głównie przez: zwiększenie motywacji do jedzenia, emocjonalną reakcję na żywność, proces żucia, szybkość konsumpcji czy też trawienie (Niewiadomska i in. 2005).

W badaniach podkreśla się, że niektórzy ludzie mają tendencje to zjadania negatywnych emocji, złego nastroju czy też samopoczucia. Mówi się wówczas o żywieniu emocjonalnym (Bohom, Stice, Spoor 2009; Evers, De Ridder, Adriaanse 2009; Overton i in. 2005). Udowodniono, że emocje mają wpływ nie tylko na ilość, ale także jakość spożywanej żywności, przy czym omawiana zależność może być wywołana przez dwa ważne mechanizmy.

Tabela 2

Emocje związane z konsumpcją żywności

EMOCJE POZYTYWNE		EMOCJE NEGATYWNE	
Emocja	Przykład	Emocja	Przykład
Zaspokojenie	Bycie najedzonym po spożyciu żywności.	Nuda	Dotyczy monotonnej diety czy też jedzenia z nudów.
Przyjemność	Kojarzy się zazwyczaj z konsumpcją słodczy.	Rozczarowanie	Doświadczany głównie w przypadku, gdy oczekiwany smak potrawy był inny niż w rzeczywistości.
Ochota	Kojarzy się zazwyczaj z konsumpcją słodczy, wyglądem potrawy.	Brak zaspokojenia	Zazwyczaj kojarzy się z konsumpcją żywności poza domem np. w restauracji, kiedy jakość potrawy jest poniżej oczekiwań.
Rozrywka	Kojarzy się zazwyczaj ze społecznym aspektem konsumpcji żywności.	Obrzydzenie	Odczuwane może być w odniesieniu do konkretnych potraw lub produktów spożywczych (np. podroby).
Uwielbienie	Ulubiony smak potrawy przyczynia się do jej zwieszzonej konsumpcji.	Nieprzyjemne zaskoczenie	Głównie w kontekście doświadczenia niespodziewanie złego smaku lub niskiej jakości potrawy (np. produkt zepsuty).
Pobudzenie	Kojarzy się zazwyczaj z konsumpcją potraw, które dają orzeźwienie (np. jabłka), napoje zawierające kofeinę.	Wstyd	Związany z nieprawidłowymi zasadami konsumpcji potrawy (np. makaronu, homara).
Przyjemne zaskoczenie	Związane z konsumpcją nieznaną do tej pory potrawy, która ma nieoczekiwane dobry smak.	Pogarda	Pogarda odczuwana wobec zwyczajów żywieniowych (np. konsumpcja mięsa lub niezdrowej żywności).
Ułga	Spożycie napojów w przypadku odczuwania dużego pragnienia np. w letni upalny dzień.	Strach	Często kojarzony z nowymi i nietypowymi potrawami oraz jakości spożywanej żywności.
Podziw	Podziw dla kucharza lub potrawy ze względu na walory organoleptyczne.	Smutek	Kojarzenie konsumpcji potrawy ze smutnymi doświadczeniami.
Nadzieja	Kojarzy się zazwyczaj z konsumpcją słodczy, wyglądem potrawy.	Złość	Złość odczuwana w sytuacji, gdy potrawa się nie uda a dana osoba włożyła w jej przygotowanie duży wysiłek.
Duma	Duma z przygotowanej potrawy, która jest trudna lub czasochłonna w przygotowaniu.	Zazdrość	Zazdrość o konsumpcję przez innych ekskluzywnych produktów (np. kawior).

Źródło: Desmet, Schnifferstein (2008).

Pierwszy z nich polega na konsumpcji żywności zgodnych z emocjami. Główną cechą tego mechanizmu jest założenie, że pozytywne emocje zwiększają motywację do jedzenia oraz przyjemność płynącą z jej konsumpcji, natomiast negatywne zmniejszają motywację do spożywania żywności. Drugim mechanizmem regulującym zależność między konsumpcją żywności a stanem emocjonalnym jest konsumpcja żywności stymulująca emocje. W tym mechanizmie główną rolę odgrywa mechanizm uczenia asocjacyjnego, w którym poczucie szczęścia jest wynikiem spożycia żywności, w większości przypadków mechanizm ten prowadzi do nadmiernej konsumpcji żywności.

Killgore i in. (2006) wykazali, że pod wpływem odczuwania negatywnych emocji niektóre partie mózgu ulegają zwiększonej aktywności, co może przekładać się na zwiększoną potrzebę spożywania żywności. Dodatkowo zauważono, że negatywne stany emocjonalne zwiększają ochotę na konsumpcję żywności bogatej w tłuszcz i dużą zawartość kalorii. Natomiast zmniejsza się chęć spożycia żywności niskokalorycznej. Odmienna zależność obserwowana jest w przypadku doświadczania pozytywnych emocji. W sytuacji, gdy jednostka doświadcza pozytywnych emocji aktywowane są ośrodki w mózgu, które zwiększają ochotę na konsumpcję żywności niskoenergetycznej oraz unikanie żywności wysokokalorycznej.

Desmet i Schnifferstein (2008) w swojej pracy dokonali charakterystyki emocji, które mogą mieć związek z konsumpcją żywności. Badacze wyróżnili łącznie 22 emocje. Część z nich to emocje dodatnie, natomiast część – negatywne. Szczegółową charakterystykę emocji związanych z konsumpcją żywności zaprezentowano w tabeli 2.

Należy zaznaczyć, że nadmierna konsumpcja żywności pod wpływem doświadczania negatywnych emocji może przyczynić się do uzyskania dodatniego bilansu energetycznego. Dodatni bilans energetyczny definiowany jest jako nadmierne spożycie kalorii wraz z dietą w stosunku do potrzeb organizmu. Długo utrzymujący się dodatni bilans energetyczny przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości.

Jedzenie jako forma radzenia sobie ze stresem

Jedzenie może być również wykorzystywane jako forma radzenia sobie ze stresem. Należy zaznaczyć, że biologiczną rolą stresu była szybka mobilizacja organizmu do podjęcia adekwatnego do sytuacji działania. Miało to szczególne znaczenie ewolucyjne umożliwiające człowiekowi przetrwanie i unikanie sytuacji, które mogłyby skończyć się dla niego śmiercią.

Stres w ujęciu biologicznym opracowanym przez Selye'go (1977) definiowany jest jako niespecyficzna reakcja organizmu na działanie stresorów, czyli bodźców, które mogą mieć negatywny wpływ na jednostkę. W tym ujęciu również opracowano ogólny wzór reakcji na

stres, zwany „ogólnym zespołem adaptacyjnym” (*General Adaptation Syndrome – GAS*), który składa się z trzech faz:

- Reakcja alarmowa (faza szoku, faza przeciwdziałania szokowi);
- Stadium odporności;
- Stadium wyczerpania (Strelau 2000).

Szczegółową charakterystykę poszczególnych faz GAS zaprezentowano w tabeli 3.

Tabela 3
Fazy GAS

FAZA GAS	Charakterystyka
Reakcji alarmowej	Aktywowana jest bezwarunkowa i wykształcona w procesie ewolucji reakcję organizmu na sytuację zagrażającą. Reakcja ta często nazywana jest reakcją „walcz albo uciekaj”. Reakcja alarmowa ma na celu zmobilizowanie organizmu do podjęcia działania przez pobudzenie sympatycznego układu nerwowego. A tym etapie również podejmowane są działania mające na celu.
Stadium odporności	Stadium to stanowi względną adaptację do zaistniałych warunków. Organizm przystosowuje się do działania czynnika zakłócającego i funkcjonuje w tych warunkach, mimo iż czynnik zakłócający nadal działa.
Stadium wyczerpania	Na tym etapie organizm nie jest w stanie dalej poradzić sobie z sytuacją, która przerasta jego możliwości adaptacyjne.

Źródło: Strelau (2000).

Należy jednak zaznaczyć, że współczesna psychologia definiuje występowanie stresu nie tylko na poziomie somatycznym, ale także na poziomie psychologicznym. Najczęściej cytowaną współczesną psychologiczną koncepcją stresu jest koncepcja opracowana przez Lazarusa i Folkmana. Zgodnie z ich koncepcją, stres definiowany jest jako interakcja między człowiekiem a środowiskiem, która wynika ze sposobu oceny sytuacji oraz własnych możliwości radzenia sobie z sytuacją. Zaistniała sytuacja może zostać oceniona jako pozytywna, neutralna oraz zagrażająca. Dopiero przy negatywnej ocenie sytuacji pojawiają się negatywne emocje, które pobudzają człowieka do działania. Należy zaznaczyć, że istnieją różne metody radzenia sobie ze stresem, które można podzielić na dwa główne mechanizmy: radzenie sobie ze stresem skierowane na działanie (zadanie) oraz radzenie sobie ze stresem skierowane na emocje (Strelau 2000).

Istnieją badania, które wykazały dodatni związek między nasileniem stresu a zapotrzebowaniem organizmu na serotoninę, która jest jednym z ważnych przekazników mózgu. Powoduje to zwiększone zapotrzebowanie na konsumpcję węglowodanów, które umożliwią uruchomienie szlaków metabolicznych i produkcję serotoniny w mózgu. Dieta bogata w węglowodany przyczynia się do wzrostu stężenia tryptofanu we krwi. Tryptofan jest aminokwasem będącym neurotransmiterem serotoniny, a tym samym wpływa na wzrost stężenia serotoniny w mózgu i redukuje napięcie (Macht 2007).

Należy również podkreślić, że doświadczanie stresu zwiększa wydzielanie kortyzolu, który produkowany jest w nadnerczach. Istnieją badania, które wykazały, że podwyższone stężenie kortyzolu indukowane stresem powoduje nasilenie apetytu i aktywację specyficznego szlaku neurochemicznego, który przez zwiększenie sekrecji neuropeptydu Y (NPY) zwiększa potrzebę konsumpcji żywności bogatej w węglowodany i tłuszcze (Potocka, Mościcka 2001).

Zdaniem Sims (2008), stres może stanowić czynnik, który prawie trzykrotnie zwiększa ryzyko nadmiernej konsumpcji żywności u osób niepotrafiących umiejętnie radzić sobie ze stresem w stosunku do osób mających tę zdolność. Najczęściej wtedy spożywane są takie produkty spożywcze, jak: czekolada, lody, pączki, ciastka i herbatniki.

Jedzenie jako metoda wychowawcza

Ważnym aspektem jest również wykorzystywanie jedzenia jako „metody wychowawczej”, która ma najczęściej miejsce podczas wspólnych posiłków dzieci z rodzicami. W diecie podkreśla się, że niektórzy rodzice wykorzystują żywność jako formę nagrody, aby wzmacniać pożądane zachowania dziecka, a wygaszać niepożądane. Odwołując się do psychologii można stwierdzić, że stosowanie takich działań przez rodziców jest sposobem oddziaływania na dziecko w procesie manipulacji. Częste podejmowanie takich zachowań będzie przyczyniało się do negatywnych, długoterminowych konsekwencji w postaci licznych nieprawidłowości w odżywianiu w wieku dorosłym, w tym także nadmiernego spożycia żywności (Niewiadomska i in. 2005; Ogden 2003).

Podsumowanie

Współcześnie żywność przestała pełnić tylko biologiczną rolę, ale również wykorzystywana jest do zaspokajania wielu potrzeb psychospołecznych między innymi: doznawania i okazywania uczuć, redukcji negatywnych emocji, radzenia sobie ze stresem czy też manifestowania swojej pozycji społecznej. Należy zaznaczyć, że wszelkie dodatkowe funkcje, które pełni konsumpcja żywności przyczyniają się do zwiększonej konsumpcji produktów spożywczych, a tym samym mogą powodować nadwagę i otyłość.

Bibliografia

- Babicz-Zielińska E. (2006), *Role of psychological factors in food choice – a review*, “Polish Journal of Food and Nutrition Sciences”, No. 15(56).
- Bohom C., Stice E., Spoor S. (2009), *Female emotional eaters show abnormalities in consummatory and anticipatory food reward: a functional magnetic resonance imaging study*, “International Journal of Eating Disorder”, No. 423.

- Brytek-Matera A. (2008), *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Difin, Warszawa.
- Cafri G., Thompson JK. (2004), *Measuring male body image: A review of the current methodology*, "Psychology of Men and Masculinity", No. 5.
- Corsica J.A., Pelchat M.L. (2010), *Food addiction: true or false?*, "Current Opinion in Gastroenterology", No. 26(2).
- Desmet P., Schifferstein H. (2008), *Sources of positive and negative emotions in food experience*, "Appetite", No. 50.
- Evers C., De Ridder D.T.D., Adriaanse M.A. (2009), *Assessing yourself as an emotional eater: mission impossible?*, "Health Psychology", No. 28(6).
- Gearhardt A.N., Corbin W.R. (2011), *The role of food addiction in clinical research*, "Current Pharmaceutical Design", No. 17(12).
- Grębowiec M. (2012), *Produkty regionalne i tradycyjne oraz ich rola w kreowaniu dziedzictwa narodowego*, „Zeszyty Naukowe WSTIJO w Warszawie. Turystyka i Rekreacja”, nr 9(1).
- Hoek A.C., Luning P.A., Stafleu A. i in. (2004), *Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers*, "Appetite", No. 42(3).
- Jaworska G. (2007), *Charakterystyka żywności dla grup narodowościowych, religijnych i społecznych*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, nr 50(1).
- Jaworski M. (2010), *Funkcje psychologiczne przyczyniające się do rozwoju otyłości wśród ludności w Polsce*, „Medycyna Rodzinna”, nr 4.
- Johnstone A.M., Stewart A.D., Benson P.J., Kalafati M., Rectenwald L., Horgan G. (2008), *Assessment of body image in obesity using a digital morphing technique*, "Journal of Human Nutrition and Dietetics", No. 21.
- Jonson C. (2004), *Obesity, weight management, and self-esteem*, (w:) Thomas A., Wadden A.J. (Eds.), *Handbook of obesity treatment*, The Guilford Press, New York-London.
- Judd C.M., James-Hawkins L., Yzerbyt V., Kashima Y. (2005), *Fundamental dimensions of social judgement: Understanding the relations between judgements of competence and warmth*, "Journal of Personality and Social Psychology", No. 89(6).
- Juruć A., Wierusz-Wysocka B., Bogdański P. (2011), *Psychologiczne aspekty jedzenia i nadmiernej masy ciała*, „Farmacja Współczesna”, nr 4.
- Kędra E. (2011), *Zaburzenia odżywiania – znak naszych czasów*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne”, nr 1.
- Killgore W.S.D., Yurgelun-Todd D.A. (2006), *Affect modulates appetite-related brain activity to images of food*, "International Journal of Eating Disorders", No. 39.
- Kmiołek A. (2012), *Sporządzanie i ekspedycja napojów i potraw*, WSiP, Warszawa.
- Leleu G. (1999), *Miłość i kalorie*, Sic!, Warszawa.
- Macht M. (2007), *Feeding the psyche*, "Scientific American Mind", No. 18(5).
- Mroczkowska D. (2006), *Uwiedzeni przez jedzenie. Kontekst społeczno-kulturowy wybranych zaburzeń odżywiania*, (w:) Cierpiątkowska L. (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo UAM, Poznań.
- Niewiadomska I., Kulik A., Hajduk A. (2005), *Jedzenie*, Wydawnictwo Gaudium, Lublin.
- Ogden J. (2003), *Psychology of eating. From healthy to disordered behavior*, Blackwell Publishing, Cornwall.

- Ogińska-Bulik N. (2004), *Psychologia nadmiernego jedzenia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Ogrodowska B. (2005), *Polskie obrzędy i zwyczaje doroczne. Ocalić od zapomnienia*, Sport i Turystyka-Muza S.A., Warszawa.
- Olivardia R., Pope G.P., Borowiecki J.J., Cohane G.H. (2004), *Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms*, "Psychology of Men and Masculinity", No. 5.
- Overton A., Selway S., Strongman K. i in. (2005), *Eating disorders – the regulation of positive as well as negative emotion experience*, "Journal of Clinical Psychology in Medical Settings", No. 12(1).
- Parylak S.L., Koob G.F., Zorrilla E.P. (2011), *The dark side of food addiction*, "Physiology & Behavior", No. 104(1).
- Pietrzykowska E., Wierusz-Wysocka B. (2008), *Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się*, „Polski Merkuriusz Lekarski”, nr XXIV.
- Pilska M., Jeżewska-Zychowicz M. (2008), *Psychologia żywienia – wybrane zagadnienia*, SGGW, Warszawa.
- Rizzo N.S., Jaceldo-Siegl K., Sabate J. i in. (2013), *Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary pattern*, "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics", No. 113(12).
- Sapountzi-Krepia D.S., Valavanis J., Panteleakis G.P., Zangana D.T., Vlachojiannis P.C., Sapkas G.S. (2001), *Perceptions of body image, happiness and satisfaction in adolescents wearing a Boston brace for scoliosis treatment*, "Journal of Advanced Nursing", No. 35.
- Selye H. (1977), *The stress of my life: a scientist's memoirs*, McClelland and Stewart, Toronto.
- Sims R., Gordon S., Garcia W. i in. (2008), *Perceived stress and eating behaviors in a community-based sample of African Americans*, "Eating Behavior", No. 9(2).
- Stokes R., Frederick-Recascino C. (2003), *Women's Perceived Body Image: Relations with Personal Happiness*, "Journal of Women & Aging", No. 15(1).
- Strelnau J. (2000), *Psychologia* (tom III), GWP, Gdańsk.
- Wąsik-Sibrecht M. (2000), *Rola zniekształceń poznawczych i przekonań nieadaptacyjnych w rozwoju i utrzymywaniu się zaburzeń odżywiania*, (w:) Suchańska A. (red.), *Podmiotowe i społeczno-kulturowe uwarunkowania anoreksji. Wybrane zagadnienia*, Humaniora, Poznań.
- Wieczorkowska G., Bednarczyk I. (2004), *Zaburzenia kontroli procesu jedzenia: rola przedziałowości*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 3.
- Yzerbyt V.Y., Kervyn N., Judd C.M. (2008), *Compensation versus halo: The unique relations between the fundamental dimensions of social judgement*, "Personality and Social Psychology Bulletin", No. 34(8).
- Ziółkowska B., Mroczkowska D. (2012), *Dlaczego jemy? Uwarunkowania stosunku do jedzenia w cyklu życia na podstawie analizy wyników wstępnego sondażu*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 4.

Psychosocial determinants of choice of the food

Summary

Aim of this study was to analyse the psychosocial expectations associated with food consumption. Methodology: Literature review based on the selected database.

Current, the many studies suggest that food is used to realize many psychosocial expectations needs. Among other things, people also use food to: (1) manifest their social position by consume selected food products, especially the so-called exclusive products; (2) expressing and showing feelings, especially love; (3) reduce negative emotional states; (4) experience positive emotional states; (5) coping with stress.

Food began to perform other functions which allow to realize a lot of psychosocial and cultural expectations. These expectations should be taken into account in the work of a dietician.

Any additional functions of food contribute to increased calorie intake. For this reason, it could cause the development of overweight and obesity.

Key words: psychology, food functions, emotion, stress, cognitive schemas.

JEL codes: Q18, Z32

Artykuł nadesłany do redakcji w grudniu 2016 roku

© All rights reserved

Afiliacja:

dr Mariusz Jaworski

dr Anna Fabisiak

Szkoła Główna Turystyki i Rekreacji

Wydział Turystyki i Rekreacji

ul. Stokłosy 3

02-787 Warszawa

tel.: 22 457 23 00

e-mail: m.jaworski@vistula.edu.pl

e-mail: a.fabisiak@vistula.edu.pl