

## DLACZEGO JEMY?

### UWARUNKOWANIA STOSUNKU DO JEDZENIA W CYKLU ŻYCIA NA PODSTAWIE ANALIZY WYNIKÓW WSTĘPNEGO SONDAŻU

**Streszczenie:** Wydaje się, że jedzenie to proste zaspokajanie potrzeby biologicznej – głodu. Tymczasem – jak dowodzą psychologowie, socjologowie, psychodietetycy itp., dzięki spożywaniu określonych pokarmów, jedzeniu w określonym towarzystwie czy w specyficznych okolicznościach, gratyfikujemy szereg innych potrzeb, w tym: uznania, przynależności, bezpieczeństwa, kontroli itp. Tekst przedstawia wyniki prostego sondażu przeprowadzonego w trzech grupach zróżnicowanych z uwagi na moment rozwoju. Zgodnie z założeniami okazało się, iż z pomocą jedzenia dochodzi do zaspokajania tych potrzeb, które wynikają z zadań i potrzeb normatywnych dla okresu rozwojowego.

*Od zarania dziejów ludzkość poszukująca żywności wytyczała drogi poznania świata. Głód był motorem postępu i wciąż pozostaje źródłem wszelkiej ludzkiej energii, dobrej i złej; jest podstawą rozwoju, przyczyną konfliktów, alibi dla sumienia, ceną ludzkiego trudu. Wokół żywności wyrastały cywilizacje i ścierały się imperia, z jej powodu popełniano zbrodnie, ustanawiano prawa i zdobywano wiedzę.*

M. Toussaint – Samat

## Wprowadzenie

Z fizjologicznego punktu widzenia człowiek sięga po jedzenie, gdy odczuwa i identyfikuje **głód**, zaś w miarę przyjmowania pokarmu doświadcza uczucia **sytości** tracąc nim zainteresowanie. B. Wansink (2006) mówi z kolei, iż o tym, co i ile jemy decyduje nasze otoczenie, rodzina i przyjaciele, moda i reklama, opakowania i talerze, kształty i zapachy, naczynia i pojemniki „uruchamiające” z kolei „**apetyt** na coś”. Duży udział w kreowaniu stosunku do pokarmu ma **kultura masowa**, która poprzez media upowszechnia określone produkty spożywcze, a nadto nadaje im specyficzne – nie związane z zaspokajaniem głodu – znaczenie, promując jednocześnie szczupłą sylwetkę.

Z całą pewnością założyć zatem można, iż jedzenie to nie tylko proces prostego zaspokajanie potrzeby pokarmowej. Dzięki spożywaniu określonych pokarmów (np. ostrygi), jedzeniu w określonym towarzystwie (np. bankiet u dyrektora) czy w określonych sytuacjach (np. w samotności) zyskujemy poczucie uznania, przynależności, bezpieczeństwa, kontroli

swego stanu zdrowia itp. Joanna Chmarzyńska (2004) uzasadnia proces jedzenia w następujący sposób:

- po pierwsze – **jemy doświadczając określonych emocji i nastrojów**, zarówno pod wpływem smutku, przygnębienia, jak i w obliczu złości czy w przyływie radości. Jedzenie dyktowane emocjami pełni tym samym rolę regulatora stanów afektywnych;
- po drugie – **jemy, bo nam smakuje**; dostarczamy sobie stymulacji na poziomie receptorów smaku, węchu, wzroku, dotyku, różniąc się przy tym apetytem na określone potrawy od innych osób.;
- po trzecie – **jemy ze względów towarzyskich**. Spożywanie pokarmów jest czynnością społeczną, łączy ludzi, jest wpisane w naszą kulturę, towarzyszy wielu rytuałom, obrzędom (np. ucztą weselna, stypa, urodziny).

W skrajnych sytuacjach „pod powierzchnią manifestowanego stosunku do jedzenia kryje się szereg problemów natury psychologicznej. Zatem to, ile, jak i kiedy jemy to wskaźniki zarówno naszej kondycji fizycznej, jak i psychicznej (...) Brak kontroli nad procesem jedzenia, czy też rygorystyczne przestrzeganie drakońskich diet niesie z sobą wiele niekorzystnych następstw w funkcjonowaniu człowieka, zarówno na poziomie somatycznym, jak również społecznym i psychologicznym” (Ziółkowska, 2009).

Jak wspomniano, potrzeba pokarmowa uwarunkowana jest determinantami biologicznymi i psychospołecznymi, a sposoby jej identyfikowania i gratyfikowania kształtują się w toku procesu uczenia się od najwcześniejszych momentów życia człowieka (Eliasz, 2004). Mechanizm formowania tej potrzeby (jak i wielu innych) odbywa się w trzech etapach (*op. cit.*):

- **wyróżnienie danego pobudzenia** spośród wielu doznań;
- **nauczenie się rozpoznawania braku czegoś** (np. brak pożywienia powoduje wyróżnienie doznawania głodu) oraz zaspokojenia danej obiektywnej potrzeby (poczucie nasycenia w potrzebie pokarmowej);
- **przyswojenie sobie sposobów zaspokajania potrzeby danego typu** (wyróżnienie tego, co powoduje zaspokojenie i ustalenie, jakie czynności należy wobec tego podjąć).

I tak „początkowo dziecko (...) odczuwa tylko **ogólne niespecyficzne pobudzenie**. W przypadku obiektywnej potrzeby pokarmowej jej niezaspokojenie wywołuje szereg **zmian w funkcjonowaniu organizmu**. Polegają one początkowo na **wzbudzaniu zachowań**

**prowadzących do przyjmowania pokarmów**, ale obejmują także metody **aktywnego ich poszukiwania** oraz korzystanie z umiejętności **odróżniania jedzenia od produktów niejadalnych**, szkodliwych lub odwrotnie – pożądaných ze względu na stan organizmu i wykształcone preferencje smakowe” (Ziółkowska, 2009). W toku rozwoju i wobec rozmaitych doświadczeń człowiek uczy się także **błędnego rozpoznawania pobudzeń wewnętrznych**, a więc jako głód może interpretować zmęczenie, deficyt bezpieczeństwa, chłód, a nawet – paradoksalnie – brak wypróżnienia żołądka.

### **Założenia badania**

„*Dlaczego jemy*”? „*Co sprawia, że jemy*”? Te pytania, a zarazem problemy badawcze, zadałyśmy **132-u osobom** z różnymi doświadczeniami życiowymi w przeprowadzonym w październiku 2010 roku wstępnym, bo poprzedzającym większy projekt badawczy, sondażu<sup>1</sup>. Kryterium doboru osób stanowił wiek; a dokładniej – stadium rozwoju. Na postawione przez nas – wydawałoby się oczywiste – pytania odpowiadały **dzieci w wieku przedszkolnym (3-5-lat), adolescenty (15-18-lat) oraz osoby dorosłe (57-70 lat)**. W każdej grupie wiekowej znalazły się 44 osoby. Dobór badanych zróżnicowanych pod względem wieku wynikał z celu przedsięwzięcia: uzyskanie informacji dotyczącej tego, w jaki sposób i na ile kwestia stosunku do jedzenia i decyzji dotyczących odżywiania wiąże się z danym okresem rozwojowym oraz jego specyfiką; innymi słowy – na ile dany etap rozwojowy różnicuje percepcję jedzenia oraz motywy podejmowania decyzji jedzeniowych.

U podstaw badania leżało przekonanie, iż **w związku ze specyfiką stadiów rozwojowych człowieka, różnymi potrzebami, podejmowanymi rolami i zadaniami, jakie człowiek realizuje w różnych okresach swojego życia, będzie on przypisywał inne znaczenie produktom spożywczym, czynności jedzenia oraz będzie się kierował odmiennymi względami w doborze jakości i ilości pokarmu**. Hipoteza ogólna (H) wskazywała zatem, iż **oprócz uniwersalnej, niezależnej od rozwoju biologicznej determinanty potrzeby pokarmowej (głód), jedzenie w zależności od stadium rozwoju pełni dla człowieka rozmaite funkcje i wynika z wyższych potrzeb psychicznych właściwych okresowi rozwoju**. Tym samym istnieją pozabiologiczne różnice natury rozwojowej skłaniające osoby w różnym wieku do sięgania po jedzenie.

---

<sup>1</sup> W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie zastosowałyśmy sondaż. Metoda ta stanowi silny wyznacznik pewnego sposobu myślenia, poglądów czy preferencji. To wstępne badanie ma w niedługim czasie posłużyć nam do dalszych eksploracji empirycznych. Pytanie zostało zadane w formie pytania otwartego, a zatem badani mogli na nie swobodnie, spontanicznie odpowiadać, bez ograniczeń budując wypowiedź.

Szczegółowe pytanie badawcze odnosiło się do tego, **jakiego rodzaju są to różnice**, zaś hipotezy szczegółowe dotyczyły kolejno następujących kwestii:

- po pierwsze, **w okresie dzieciństwa jedzenie stanowi źródło akceptacji przez ważnych dorosłych (H1)**,
- po drugie, **w okresie adolescencji jedzenie wynika z potrzeby poznawczej (eksperymentowania) i stowarzyszania się (akceptacji grupy rówieśniczej) (H2)**,
- po trzecie, **w dorosłości jedzenie wynika z potrzeby niezależności, zachowania zdrowia i życia (H3)**.

### **Teoretyczne ramy analizy**

Złożonym czynnikom związanym z wyborami żywieniowymi poświęcono już wiele uwagi oraz badań (np. Shepherd, 1989; Birch, 1989; Steptoe, Pollard, Wardle, 1995). Mając na uwadze ich dorobek, w poniższym tekście, podejmujemy kwestię specyfiki rozwojowej człowieka w kontekście jego motywacji do zaspokajania potrzeby pokarmowej.

Podstawą interpretacyjną stała się **Murray'owska koncepcja potrzeb**, a to z kilku powodów<sup>2</sup>. Po pierwsze, Murray przykładał olbrzymie znaczenie do analizy potrzeb i motywacji ludzkich działań jako siły wewnętrznej organizującej percepcję, dążenia i działania jednostkowe, jednak istotnie warunkowanych przez czynniki środowiskowe<sup>3</sup>. Taki szeroki ogląd funkcjonowania człowieka implikuje docenianie indywidualnej złożoności organizmu, zgodnie z koncepcjami personologicznymi oraz zgodnie z zasadami teorii pola, wymuszając ponadto dokładne przeanalizowanie i zrozumienie środowiskowego kontekstu zachowania (Hall, Lindzey, 1994, s. 201-205). Czyni tym samym z aktu jedzenia zarówno proces fizjologiczny, zjawisko psychologiczne jak i społeczno-kulturowe. Tym samym każdorazowo obok wrodzonych preferencji jedzeniowych należy brać pod uwagę bezpośrednie oddziaływania środowiskowe oraz ogromne kulturowe różnicowania preferencji pokarmowych (Ogden, 2011, s. 34)

---

<sup>2</sup> Henry Murray jest twórcą jednej z najpowszechniej stosowanych metod diagnostyki psychologicznej o nazwie TAT (Test Apercepcji Tematycznej).

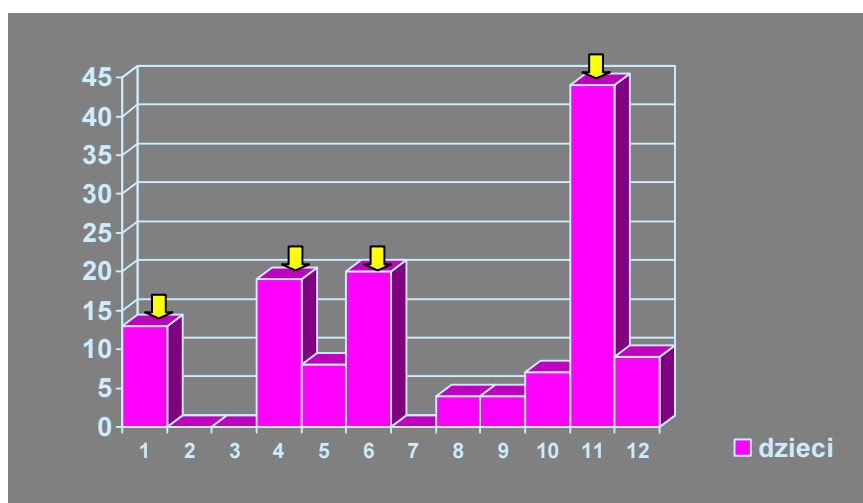
<sup>3</sup> Zgodnie z myśleniem H. Murray'a, potrzeba daje zwykle początek pewnemu ciągowi zachowań, a jej realizacja ma prowadzić (dzięki instrumentalnym czynnościom) do zaspokojenia organizmu. Za tym idzie ujęcie osobowości wskazujące na to, iż potrzeba jest głównym czynnikiem organizującym i kierującym jednostką, a jej funkcje polegają na rozwiązywaniu konfliktów i przewyciężaniu ograniczeń, na zaspokajaniu potrzeb jednostki oraz na planowaniu osiągnięcia przyszłych celów (za: Hall, Lindzey 1994, s. 201).

Spośród kilkudziesięciu potrzeb wyróżnionych przez H. Murray'a w pilotażu zaakcentowano i zidentyfikowano<sup>4</sup> następujące: 1. potrzeba pokarmowa, 2. potrzeba stowarzyszania się, 3. potrzeba kompensacji, 4. potrzeba uległości, 5. potrzeba podporządkowania się, 6. potrzeba zabawy, aktywności, 7. potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych, 8. potrzeba poznawcza, 9. potrzeba konformizmu, 10. potrzeba aprobaty i uznania ze strony innych, 11. potrzeba zachowania zdrowia, 12. potrzeba zachowania życia.

### Analiza materiału badawczego z uwagi na stadium rozwoju

#### Dzieci w okresie przedszkolnym (3-5lat)

Główna i uwidaczniająca się w tym okresie życia motywacja do sięgania po jedzenie związana jest z potrzebami zachowanie zdrowia, zachowania życia oraz z potrzebą pokarmowa (patrz: ryc. 1). Dzieciom jedzenie służy zasadniczo w **utrzymaniu zdrowia, zaspokajaniu głodu, oraz utrzymaniu życia**, co wyrażane jest najczęściej w takich sformułowaniach jak: *jem bo jestem głodny, jem żeby być zdrowym, jem żeby urosnąć, czy jem żeby nie umrzeć*.



- |   |  |
|---|--|
| 1. potrzeba pokarmowa                     | 7. potrzeba poznawcza                            |
| 2. potrzeba stowarzyszania się            | 8. potrzeba konformizmu                          |
| 3. potrzeba kompensacji                   | 9. potrzeba unikania nagany ze strony innych     |
| 4. potrzeba podporządkowania się          | 10. potrzeba aprobaty i uznania ze strony innych |
| 5. potrzeba zabawy, aktywności            | 11. potrzeba zachowania zdrowia                  |
| 6. potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych | 12. potrzeba zachowania życia                    |

#### Ryc. 1. Potrzeby zaspakajane poprzez jedzenie

Źródło: opracowanie własne.

Przyglądając się zróżnicowaniom wskazań w obrębie wymienionych potrzeb można wywnioskować, iż znacznie częściej nacisk kładziony jest nie na sam krótkofalowy akt

<sup>4</sup> Uzyskany surowy materiał został przekazany do wstępnej analizy 5 sędziom kompetentnym. Ich zadanie polegało na przełożeniu wypowiedzi osób badanych na język potrzeb, z wykorzystaniem kategoryzacji H. Murray'a. Następnie określono procentowe nasilenie występowania określonej potrzeby w konkretnej grupie wiekowej.

zaspokajania głodu i jego zmysłowość (patrz: potrzeba pokarmowa) lecz na jego długofalowe konsekwencje (patrz: potrzeba zdrowia i utrzymania życia). W owej zależności jedzenie – zdrowie, jedzenie – życie uwidacznia się już bardzo wczesnie wpływ najbliższych osób. To za ich sprawą, a w dużej mierze dla nich, dziecko już w pierwotnym procesie socjalizacji zaczyna kształtować swoją percepcję, preferencje oraz stosunek do jedzenia. Tym samym jedzenie bardzo szybko zyskuje racjonalizacją środowiskową oraz kulturową ekstensję pełniąc nie tylko funkcję zaspokajania potrzeby fizjologicznej, ale także znaczenie psychospołeczne. Oznacza to, iż jedzenie staje się istotnym elementem budującym w tym okresie relacje dziecka z szeroko rozumianym kontekstem społecznym, przede wszystkim zaś z rodzicami i z innymi opiekunami.

Idąc dalej można wskazać, iż jedzenie pełni funkcję **narzędzia realizacji pewnej wizji wychowawczej** czy też jest elementem procesu wychowawczego (w szczególności nagradzania i karania dzieci). Nierzadko jedzenie, a zwłaszcza niektóre produkty (np. słodczyce) proces ten warunkują, czego dowodzą takie sformułowania dzieci, jak: *jak ładnie zjem będę silny(a) i duży(a); jak wszystko ładnie zjem będę oglądał(a) dłużej bajki; jestem grzeczna bo ładnie jem; jak nie zjem to nie będę się bawił(a); jak nie zjem to nie oglądnę bajki; kiedy wszystko zjem dostanę loda, chipsy itp.*

W tej grupie badanych osób znalazły się też wypowiedzi wskazujące na dużą wagę i **emocjonalne znaczenie przypisywane jedzeniu**, traktowanie jedzenia jako wyrazu miłości poprzez chociażby takie rytuały jak gotowanie czy pieczenie rodzinnych przysmaków: *moja mam robi najlepsze na świecie naleśniki; moja babcia zawsze piecze moją ulubioną babkę.* Poprzez jedzenie, a zasadniczo jego kulturowe manifestacje, obrządki i rytuały, tj. wspólne rodzinne posiłki, potrawy od pokoleń podawane do wspólnego stołu, przyjęcia rodzinne i towarzyskie przy suto zastawionym stole, wspólne kolacje przy świecach itp. ludzie manifestują miłość, czułość, opiekę czy sympatię względem najbliższych – rodziny, przyjaciół, a także innych ludzi, np. bezdomnych czy potrzebujących. Jedzenie tym samym staje się od najwcześniejszych lat **sposobem nagradzania i karania** bliskich, w tym zasadniczo dzieci poprzez np. kupowanie im smakołyków, z kolei odmawianie posiłków czy ich krytykowanie w dorosłych relacjach może być sposobem **manifestowania dezaprobaty** wobec innych osób.

U dzieci w wieku przedszkolnym istotną rolę odgrywają też: **potrzeba uległości i podporządkowania się**, w nieco mniejszym stopniu **potrzeba konformizmu**<sup>5</sup>. Jedzenie jest

---

<sup>5</sup> **Potrzeba konformizmu** wyraża się w przyjmowaniu wartości, zasad, poglądów i norm postępowania obowiązujących w danej grupie społecznej; potrzeba uległości; **potrzeba uległości** polega na szukaniu u innych ludzi opieki i oparcia, w uznawaniu doświadczenia innych, zajmujących wyższą pozycję w hierarchii

sposobem na przypodobanie się, spełnianie rodzicielskich wymogów i oczekiwań – *jem, bo mama każe; jem bo będzie się gniewać czy jem, bo będzie zadowolona*. Takie myślenie dziecka jest wyrazem wczesnej internalizacji panujących wzorców i traktowania ich jako wewnętrznych imperatywów określonych zachowań np. nakazuje zjeść wszystko, co znajduje się na talerzu. Dziecko tym samym podporządkowuje się do panujących w rodzinie rytuałów i zwyczajów żywieniowych, jak i przyswaja sobie znaczenia i rolę przypisywaną jedzeniu przez domowników.

Można zatem powiedzieć, iż już u najmłodszych uwidacznia się Murray'owski podział na potrzeby **pierwotne** (wiscerogeniczne) połączone z charakterystycznymi procesami organicznymi, a ich zaspokojenie pociąga zwykle za sobą zadowolenie fizyczne (zasadniczą jest tu potrzeba pokarmowa) oraz **wtórne** (psychogeniczne), które charakteryzuje brak powiązań z określonymi procesami organicznymi czy zadowoleniem fizycznym (wskazuje tu m.in. na opisaną potrzebę uległości, ale też uznania i aprobaty ze strony innych).

Wśród badanych dzieci jedzenie jest ponadto dość silnie **powiązane z zabawą**, jako istotnym elementem rozwoju emocjonalnego, poznawczego oraz społecznego, wkomponowane zostaje zatem w szereg istotnych kompetencji rozwojowych na najróżniejsze sposoby: jako wyraz „stylizowania się na dorosłych”, np. poprzez picie kawy „Inki”, organizowanie przyjęć dla ulubionych pluszaków, jako element towarzyszący i przyjemnościowy w trakcie czy przy okazji zabawy, czy jako wyraz naśladownictwa rówieśników – *jem, bo dzieci jedzą; jem to samo co inne dzieci*, jedzenie staje się tym samym sposobem na budowanie dziecięcej wspólnoty i jej podtrzymywanie.

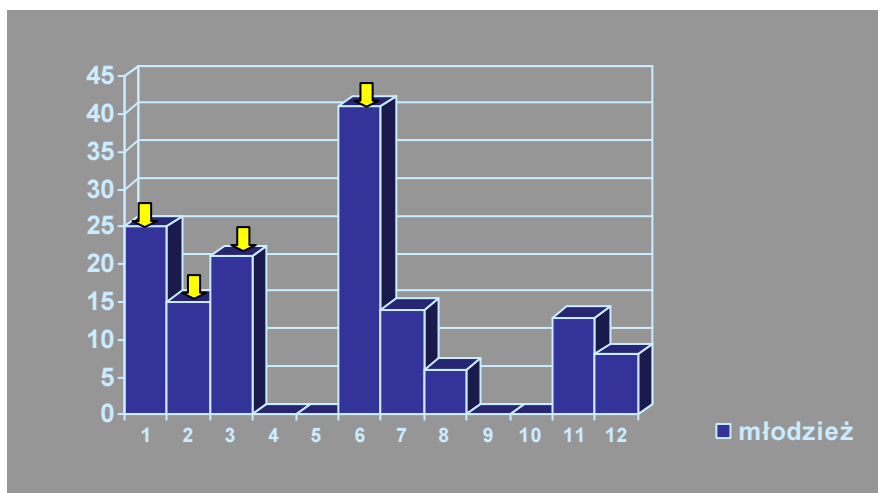
Tak więc nawet u najmłodszych, jedzenie służy nie tylko zaspokajaniu głodu czy apetytu, ale jest strategią gratyfikowania innych, pozafizjologicznych potrzeb człowieka. Najpewniej jednak takie **traktowanie jedzenia i pokarmu wynika z procesu socjalizacji**, zatem ma charakter nabyty i jest ściśle powiązane zarówno z postawą opiekunów wobec pokarmów oraz czynności jedzenia, jak i z preferowanym przez nich **stylem wychowawczym**.

### **Adolescenci (tu: 15-18lat)**

Także u nastolatków (por. ryc. 2) jedzenie jest nadal traktowane jako **sposób na zaspokojenie czysto fizjologicznej potrzeby** – *jem z głodu, jem kiedy jestem głodny(a)*, natomiast w mniejszym stopniu wiązane jest z potrzebą zachowania zdrowia, co można uzasadnić wiekiem i okresem rozwojowym.

---

społecznej i idealizowaniu ich; **potrzeba podporządkowania** się to przeciwieństwo potrzeby niezależności, jest wynikiem braku pewności siebie i deficytu poczucia bezpieczeństwa.



- |   |  |
|---|--|
| 1. potrzeba pokarmowa                     | 7. potrzeba poznawcza                            |
| 2. potrzeba stowarzyszenia się            | 8. potrzeba konformizmu                          |
| 3. potrzeba kompensacji                   | 9. potrzeba unikania nagany ze strony innych     |
| 4. potrzeba podporządkowania się          | 10. potrzeba aprobaty i uznania ze strony innych |
| 5. potrzeba zabawy, aktywności            | 11. potrzeba zachowania zdrowia                  |
| 6. potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych | 12. potrzeba zachowania życia                    |

**Ryc. 2. Potrzeby zaspakajane poprzez jedzenie**

**Źródło:** opracowanie własne.

W tym bowiem stadium zdrowie nie jest zasadniczo przedmiotem istotnych zabiegów m.in. ze względu na brak w tym wieku większych problemów zdrowotnych czy typowe z uwagi na specyfikę wieku ich bagatelizowanie, eksperymentowanie na własnym ciele itp.

Jedzenie u nastolatków wyraźniej niż u dzieci w wieku przedszkolnym jest sposobem na **doznawanie przyjemności**, delektowanie się czy zaspokajanie **ciekawości poznawczej**. W grupie tej rysuje się silnie **potrzeba zmysłowości**: *jem z ochoty, jem dla przyjemności, jem bo lubię próbować nowe rzeczy*. Można by za Zygmuntem Freudem powiedzieć, iż doznawanie i szukanie przyjemności jest integralnym składnikiem osobowości i motorem ludzkich zachowań, a dostępne formy jej doznawania tkwią w szeroko rozumianej kulturze, czy jej produktach; jednym z nich jest także jedzenie. Jednak drugą stroną owej sytuacji stanowi fakt, iż wraz ze wzrostem znaczenia jedzenia jako źródła przyjemności i zmysłowości staje się też ono powodem/ narzędziem licznych kompensacji, substytutowych działań i zachowań (w tej grupie zaznacza się wyraźnie **funkcja kompensacyjna**)<sup>6</sup>. Nastolatki na zadane przez nas pytania odpowiadają więc: *jem z nerwów, jem bo jestem smutna, jem bo jestem zdenerwowana, jem, bo mam chandrę*. Spożywanie pokarmów służyć ma uspokojeniu czy wyciszeniu w

<sup>6</sup> Potrzeba kompensacji zostaje wyzwolona przez frustrację wywołaną różnego typu trudnościami, jakie spotykają jednostkę. Uczucia powodujące potrzebę kompensacji to wstyd po niepowodzeniu życiowym, ale też zapał, duma, zdecydowanie, upór, ryzykanctwo i zawziętość. Potrzeba kompensacji wiąże się silnie z potrzebą autonomii tak silnie doświadczaną przez młodych ludzi, wchodząc z kolei w konflikt z potrzebą uległości.



sytuacjach doświadczania przez nich napięcia, stresu czy doznawania różnorodnych, zarówno pozytywnych jak i negatywnych emocji. Lęk, strach, rozczarowanie, złość lub żal, a czasami nawet radość, euforia powodują, iż młodzi ludzie nie kontrolują odruchu jedzeniowego; zaczynają jeść nadmiarowo. Sprzyjają temu dodatkowo takie czynniki jak: zmęczenie, osamotnienie, zły nastrój, dylematy tożsamościowe tak charakterystyczne dla tego okresu<sup>7</sup> (Ogińska-Bulik 2004, s. 24-25).

U badanych adolescentów bardzo wyraźnie zaznacza się **kojarzenie jedzenia z potrzebą stowarzyszenia się, zabawy i aktywności** (zdaniem Murray'a wchodzi tu niejako w fuzję); młodzi powiadają – *jem dla towarzystwa, jem w czasie imprezy, lubię gotować z innymi*. Okres dojrzewania to czas definiowania swojej tożsamości poprzez zabawę, aktywność, towarzystwo rozumiane tu przede wszystkim jako udział w różnego rodzaju rozrywkach, spotkaniach towarzyskich, podejmowanie poza domem aktywności; towarzyszy im zaś często jedzenie (pojadanie w trakcie spotkań w pubach, na „dymówkach”, w kinie itp.).

Równocześnie zaznacza się nikły związek pomiędzy jedzeniem a potrzebą uległości, podporządkowania się, konformizmu czy aprobaty ze strony innych. Wynika to prawdopodobnie z buntowniczego nastawienia młodych ludzi. W bunt ten – charakterystyczny dla okresu adolescencji – wkomponowane jest jedzenie. Staje się ono wyrazem niezadowolenia sprzeciwu wobec wszelkich konwenansów, sposobem na odrzucanie perspektywy świata dorosłych. Dojrzewanie to jednocześnie czas wzmożonej wrażliwości, niepewności, psychicznej kruchości powodujące, iż jest to zasadniczo okres ekspresji problemów na tle jedzeniowym. Ponadto jedzenie zaczyna tu pełnić dodatkowe funkcje, np. jak mówią badani – *jem żeby mieć zdrową cerę, muły itp.* Wynika to z wzmożonego koncentrowania się na ciele podlegającego w tym stadium znaczącym przemianom, a zatem proporcjach, masie i atrakcyjności.

Podsumowując materiał badawczy uzyskany w grupie nastolatków uznać można, iż stosunek do jedzenia wpisuje się w znacznej mierze w dominujące wówczas zadanie, a więc określenie własnej tożsamości. Młodzi poprzez jedzenie vs. niejedzenie określonych

---

<sup>7</sup> Do czynników, których nie można pominąć należą trudne wydarzenia życiowe, takie jak: przeprowadzka, rozstanie z bliską osobą, narodziny młodszego rodzeństwa, śmierć członka rodziny, podczas których jedzenie traktowane jest jako zaspokojenie, ukojenie, pocieszenie itp. Inne czynniki, które mogą sprzyjać nadmiernemu jedzeniu to: powszechna dostępność produktów, hedonistyczna przyjemność jedzenia, skłonność do ciągłego próbowania różnych potraw, dobra kuchnia rodzinnego domu bądź ubóstwo w okresie dzieciństwa, uroczystości rodzinne, przyjęcia, spotkania towarzyskie; urazy czy długotrwała choroba, ciąża, klimakterium; wydarzenia życiowe: przejście na rentę czy emeryturę, zmniejszanie atrakcyjności wyglądu zewnętrznego i proces starzenia się, nuda (za: Ogińska-Bulik, 2004, s.18-19) .

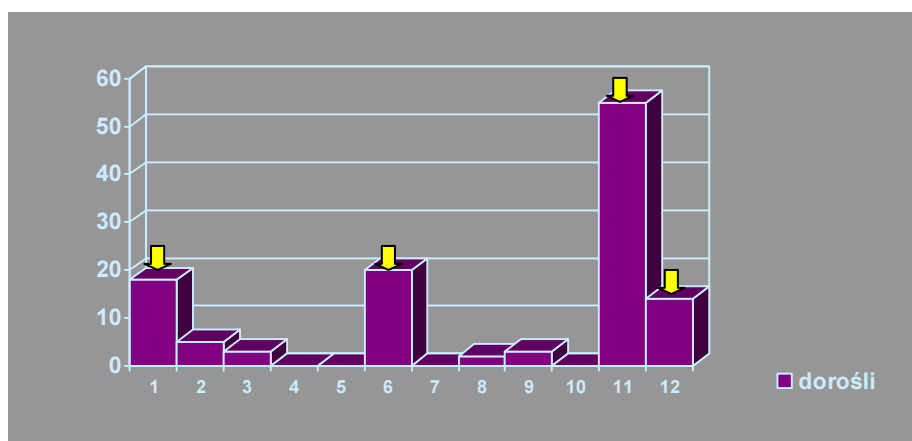
produktów/ pokarmów (np. mięsa), **definiują siebie, określają przynależność do grupy rówieśniczej, wyrażają stosunek do opiekunów** itp.

### Dorośli (tu: 57-70 lat)

Jedzenie wśród dorosłych – podobnie jak w poprzednich grupach – jest traktowane jako sposób na zaspokojenie **potrzeby pokarmowej** – *jem z głodu*, **potrzeby zachowania życia oraz zdrowia** (por. ryc. 3).

Wśród dorosłych badanych wyróżnia się zasadniczo **potrzeba zachowania zdrowia**. Odpowiednio dobrana dieta staje się dla tej grupy wiekowej istotnym narzędziem kontroli zdrowia i zarazem gwarantem jego podtrzymania – *jem, żeby żyć i być jak najdłużej sprawnym; zdrowe jedzenie sprzyja sprawności*, służy zasadniczo celom prewencyjnym – *uzupełnia niedobory, wzmacnia organizm*.

W okresie środkowej i późnej dorosłości, bo z reprezentantami tych stadiów miałyśmy do czynienia, zaczynają dawać o sobie znać nieodczuwalne lub niezauważane wcześniej biologiczne zmiany związane z wiekiem (np. klimakterium, andropauza). Środkowa dorosłość to także przygotowanie do starości, w której dorośli staną przed wyzwaniem radzenia sobie z kolejnymi nieuchronnymi zmianami: ograniczeniami, chorobami, zmianami fizycznymi. Stąd też w stadium tym pojawia się konieczność korzystania ze specjalistycznej pomocy, a określona dieta w tym okresie staje się zatem często wynikiem zewnętrznych **nakazów eksperckich** (lekarzy, dietetyków) – *bo lekarz kazał stosować dietę*.



1. potrzeba pokarmowa
2. potrzeba stowarzyszania się
3. potrzeba kompensacji
4. potrzeba podporządkowania się
5. potrzeba zabawy, aktywności
6. potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych
7. potrzeba poznawcza
8. potrzeba konformizmu
9. potrzeba unikania nagany ze strony innych
10. potrzeba aprobaty i uznania ze strony innych
11. potrzeba zachowania zdrowia
12. potrzeba zachowania życia

**Ryc. 3. Potrzeby zaspakajane poprzez jedzenie**

Źródło: opracowanie własne.

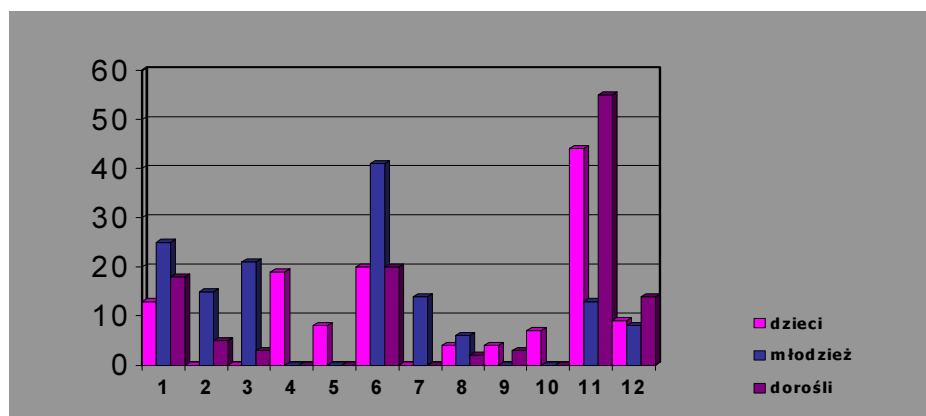
W grupie tej istotnie zaznacza się rola jedzenia jako efektu tzw. zdrowego rozsądku – *jem z rozsądku*, co tłumaczyć można faktem, iż to czas w którym ze względu na niższe wydatki energetyczne i proces starzenia się osoba odczuwa mniejsze łaknienie. Ów fakt koresponduje z niską potrzebą zmysłowości oraz potrzebą poznawczą związaną z jedzeniem. Jeśli w wypowiedziach badanych pojawia się wątek przyjemnościowy, to najczęściej w kontekście dogadzania sobie. Folgowanie sobie, delektowania się uzasadniane są przemijaniem – *życie jest krótkie i co sobie będę żałować*, bądź też związane z **potrzebą zabawy i stowarzyszania się** (tu zasadniczo jako sposób na budowanie i podtrzymywanie rodzinnej wspólnoty) – *w celu zgromadzenia rodziny*.

Uznać można, iż w grupie osób dorosłych sposób odżywiania się oraz stosunek do jedzenia mają z jednej strony **znaczące powiązania z kondycją zdrowotną i silną potrzebą jej utrzymania**, z drugiej zaś wynikają z **dostarczenia sobie przyjemności** w stadium życia, w którym zdaniem wielu badanych z wielu z nich trzeba zrezygnować lub też z uwagi na wiek nie są już one człowiekowi dostępne.

### Podsumowanie

Z całą pewnością należy podkreślić, iż czynność jedzeniowa dotyczy zarówno sposobu przyjmowania pokarmu, ilości i jakości spożywanego pożywienia, częstości przyjmowania posiłków, jak i sfery wykraczających poza sam akt jedzenia – przeżyć, myśli, emocji, zachowań i decyzji związanych z jedzeniem (Niewiadomska, Kulik, Hajduk, 2005, s. 45-47).

Przyjęta perspektywa pozwoliła nam zobaczyć jak silnie w całość naszych zarówno psychospołecznych jak i fizjologicznych doświadczeń wkomponowane jest jedzenie i jak w toku rozwoju ulegają zmianie funkcje i znaczenie jemu przypisywane. Prześledźmy i podsumujmy poniższe zestawienie (patrz: ryc. 4).



- |   |  |
|---|--|
| 1. potrzeba pokarmowa                     | 7. potrzeba poznawcza                            |
| 2. potrzeba stowarzyszania się            | 8. potrzeba konformizmu                          |
| 3. potrzeba kompensacji                   | 9. potrzeba unikania nagany ze strony innych     |
| 4. potrzeba podporządkowania się          | 10. potrzeba aprobaty i uznania ze strony innych |
| 5. potrzeba zabawy, aktywności            | 11. potrzeba zachowania zdrowia                  |
| 6. potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych | 12. potrzeba zachowania życia                    |

**Ryc. 4. Potrzeby zaspakajane poprzez jedzenie – zestawienie**

**Źródło:** opracowanie własne.

**Jemy w celu zaspokojenia głodu.** We wszystkich grupach wiekowych zaznacza się fakt wskazujący na to, iż jedzenie służy przeżyciu i ma na celu zaspokojenie podstawowej potrzeby biologicznej podtrzymującej egzystencję. Potrzeba pokarmowa plasuje się najwyżej u młodzieży, tu prawdopodobnie ze względu na wzmożone zapotrzebowania pokarmowe w tym właśnie okresie rozwojowym. Potrzeba zachowania zdrowia najwyższe wartości procentowe przyjmuje zaś u dorosłych i dzieci. U tych pierwszych ze względu na odczuwane dolegliwości fizyczne (stąd najwyższa jest w tej grupie potrzeba zachowania życia), u dzieci natomiast ze względu na wagę i znaczenie przekazów rodzicielskich w tym zakresie.

**Jemy, bo jedzenie jest przyjemne i smaczne.** Poprzez pokarm jednostki dostarczają sobie stymulacji na poziomie różnych receptorów: smaku, węchu, wzroku, dotyku. Potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych najwyraźniej zaznacza się wśród młodzieży, bowiem doświadczanie na rozmaitych poziomach, hedonizm typowe są dla młodych ludzi zwłaszcza w obecnych czasach. Wśród adolescentów wyraźnie zaznacza się także obecność potrzeby poznawczej w kontekście zachowań jedzeniowych. Jest to wynikiem specyficznej dla tego okresu odwagi, ciekawości świata i otwartości na to, co nowe, oryginalne oraz.

**Jemy ze względów towarzyskich.** Spożywanie pokarmów jest czynnością społeczną, łączy ludzi, jest wpisane w naszą kulturę, towarzyszy wielu rytuałom, obrzędom (np. ucztą weselną, stypą, urodziny). Najsilniej jedzenie wiąże się z potrzebą stowarzyszania się u nastolatków. Grupa towarzyska w tym stadium rozwoju nabiera olbrzymiego znaczenia, deklasując opiekunów. Dzięki niej młodzieży uzyskują informacje zwrotne na temat tego, jak są spostrzegani przez rówieśników, w tym osoby płci przeciwnej, zyskują poczucie akceptacji, przynależności itp. Potrzeba zabawy w połączeniu z jedzeniem jest wyrażana we wszystkich grupach wiekowych, choć najsilniejszą komponentę przybiera wśród młodzieży. Wszak niezależnie od wieku jedzenie towarzyszy ludzkiemu aspektowi życia (baliki dziecięce, uroczystości rodzinne, spotkania młodzieżowe itp.), jednak procentowo najsilniej zaznacza się u młodych ludzi.

**Jemy, bo inni tego od nas oczekują.** Grupa potrzeb związana z relacjami z innymi ludźmi, a zatem uległości, podporządkowania się, konformizmu, aprobaty i uznania ze strony innych, zdecydowanie zaznacza się u najmłodszych badanych. One powiem pozostają w największym stopniu spośród objętych badaniem osób zdane na opiekę innych, a wręcz ich przetrwanie jest od tej troski i pomocy zależne. Dzieci chcą więc spełniać oczekiwania osób, które otaczają je opieką i miłością, albo których zainteresowanie i uznanie chcą zdobyć.

**Jemy chcąc zmniejszyć frustrację.** Z pomocą jedzenia dochodzi często do kompensowania innych, frustrowanych potrzeb. Najczęściej jest to wynikiem procesu warunkowania wyuczonego w okresie dzieciństwa. Jeśli wówczas jedzenie bywało, nagrodą, pocieszycielem, „lekiem” na nudę, samotność, napięcie itp., z dużym prawdopodobieństwem zacznie pełnić podobną funkcję w sytuacjach, kiedy człowiek odczuwa deficyt konstruktywnych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

\* \* \*

Zatem jak widać wybory żywieniowe są wynikiem złożonego procesu, za którym stoją zarówno zjawiska fizjologiczne, jak i psychospołeczne. Motywacja do jedzenia vs. niejedzenia ma charakter wewnętrzny i zewnętrzny mieszcząc się w szerszym kontekście środowiskowych (kontekst społeczno-kulturowy) i podmiotowych (osobowość, czynniki zmysłowe, sposób myślenia) uwarunkowań.

Zakładając więc, iż człowiek stanowi jedność psychofizyczną, z całą pewnością uznać możemy, iż jego funkcjonowanie psychospołeczne wpływa zwrotnie na realizowanie przez niego potrzeb biologicznych. Z kolei gratyfikacja potrzeb biologicznych wpływa na kondycję psychospołeczną jednostki. Np. deprivacja pokarmowa, czyli skrajny, przedłużający się głód nie pozwala racjonalnie myśleć, żywić pozytywnych uczuć względem innych, przyczynić się może do sprzeniewierzenia się zasadom etycznym – łamania prawa (np. kradzież, przemoc). Deficyty w zakresie potrzeb miłości, doznawania opieki i oparcia, sprawowania kontroli mogą zaś skutkować nieprawidłowościami w zakresie formowania stosunku do pokarmu.

Niewątpliwie pamiętać należy, że formowanie stosunku do pokarmu i czynności jedzenia zaczyna się od najwcześniejszych momentów życia. Chcąc wzmacniać prawidłowy rozwój człowieka oraz przeciwdziałać nieprawidłowościom, problemom i zaburzeniom w zakresie odżywiania, należy w wychowaniu dzieci i ich socjalizacji troszczyć się zatem zarówno o sferę ich rozwoju fizycznego, jak i psychicznego. Taki kontekst rozwoju sprzyjał będzie kształtowaniu prawidłowej hierarchii potrzeb oraz dawał okazję do poznawania i trenowania konstruktywnych sposobów ich zaspakajania.

## **Literatura**

- Birch, L.L. (1989). Developmental aspects of eating. W: R. Shepard (red.), *Handbook of the Psychophysiology of Human Eating*. London: Wiley
- Burnstein, E, Brannigan, C. (2001). Evolutionary analyses in social psychology. W: A. Tesser, N. Schwarz (red.), *Blackwell handbook of intraindividual processes*. London: Blackwell.
- Chmarzyńska, J. (2004). *Oswoić zaburzenia jedzenia*.

- <http://www.psychoterapia.nwd.pl/uzaleznienia.html>).
- Eliasz, A. (2004). Transakcyjny model temperamentu: analiza właściwości temperamentu z perspektywy nomotetycznego i idiograficznego badania osobowości. W: Z. Chlewiński, A. Sękowski (red.), *Psychologia w perspektywie XXI wieku* (w druku). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1994). *Teorie osobowości*. Warszawa: PWN.
- Gottwald, F.T., Kolmer, L. (2009). *Jedzenie. Rytuały i magia*. Warszawa: MUZA SA
- Jakubowska-Winecka, A. (2005). Zaburzenia psychosomatyczne u ofiar przemocy domowej. *Niebieska Linia*.
- Niewiadomska, I., Kulik, A., Hajduk, A. (2005). *Jedzenie*. Lublin: Wydawnictwo „Gaudium”
- Ogden, J. (2011) *Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011
- Ogińska-Bulik, N. (2004). *Psychologia nadmiernego jedzenia*. Łódź: Wydawnictwo UŁ
- Shepherd, R. (1989). *Factors affecting food preferences and choice*. (w) R.Shepard (red.) *Handbook of the Psychophysiology of Human Eating*. London: Wiley
- Stephoe, A., Pollard, T.M., Wardle, J. (1995). *Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire*. *Appetite*, 25.
- Toussaint-Samat, M. (2002). *Historia naturalna i moralna jedzenia*. Warszawa: W.A.B.
- Wansink, B. (2006). *Bez troskie jedzenie. Dlaczego jemy więcej niżbyśmy chcieli?* MIND.
- Wieczorkowska, G., Bednarczyk, I. (2004). Zaburzenia kontroli procesu jedzenia: rola przedziałowości. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 5-19.
- Ziółkowska, B. (2009). Dlaczego (nie)jemy? Psychologiczne uwarunkowania stosunku do pokarmu. W: B. Ziółkowska (red), *Opętanie (nie)jedzeniem*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.