

Psychologiczne determinanty sposobu żywienia



Beata Ziółkowska, Magdalena Weber

14.1. Wprowadzenie

Głód i pragnienie są fizjologicznymi sygnałami zapotrzebowania organizmu na żywność i płyny, podczas gdy apetyt związany jest głównie z przyjemnościowymi aspektami wyboru pokarmu i jego spożywania. Ponadto pożywienie może być dla ludzi środkiem do kompensacji dyskomfortu, braku satysfakcji lub napięcia.

Rodzaj żywności wybieranej i spożywanej przez określonego człowieka zależy zarówno od jej ceny, opakowania, wyglądu, smaku, aromatu itp., jak i od indywidualnych doświadczeń związanych z tą żywnością w przeszłości oraz przekonań dotyczących jej wartości odżywczej. O tym, co i ile jada człowiek decyduje też otoczenie, rodzina i przyjaciele, moda i reklama, warunki konsumpcji itp. W procesie socjalizacji wszystkie te elementy środowiska zewnętrznego, a także wewnętrznego (np. postrzeganie jedzenia jako kary/nagrody, poczucie winy po spożyciu posiłku) wpływają na formowanie się struktury i stanu potrzeb, wzorów zachowań i motywacji ukierunkowującej działanie człowieka. Ze względu na mnogość czynników determinujących dobór przez człowieka pokarmów, spożywaną ich ilość, indywidualne preferencje smakowe oraz emocje i uczucia towarzyszące jedzeniu, problematyka dotycząca uwarunkowań ludzkich zachowań żywieniowych znajduje się w obszarze badań różnych dyscyplin naukowych, w tym wielu nurtów psychologii, m.in. eksperymentalnej, rozwojowej, społecznej, osobowości, zdrowia i innych. Poznanie roli czynników psychologicznych, takich jak motywacja, emocje, uczenie się, osobowość, oraz wpływ społeczny pozwalają na zrozumienie różnorodności i rozwoju zachowań żywieniowych człowieka oraz trudności napotykanych w przypadku konieczności ich zmiany.

Paradoksalnie, wraz ze wzrostem dostępności żywności coraz więcej osób ujawnia rozmaite problemy w sferze odżywiania, obejmujące zarówno skłonność do przejadania się, jak i głodzenia. Najjaskrawiej ujawniają się one u ludzi cierpiących na zaburzenia odżywiania, np. anoreksję i bulimię psychiczną, a także u części osób z nadwagą lub otyłością. Należy jednak pamiętać o tym, że pod powierzchnią manifestowanego przez jednostkę stosunku do jedzenia kryje się szereg problemów natury psychologicznej. Zatem ilość, jakość i okoliczności/sytuacje, w których człowiek przyjmuje pokarm, są często wyrazem psychofizycznej kondycji człowieka.

Aby zrozumieć subtelności formowania się indywidualnego stosunku człowieka do pokarmu, należy cofnąć się do doświadczeń, które były jego udziałem zaraz po urodzeniu. Noworodek tuż po opuszczeniu ciepłego, bezpiecznego świata po raz pierwszy odczuwa głód. Ów stan, nieznan wcześniej, jest dla niego przypuszczalnie przykry. Wiąże się z odczuciem nieprzyjemnego skurczu w okolicy żołądka i może wywoływać panikę czy przerażenie. Jest to o tyle istotne, że silne negatywne emocje, utrzymujące się przez dłuższy czas, prowadzą często do zachwiania, a następnie rozregulowania równowagi biologicznej organizmu.

Najczęściej dzieje się tak, że niemowlę odczuwające głód fakt ten manifestuje płaczem – jedynym dostępnym sposobem komunikowania dyskomfortu. Jest wówczas podnoszone najczęściej przez mamę, przytulane i karmione. Tym samym karmienie służy nie tylko zaspokojeniu głodu, ale i zapewnia fizyczną oraz emocjonalną bliskość z opiekunem. W ten sposób w akcie karmienia spotykają się dwie istotne dla prawidłowego rozwoju i zdrowia człowieka potrzeby – głód (potrzeba niższego rzędu – biologiczna) i relacja z drugim człowiekiem (potrzeba wyższego rzędu – psychiczna).

Owe doświadczenia niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa przyczyniają się do tego, że w sytuacji braku czułości czy zainteresowania ze strony innych osób oraz w warunkach stresu psychologicznego sięgamy po jedzenie, jak po pociechę. Chcemy w ten sposób przywołać odczucie błogostanu, którego podczas karmienia doświadczaliśmy w relacji z bliskim człowiekiem.

14.2. Psychologiczne uwarunkowania zachowań żywieniowych

■ Potrzeby i motywacje a zachowania żywieniowe

Wszelkie zachowania człowieka, w tym i **zachowania żywieniowe**, można określić jako – służący przystosowaniu się organizmu do środowiska – kompleks działań i czynności mających na celu zaspokojenie potrzeb. **Potrzeba** to stan braku czegoś i zarazem czynnik stanowiący motyw do działania w kierunku odpowiedniej zmiany tego stanu.
