

# Beata Ziółkowska, Dorota Mroczkowska

---

## Dlaczego jemy? : uwarunkowania stosunku do jedzenia w cyklu życia na podstawie analizy wyników wstępnego sondażu

---

Teraźniejszość - Człowiek - Edukacja : kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej nr 4 (60), 99-112

---

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

BEATA ZIÓLKOWSKA, DOROTA MROCZKOWSKA

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań

## **Dlaczego jemy? Uwarunkowania stosunku do jedzenia w cyklu życia na podstawie analizy wyników wstępnego sondażu**

*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

Z fizjologicznego punktu widzenia człowiek sięga po jedzenie, gdy odczuwa i identyfikuje głód, w miarę zaś 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 „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 – niezwiązane z zaspokajaniem głodu – znaczenie, promując jednocześnie szczupłą sylwetkę.

Z całą pewnością założyć zatem można, iż jedzenie to nie tylko proces prostego zaspokajania 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. J. 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. uczta 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:

– 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 wzbudzeniu zachowań prowadzących do przyjmowania pokarmów, ale obejmują także metody aktywnego ich poszukiwania oraz korzystanie z umiejętności odróżniania jedzenia od produktów niejadalnych, szkodliwych lub odwrótne – pożądanym ze względu na stan organizmu i wykształcone preferencje smakowe (tamże). 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 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 w jakim stopniu kwestia stosunku do jedzenia i decyzji dotyczących odżywiania wiąże się z danym okresem rozwojowym oraz jego specyfiką. Innymi słowy, w jakim stopniu dany etap rozwojowy różnicuje percepcję jedzenia oraz motywację 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.

## Teoretyczne ramy analizy

Złożonym czynnikiem związanym z wyborami żywieniowymi poświęcono już wiele uwagi oraz badań (zob. 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 Murrayowska koncepcja potrzeb, a to z kilku powodów<sup>2</sup>. Po pierwsze, Murray przypisywał 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 w ten sposób 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 zróżnicowania preferencji pokarmowych (Ogden 2011, s. 34).

Pośród kilkudziesięciu potrzeb wyróżnionych przez H. Murraya 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.

---

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

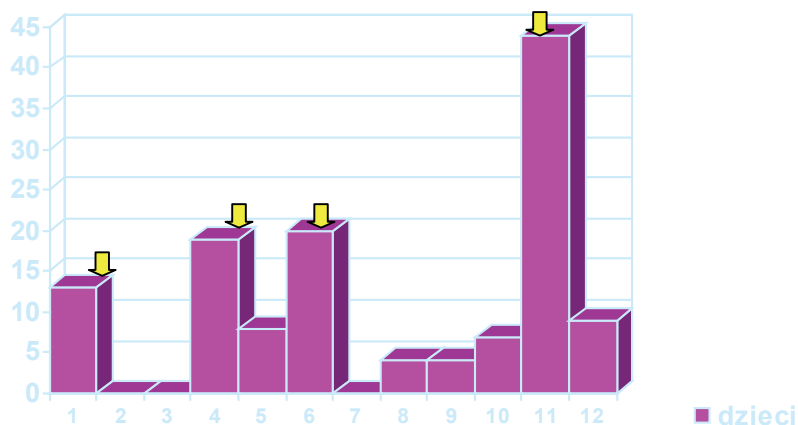
<sup>3</sup> Zgodnie z myśleniem H. Murraya, potrzeba daje zwykle początek pewnemu ciągowi zachowań, a jej realizacja ma prowadzić (dzięki instrumentalnym czynnościom) do zaspokojenia organizmu. Za tym idzie ujęcie osobowości wskazujące na to, iż potrzeba jest głównym czynnikiem organizującym i kierującym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

<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. Murraya. Następnie określono procentowe nasilenie występowania określonej potrzeby w konkretnej grupie wiekowej.

## Analiza materiału badawczego z uwagi na stadium rozwoju

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

Główna i uwidaczniająca się w tym okresie życia motywacja do sięgania po jedzenie związana jest z potrzebami zachowania zdrowia, zachowania życia oraz z potrzebą pokarmową (patrz: rys. 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                    |

Rys. 1. Potrzeby zaspokajane 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 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 wcześnie 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 racjonalizację 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. słodkie) 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 mama robi najlepsze na świecie naleśniki*; *moja babcia zawsze piecze moją ulubioną babkę*. Poprzez jedzenie, a zasadniczo jego kulturowe manifestacje, obrządku 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 sposobem na przypodobanie się, spełnianie rodzicielskich wymogów i oczekiwań

---

<sup>5</sup> Potrzeba konformizmu wyraża się w przyjmowaniu wartości, zasad, poglądów i norm postępowania obowiązujących w danej grupie społecznej; potrzeba uległości polega na szukaniu u innych ludzi opieki i oparcia, w uznawaniu doświadczenia innych, zajmujących wyższą pozycję w hierarchii społecznej i idealizowaniu ich; potrzeba podporządkowania się to przeciwieństwo potrzeby niezależności, jest wynikiem braku pewności siebie i deficytu poczucia bezpieczeństwa.

– *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 zarówno 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 Murrayowski 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 to 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. przez 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.

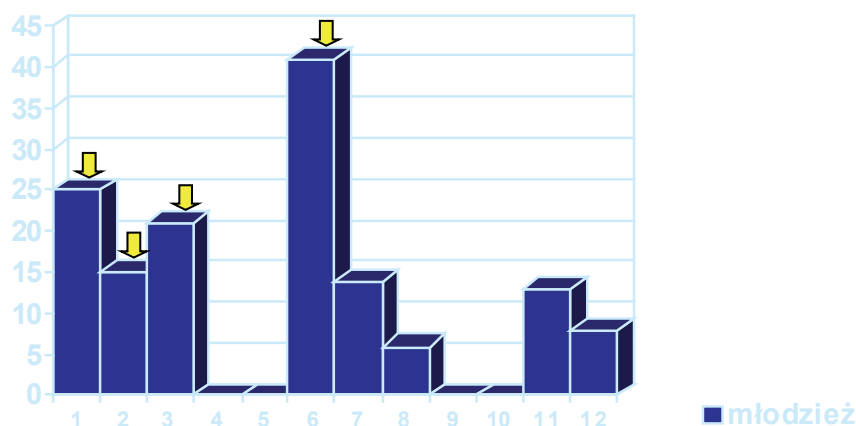
Tak więc nawet u najmłodszych jedzenie służy nie tylko zaspokajaniu głodu czy apetytu, ale jest strategią gratyfikowania innych, pozafizjologicznych potrzeb człowieka. Najpewniej jednak takie traktowanie jedzenia i pokarmu wynika z procesu socjalizacji, zatem ma charakter nabyty i jest ściśle powiązane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

## Adolescenci (15–18 lat)

Także u nastolatków (por. rys. 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.

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.





- |   |  |
|---|--|
| 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                    |

Rys. 2. Potrzeby zaspokajane poprzez jedzenie.

Źródło: opracowanie własne

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 Z. 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 sytuacjach

<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.

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 stowarzyszania się, zabawy i aktywności (zdaniem Murraya 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 ze wzmożonego koncentrowania się na ciele podlegającego w tym stadium znaczącym przemianom w zakresie proporcji, masy i atrakcyjności.

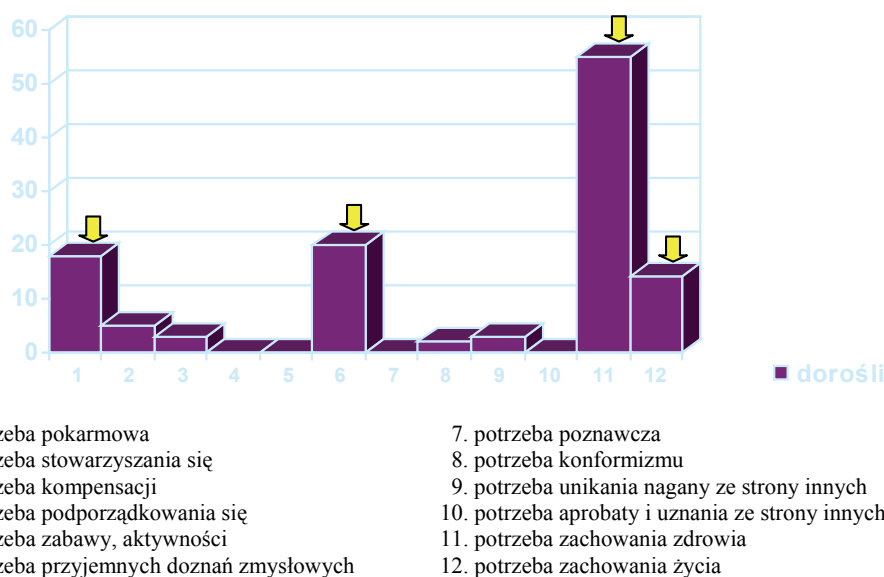
Podsumowując materiał badawczy uzyskany w grupie nastolatków, uznać można, iż stosunek do jedzenia wpisuje się w znacznej mierze w dominujące wówczas zadanie, a więc określenie własnej tożsamości. Młodzi poprzez jedzenie vs. niejedzenie określonych produktów/pokarmów (np. mięsa) definiują siebie, określają przynależność do grupy rówieśniczej, wyrażają stosunek do opiekunów itp.

---

<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).

## Dorośli (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. rys. 3).



Rys. 3. Potrzeby zaspokajane poprzez jedzenie  
Źródło: opracowanie własne

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 okre-

się staje się zatem często wynikiem zewnętrznych nakazów eksperckich (lekarzy, dietetyków) – *bo lekarz kazał stosować dietę*.

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, delectowania się uzasadniane są przemijaniem – *życie jest krótkie i co sobie będę żałować*, bądź też związane z potrzebą zabawy i stowarzyszenia się (tu zasadniczo jako sposób na budowanie i podtrzymywanie rodzinnej wspólnoty) – *w celu zgromadzenia rodziny*.

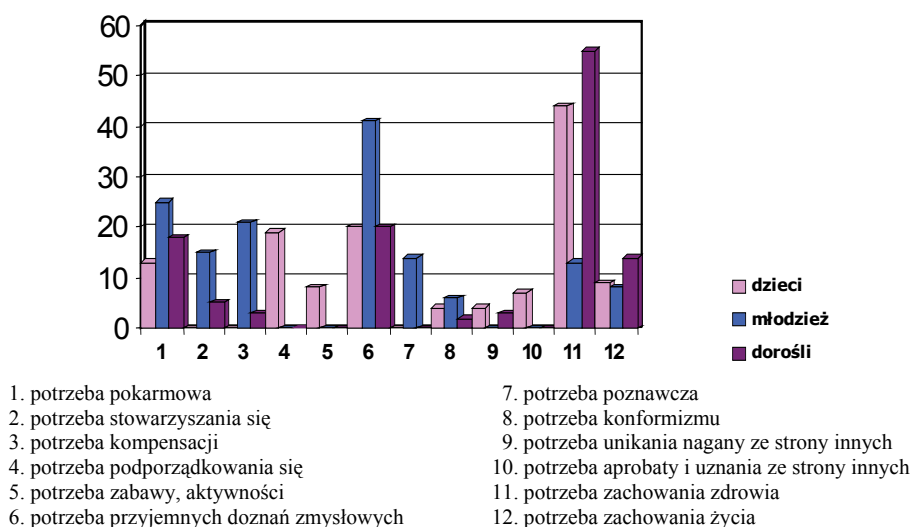
Uznać można, iż w grupie osób dorosłych sposób odżywiania się oraz stosunek do jedzenia mają z jednej strony znaczne powiązania z kondycją zdrowotną i silną potrzebą jej utrzymania, z drugiej zaś wynikają z dostarczenia sobie przyjemności w stadium życia, w którym zdaniem wielu badanych z wielu z nich 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 jego funkcje oraz znaczenie jemu przypisywane. Prześledźmy i podsumujmy poniższe zestawienie (patrz: rys. 4).

**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.



Rys. 4. Potrzeby zaspokajane poprzez jedzenie – zestawienie

Źródło: opracowanie własne

**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 doświadczenie 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.

**Jemy ze względów towarzyskich.** Spożywanie pokarmów jest czynnością społeczną, łączy ludzi, jest wpisane w naszą kulturę, towarzyszy wielu rytuałom, obyczajom (np. ucztę weselną, stypa, urodziny). Najsilniej jedzenie wiąże się z potrzebą stowarzyszania się u nastolatków. Grupa towarzyska w tym stadium rozwoju nabiera olbrzymiego znaczenia, deklasując opiekunów. Dzięki niej młodzi 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 uzna-

nia ze strony innych, zdecydowanie zaznacza się u najmłodszych badanych. Oni bowiem pozostają w największym stopniu spośród objętych badaniem osób zdani 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 było 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. Na przykład 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 należy pamiętać, 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 będzie sprzyjał kształtowaniu prawidłowej hierarchii potrzeb oraz dawał okazję do poznawania i trenowania konstruktywnych sposobów ich zaspokajania.

## Bibliografia

- BIRCH L.L., 1989, *Developmental aspects of eating*, [in:] R. Shepard (ed.), *Handbook of the Psychophysiology of Human Eating*, Wiley, London.
- BURNSTEIN E., BRANNIGAN C., 2001, *Evolutionary analyses in social psychology*, [in:] A. Tesser, N. Schwarz (eds.), *Blackwell handbook of intraindividual processes*, Blackwell, London.
- 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), Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin.
- HALL C.S., LINDZEY G., 1994, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa.
- GOTTWALD F.T., KOLMER L., 2009, *Jedzenie. Rytuały i magia*, MUZA SA, Warszawa.
- JAKUBOWSKA-WINECKA A., 2005, *Zaburzenia psychosomatyczne u ofiar przemocy domowej. Niebieska Linia*.
- NIEWIADOMSKA I., KULIK A., HAJDUK A., 2005, *Jedzenie*, Wydawnictwo „Gaudium”, Lublin.
- OGDEN J., 2011, *Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- OGIŃSKA-BULIK N., 2004, *Psychologia nadmiernego jedzenia*, Wydawnictwo UŁ, Łódź.
- SHEPHERD R., 1989, *Factors affecting food preferences and choice*, [w:] R. Shepard (ed.), *Handbook of the Psychophysiology of Human Eating*, Wiley, London.
- STEPTOE 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*, W.A.B., Warszawa.
- WANSINK B., 2006, *Bez troskie jedzenie. Dlaczego jemy więcej niż byśmy chcieli?*, MIND, Prószków.
- WIECZORKOWSKA G., BEDNARCZYK I., 2004, *Zaburzenia kontroli procesu jedzenia: rola przedziałowości*, *Nowiny Psychologiczne*, 3.
- ZIÓLKOWSKA B., 2009, *Dlaczego (nie)jemy? Psychologiczne uwarunkowania stosunku do pokarmu*, [w:] B. Ziółkowska (red.), *Opetanie (nie)jedzeniem*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.

## Why do we eat?

### Determinants of the attitude towards eating in the life cycle based on the analysis of the results of a preliminary survey

It seems that eating means a simple satisfaction of a biological need – hunger. However – as proven by psychologists, sociologists and psychodieticians, etc., while eating certain foods or in specific circumstances we satisfy several other needs, including recognition, belonging, security, control, etc. The text presents results of a simple survey carried out in three groups different from one another in a development phase. As assumed it turned out that the needs which result from normative tasks and from needs of a development period are satisfied by the means of eating.