

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

**Saša Lavrenčič**

**Emocionalno prehranjevanje: vpliv emocij na prehranjevanje**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

**Saša Lavrenčič**

**Mentorica: izr. prof. dr. Zdenka Šadl**

**Somentorica: doc. dr. Vesna Dolničar**

## **Emocionalno prehranjevanje: vpliv emocij na prehranjevanje**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

### **Zahvala**

*Zahvaljujem se mentoriciizr. prof. dr. Zdenki Šadl in somentorici doc. dr. Vesni Dolničar za njuno strokovno pomoč, nasvete in podporo pri izdelavi diplomskega dela.*

*Zahvala gre tudi staršem, bratu, babici Jožici, družini in prijateljem, ki so mi v času študija in pisanja diplomske naloge stali ob strani.*

**Hvala!**

## **Emocionalno prehranjevanje: vpliv emocij na prehranjevanje**

Hrana in prehranjevanje je že od nekdaj mnogo več kot zgolj vsota hranil, ki jih vnašamo v svoje telo. Poleg zadostitvi potrebe po preživetju gre pri prehranjevanju za sovpliv biološko-genetskih, socio-kulturnih, psiholoških, ekonomskih ter antropoloških dejavnikov. Pogosto na prehranjevanje vplivajo tudi naša čustva. V primeru negativnih čustev, kjer se hrana uporablja kot neuspešen poskus, da bi izpolnili čustvene potrebe, govorimo o emocionalnem prehranjevanju. Takrat hrana ne služi toliko izpolnjevanju telesnih potreb, kolikor gre za poskus, da bi kompenzirali primanjkljaj tistih čustev, ki jih ne znamo doživeti ali zadovoljiti v vsakodnevem življenju. V nalogi smo predstavili pojav emocionalnega prehranjevanja in preučili zvezo med prehranjevanjem in emocijami. Pri tem nas je v prvi vrsti zanimalo, kakšne so razlike med spoloma oz. kako emocionalni dejavniki vplivajo na prehranjevalno vedenje posameznikov/ic. Z analizo kvantitativnih podatkov, pridobljenih s spletno anketo smo dokazali, da so razlike med spoloma v emocionalnem prehranjevanju statistično značilne na skorajda vseh preverjenih področjih (glede na način spoprijemanja z emocijami obremenjenostjo; vrste emocionalnih stanj, ob katerih posegamo po "emocionalni prehrani"; občutke krivde in sramu zaradi prehranjevanja; dietno vedenje in nadzorovano prehrano; izbor preferenčnih živil ob emocionalnem prehranjevanju).

**Ključne besede:** emocionalno prehranjevanje, emocije, spol, strategije spoprijemanja s stresom, telesna samopodoba.

## **Emotional eating: how emotions affect eating**

Food and its consumption have always been much more than the sum of the nutrient intakes we daily introduce into our bodies. Apart from satisfying the basic need for physical human survival, eating is at the same time influenced by a range of biological-genetic, socio-cultural, psychological, economic and anthropological factors. Often eating is also affected by our emotions. The practice where an individual is consuming food in response to negative emotions instead of hunger is defined as emotional eating. In such instances the food does not solely supply the body with all the vital nutrients and energy the body requires to keep running but instead it compensates for the lack of those emotions the individual does not succeed to experience or satisfy in his/her everyday life. In our research study we discuss the phenomenon of emotional eating and examine the associations between food and emotions. In doing so, we are particularly interested in gender differences between men and women in their eating behaviors and ways these are influenced by emotional factors. Analysis of quantitative data collected through online survey confirms our research assumptions and coincides with the findings from previous research about the topic of our study. Our research findings confirm that gender differences in emotional eating are statistically significant in almost all tested areas (including when examining different strategies men and women employ when overcoming emotional burdens; different emotional states which lead to emotional eating; negative emotions such as guilt and shame emerging from engaging in emotional eating; dietary behavior along with controlling of eating habits; food preferences when engaging in emotional eating).

**Key words:** emotional eating, emotions, gender, stress coping strategies, physical self-perception.

## Kazalo

1	UVOD.....	8
2	HRANA IN PREHRANJEVANJE .....	11
	2.1 Pomen hrane in prehranjevanja .....	11
	2.2 Teoretski pristopi k preučevanju prehranjevanja .....	15
	2.3 Motivacija pri prehranjevanju .....	19
3	EMOCIJE .....	21
	3.1 Izvor pojma emocija.....	21
	3.2 O čem govorimo, ko govorimo o emocijah.....	21
	3.3 Teorije čustev .....	25
4	ČUSTVA IN SPOL .....	30
	4.1 Družbene vloge .....	31
	4.2 Razlike v čustvovanju med spoloma .....	33
	4.3 Identiteta in spol .....	34
	4.3.1 Telesna samopodoba.....	36
	4.4 Družbena sporočila o spolih.....	37
	4.5 Medijske reprezentacije ženskih in moških teles .....	38
5	EMOCIONALNO PREHRANJEVANJE.....	39
	5.1 Pojem emocionalnega prehranjevanja.....	39
	5.2 Emocionalne razsežnosti prehranjevanja .....	40
	5.3 Vpliv čustev na prehranjevanje .....	40
	5.4 Strategije spoprijemanja s stresom .....	43
	5.5 Težave s prehrano in nezadovoljstvo s seboj .....	45
	5.6 Motnje hranjenja.....	47

6	EMPIRIČNA RAZISKAVA: EMOCIONALNO HRANJENJE .....	50
6.1	Namen in cilji raziskave .....	50
6.2	Teoretska izhodišča in ugotovitve preteklih raziskav .....	52
6.3	Metodologija raziskave .....	56
6.3.1	Vzorec in zbiranje podatkov .....	56
6.3.2	Operacionalizacija .....	59
6.4	Analiza in interpretacija rezultatov .....	61
6.4.1	Odnos do zdrave prehrane in telesne teže .....	61
6.4.2	Vrsta spoprijemalne strategije v primeru čustvene obremenjenosti .....	64
6.4.3	Emocionalno hranjenje .....	67
6.4.4	Čustvena stanja v povezavi s prehranjevanjem .....	68
6.4.5	Diete .....	71
6.4.6	Vrsta hrane pri emocionalnem prehranjevanju .....	72
6.5	Ugotovitve .....	74
7	ZAKLJUČEK .....	76
8	LITERATURA .....	81
	PRILOGE .....	89
	Priloga A: Vprašalnik o emocionalnem prehranjevanju .....	89

## Kazalo tabel

Tabela 6.1 Sociodemografska tabela vseh anketirancev.....	57
Tabela 6.2 Sociodemografska tabela potencialnih emocionalnih jedcev .....	58
Tabela 6.3 Odnos do zdrave prehrane in zadovoljstvo s telesno težo potencialnih emocionalnih jedcev (n=131) –1 pomeni zelo nezdravo in 5 zelo zdravo ter 1 pomeni sploh nisem zadovoljen in 5 zelo sem zadovoljen.....	64
Tabela 6.4 Ocena, kaj počnejo potencialni emocionalni jedci, ko so čustveno obremenjeni (n=128) -1 pomeni sploh ne velja in 5 popolnoma velja .....	65
Tabela 6.6 Sklop trditev o emocionalnem hranjenju potencialnih emocionalnih jedcev (n=130) – 1 pomeni sploh se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam .....	67
Tabela 6.7 Odstotki potencialnih emocionalnih jedcev, ki imajo željo po hrani glede na čustvena stanja, razdeljen po spolu (n = vsi anketiranci, ki so odgovorili s 4 in 5).....	69
Tabela 6.8 Sklop trditev o emocionalnem hranjenju potencialnih emocionalnih jedcev po DEBQ iz leta 1986 (n=126) – 1 pomeni nikoli in 5 zelo pogosto .....	69
Tabela 6.10 Sklop trditev o dietah potencialnih emocionalnih jedcev (n=121) – 1 pomeni sploh se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam.....	71
Tabela 6.11 Odstotki potencialnih emocionalnih jedcev, glede na vrsto hrane po kateri posegajo, razdeljen po spolu (n = vsi anketiranci, ki so odgovorili s 4 in 5).....	72
Tabela 6.12 Sklop vprašanj o vrsti zaužite hrane, ko oseba ni lačna, vendar vseeno je na potencialnih emocionalnih jedcih (n=128) – 1 pomeni nikoli in 5 zelo pogosto .....	73

## Kazalo slik

Slika 6.1 Prikaz odstotkov potencialnih emocionalnih jedcev za zdravo prehrano (n=131).....	62
Slika 6.2 Prikaz odstotkov potencialnih emocionalnih jedcev (n=131) .....	63
Slika 6.3 Odstotki anketirancev potencialnih emocionalnih jedcev, ki, ko so čustveno obremenjeni jedo, razdeljen po spolu (n=128) .....	65

# 1 UVOD

Hrano in hranjenje ponavadi razumemo kot samoumevni dejstvi človeškega življenja, ki sodita med »neizogibne banalnosti« našega vsakodnevnega bivanja. Hrana je univerzalni pogoj za obstoj in preživetje in človeška vrsta pri tem ni nobena izjema. Zato mora vsak človek, kot katerokoli živo bitje, jesti in se prehranjevati. Za človeške individue pa je hrana vendarle mnogo več kot zgolj vsota zaužitih hranil. Četudi se nam zdi samoumevno, da ljudje jemo le zato, da bi (pre)živeli, nam že nekoliko bolj podroben pogled in doživetja ob prehranjevanju ter sami hrani dovolj dobro kažejo, da nemalokrat živimo le zato, da bi jedli. Hrana je nujna za materialno preživetje, vendar je njena "prehrambena vrednost" neprimerljivo manjša od njenega simbolnega pomena. Z besedami John Monaghana in Peter Justa lahko povzamemo, da je »prehranjevanje del zapletenega sistema idej, dojemanj, norm, vrednot, čustev in vedenj, zato pri prehranjevanju nikoli ne gre samo za potešitev lakote, ampak tudi za izraz, kako smo se naučili gledati na svet« (Monaghan in Just 2008, 48).

Vsakdo ima s hrano določene lastne izkušnje in skozi socializacijo vzpostavlja določene prehranjevalne navade, ki kažejo na njegov oziroma njen odnos do tega specifičnega področja pojavnosti. Prehranjevalne navade so načini prehranjevanja določenega posameznika oz. posameznice, družbene skupine ali družbe kot celote. Proučujemo pa jih po različnih parametrih: glede na izbor in količino konzumirane hrane, delež posameznih živil v prehrani, način in pogostost pripravljanja hrane ter razvrščenost uživanja obrokov tekom celotnega dne. Te navade so rezultat bioloških, zgodovinskih, sociokulturnih, antropoloških, ekonomskih in psiholoških dejavnikov, dokončno pa se oblikujejo skozi individualni razvoj in izkušnje vsakega posameznika oziroma posameznice. Do hrane vzpostavimo odnos, ki je močno odvisen od osebnih življenjskih izkustev, primarnih odnosov, družine ter okolja, v katerem smo odraščali, zato je hrana pogosto povezana z intenzivnimi čustvenimi doživetji. V otrokovem doživljanju in osebnotnem razvoju se hrana povezuje s prvim izkustvom ugodja in se v podzavesti ohranja kot simbol zadovoljstva, ugodja in tolažbe (Pokorn 1997, 78). Vzorci prehranjevanja, ki potekajo



pod vplivom čustev, so torej pogojeni s partikularno preteklostjo in izkušnjami vsakega posameznika.

Prehranjevanje pa lahko vodijo tudi posameznikova negativna čustvena stanja. V tem primeru postane hrana regulator čustev, ki posameznika lahko denimo pomirja, ko je pod stresom, ga potolaži, ko je razočaran, razveseli, ko je žalosten ali osamljen in zaposluje, ko mu je dolgčas. Takrat hrana ne služi toliko izpolnjevanju telesnih potreb, ampak gre prej za poskus, da bi s hrano kompenzirali primanjkljaj tistih čustev, ki jih sicer ne znamo ali ne moremo doživeti v vsakodnevem življenju, četudi bi si to želeli. Vsakemu se kdaj primeri, da poseže po "čustveni hrani", še posebej če se znajde v situaciji izjemnega stresa ali pred pomembnim življenjskim izzivom. Težava pa nastane, ko hranjenje pod intenzivnim čustvenim vplivom preraste v prehranjevalno navado oziroma razvado in prevlada nad »zdravim« prehranjevanjem.

V diplomski nalogi bomo obravnavali pojav emocionalnega prehranjevanja, ki predstavlja težnjo po hrani kot odgovor na negativna čustvena stanja. Gre za tipično prenajedanje, ko posameznik doživlja negativna čustva, na situacijo pa reagira tako, da poseže po hrani. V ta namen bomo v teoretskem delu naloge preučili zvezo med prehranjevanjem in čustvi s posebnim poudarkom na procesih razvoja osebne identitete in spolno diferencirane emocionalne socializacije. Z deskriptivno metodo in uporabo literature bomo pojasnili povezavo med prehranjevanjem in čustvi (kako in katera čustva vplivajo na prehranjevanje in obratno, kako in katera hrana vpliva na čustva), predstavili pripomočke za empirično raziskovanje te zveze ter navedli raziskovalne izsledke slovenskih in tujih avtorjev.

V empiričnem delu naloge bomo raziskovali, kakšna je vloga spola pri emocionalno motiviranem prehranjevanju. Pri tem nas bo zanimalo, kakšno vlogo ima spolna razlika v procesu vzpostavljanja emocionalnega odnosa do hrane, tj. ali spol – moški ali ženski – vpliva na potek emocionalnega prehranjevanja, in če da, na kakšen način. V ta namen bomo s kvantitativnim pristopom za potrebe raziskave ustvarili anketni vprašalnik. Zbrane podatke pa bomo kvantitativno analizirali in vsebinsko interpretirali.

Cilj diplomske naloge je pojasniti in odgovoriti na naslednja izvedena raziskovalna vprašanja:

1. Kako spol vpliva na doživljanje hrane in v čem je (če je) razlika med ženskim in moškim vzorcem emocionalnega hranjenja?
  - A. Kakšne so razlike med spoloma na področju telesne samopodobe in zadovoljstvu s telesno težo?
  - B. Kakšne so razlike med spoloma v načinih spoprijemanja s čustveno obremenjenostjo?
  - C. Kakšne so razlike med spoloma glede na pogostost hranjenja iz čustvenih razlogov?
  - D. Katera čustvena stanja, ki vodijo v emocionalno hranjenje, so značilna za moške in katera za ženske?
  - E. Kakšne so razlike med spoloma na področju nadzorovane prehrane in dietnega vedenja?
  - F. Katera hrana je značilna in najpogosteje predmet čustvenega prehranjevanja pri ženskah in katera pri moških?

# 2 HRANA IN PREHRANJEVANJE

## 2.1 Pomen hrane in prehranjevanja

Hrana je neobhodna za obstoj in delovanje vseh fizioloških in bioloških funkcij (Tomori 1990, 124). S pomočjo hrane se človeško telo ne le samoobnavlja in krepi, temveč v njej najde tudi dodaten vir energije za opravljanje človeška dela in drugih dejavnosti, ki niso povezane s preživetjem. Hrana predstavlja dejansko živilo v pomenu snovi ali izdelka, ki je namenjen zaužitju oziroma uživanju. Prehrana, prehranjevanje ali hranjenje pa so izrazi, s katerimi označujemo sam akt oziroma prakso konzumiranja hrane.

### *Konsumacijski vidiki hrane*

Stane Južnič (1998, 205–224) identificira pet različnih razsežnosti, ki zadevajo konzumiranje hrane, s čimer pokaže na velik pomen hrane v človekovem življenju. Konzumacijske razsežnosti hrane so:

- biološka razsežnost se nanaša na hrano kot vir energije za preživetje;
- hedonistična razsežnost se nanaša na hrano kot vir posebnega užitka, ki ga doživljamo ob prehranjevanju in s tem povezanimi dejavnostmi (v tem primeru torej ne gre za preprosto ugodje, ki ga posameznik občuti zaradi zadovoljitve temeljne biološke potrebe, ampak za nek dodatni, "presežni" užitek, ki ga posameznik izkusi *ob* samem izboru hrane, načinu njene priprave in končnem zaužitju);
- emocionalna in širša psihološka razsežnost izpostavlja, da prehranjevanje vpliva tako na človekovo splošno počutje in razpoloženje kot tudi na njegovo vitalnost, življenjsko moč in zdravje (človekovo zdravje je v veliki meri odvisno od vsebine in reda v prehranjevanju; poseben vidik emocionalne plati prehranjevanja so tudi njegove patološke oblike, npr. anoreksija, debelost in druge oblike človekovih manipulacij s hrano);
- simbolna razsežnost hrane je povezana s kulturo in religioznimi praksami te kulture (s tem ko človek določenim jedem pripiše religiozne vsebine, jih sakralizira, torej naredi za

svete, ostale jedi pa ima za profane ali tudi svetoskrunske, kar se kaže v tem, da je uživanje izbrane hrane, pogosto pa tudi način njene priprave, v kulturi dovoljen ali pa prepovedan);

- magijska oziroma apotropejska razsežnost hrane je povezana z magijskimi praksami ritualov in obredov (hrana naj bi bila nekakšna magična sila, ki vpliva na usodo in nadzoruje tok življenja. V pomenu apotropejska moč odganja nesrečo oziroma vpliva na delovanje zlih duhov. Hkrati pa je z magično močjo hrane povezan tudi njen vpliv na zdravilnost – hrana kot zdravilo ali medicina).

Z razlikovanjem med različnimi konzumacijskimi vidiki hrane Južnič dokazuje, da je hrana v človekovem življenjskem svetu bistveno več od gole potrebe: hrana, njena priprava, servisiranje ter način uživanja hrane zrcalijo družbene odnose določene kulture. Po drugi strani pa ima hrana tudi psihološki pomen (Tomori 1990, 124) in torej ne zadeva samo območja družbe in medčloveških razmerij, ampak posega v človekov "notranji" svet. Hrana je močno povezana z osebnim izkustvom in življenjem vsakega posameznika ter močno zaznamuje njegovo mentaliteto in identiteto. V tem kontekstu hrana postane sestavni del tematik, povezanih s telesom, subjektivnostjo, samopodobo in identiteto posameznika.

Hrana spremlja posameznika od rojstva do smrti. Hranjenje človeku prinaša prvo izkušnjo ugodja in mu daje prijeten občutek, posameznik pa to informacijo ohrani v svoji podzavesti. Tako razvije odnos do hrane, ki je pri vsakem posamezniku specifičen. Hrana postane prisposoba ugodja zato, ker se v otrokovi podzavesti poveže s sprejemanjem, dajanjem, ljubeznijo, varnostjo, udobjem, močjo, srečo in zadovoljstvom (Končnik Goršič 2004).

Na ustvarjanje pomena in odnosa do hrane ima že od rojstva pomembno vlogo družina, ki otroka vzgaja in ga uči ustvarjati vrednostni sistem do hrane in hranjenja. Slednji se v vsakem razvojnem obdobju posameznika spremeni. V obdobju mladostništva se hrana poveže s simboliko odraščanja, torej se takrat vrednostni sistem osredotoča na mladostnikovo rast in razvoj. Hranjenje je tako prisposoba obvladovanja sveta in samega sebe, sprejemanja in preseganja ter simbolna zamenjava za premagovanje tistega, kar je sicer neobvladljivo (Tomori 1990).

Hrana posameznikom v interakciji s socialnim okoljem služi kot orodje sporazumevanja o tem, kdo je kot individuum in kakšen je njegov oziroma njen položaj glede na druge individue. V tem smislu je hrana označevalec posameznikove *osebne identitete*, njegovo prehranjevalno vedenje pa kaže tudi njegov *socialni status* in *družbeni položaj* (Kobal Grum in Seničar 2012, 52). Hrana lahko poleg tega predstavlja tudi sredstvo za povrnitev občutka *nadzora* nad lastnim življenjem in obstoječim stanjem stvari. S pomočjo nadzorovane prehrane lahko posameznik nadomesti občutek pomanjkanja kontrole, ki ga lahko doživlja v svojem družbenem kontekstu, kar se kaže predvsem pri motnjah hranjenja, "kjer se občutek pomanjkanja nadzora nad družbenim dogajanjem prenese na zmožnost kontrole lastnega hranjenja" (Kobal Grum in Seničar 2011, 158). Kurt Lewin je v človekovem prehranjevalnem vedenju prepoznal kompleksnost procesov, ki vključujejo biološke, antropološke, ekonomske, psihološke in socio-kulturne razsežnosti (Kurt Lewin v Kobal Grum in Seničar 2012, 37–38).

### **Okus**

Pojem okusa je v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (2000) opredeljen kot "čut za zaznavanje značilnosti snovi, zlasti jedi, s pomočjo okušalnega organa v ustih"<sup>1</sup>. Ta slovarska definicija, ki pravzaprav sovpada z njegovo uveljavljeno rabo, okus implicitno razume v pomenu organske – in *a fortiori* biološke – kategorije, saj ga neposredno poveže s telesnim organom. Zato je na tem mestu toliko bolj umesten poudarek, da je tudi sam okus – in ne le konzumacija hrane – zelo razvejana kategorija, ki vsebuje številne razsežnosti in ni zvedljiva na biološko raven. Okusa se kot posamezniki naučimo skozi osebni in psihosocialni razvoj. V tem procesu so pomembni predvsem dejavniki učenja, med katerimi je posebej odločilna vloga "pomembnih drugih" (tj. mame, očeta, vzgojiteljev in nasploh vseh tistih oseb, ki jih ima otrok za pomembne oziroma so v njegovih očeh prepoznane kot avtoritete):

*Oblikovanje naklonjenosti oziroma zavračanja določenih okusov se prične s sprejemanjem aromatičnih snovi v maternici in se nadaljuje z dojenjem (nekatero vrsto hrane namreč vplivajo na okus materinega mleka) ter družinsko kulturo prehranjevanja (navade v zvezi s kombiniranjem hrane, uporabo različnih začimb). /.../ Okusi in jedi (npr. tipične družinske jedi, specifične*

---

<sup>1</sup> Cf. Slovar slovenskega knjižnega jezika 2000, geslo "okus".

*začimbe, kombinacije živil) iz otroštva so tesno povezani s čustvi iz otroštva (Kobal Grum in Seničar 2011, 158–159).*

Okušanja se torej naučimo. Barbara Rolls in Edmund Rolls (v Kobal Grum in Seničar 2011, 159) sta oblikovala teorijo o pozitivnih spodbudah (angl. *incentives*) prehrane, ki poudarjajo predvsem pomen zunanjih lastnosti hrane, tj. okusa, vonja, videza hrane in pretekle izkušnje pri hranjenju. Ugotovila sta, da je hranjenje običajno sproženo zaradi občutka užitka - torej tiste instance, ki sodi v hedonistično razsežnost prehrane, in ne toliko zaradi telesnega primanjkljaja, ki se umešča na raven biološkega vidika razsežnosti prehrane.

### ***Lakota vs. apetit***

Človekove prehranjevalne navade uravnava dva metabolična fenomena, in sicer lakota in apetit. Lakoto ali glad je mogoče definirati kot "prirojen občutek potrebe po hrani" (Radivo 2011, 10–11). Občutenje lakote in sitosti uravnava možgani, pri čemer gre za zapleten mehanizem, ki ga posreduje telo, ko v organizmu pride do pomanjkanja hrane. Lakoto občutimo kot "neprijeten občutek praznine v želodcu" (Radivo 2011, 10–11). Apetit ali tek pa ne izhaja iz biološke potrebe, ampak gre v njem za *željo* po hrani, ki se lahko pojavi tudi brez občutenja lakote (prav tam). Apetit najpogosteje vznikne kot želja po uživanju točno določene vrste hrane. Tako smo lahko lačni in hkrati brez apetita (teka), ali pa imamo velik apetit (tek), čeprav smo siti (prav tam). Prav zato ločimo fiziološko lakoto, ki predstavlja glad v pravem pomenu besede, to je, glede na fiziološke potrebe organizma, in psihološko lakoto, ki je celostne narave in je večstransko povezana z zaznavami drugih čutov.

### ***Habitucija in prehranjevalne navade***

Človekovo prehranjevalno vedenje je rezultat učenja kulturnega prehranjevanja predvsem s strani staršev (Kobal Grum in Seničar 2011, 159–160). Posledica tega procesa je habitucija oziroma navada. Prehranjevalne navade individua torej niso le odraz individualnih izbir, ampak so družbeno in kulturno oblikovane. Pri izbiranju živil, načinu priprave in načinu zauživanja hrane individuum uporablja različne tehnike, ki so večinoma družbeno posredovane (Kobal Grum in Seničar 2011, 159–160).

S ponavljanjem določenih vzorcev torej ustvarimo prehranjevalne navade. Za navade pa je na splošno značilno, da so toge, neprožne, rigidne, zato jih v kratkem času ni mogoče bistveno spremeniti (Kobal Grum in Seničar 2011, 159–160). »Vedenja, ki pride v navado, se je težko odvaditi, zato je pomembno učenje pravilnega prehranjevanja že od začetka. Vedenjska kontinuiteta lahko traja celo preko generacij, saj starši posredujejo svoje prehranjevalne navade svojim otrokom« (prav tam).

## **2.2 Teoretski pristopi k preučevanju prehranjevanja**

Človekovo prehranjevanje je postalo predmet znanstvenega preučevanja šele pred nekaj desetletji (Kobal Grum in Seničar 2011, 154).

Hrana, prehranjevanje in s tem povezane družbene prakse so postali privilegirani predmet družboslovnega preučevanja v 80-ih letih prejšnjega stoletja. Sodobni sociologi prehrane, kot so Stephen Mennell, Anne Murcott in Anneke H. van Otterloo (1993), ocenjujejo, da je eden glavnih razlogov za naraščajoče zavedanje o pomembnosti raziskovanja prehrane povezan z naraščajočo manifestacijo prehrabnih problemov povsod po svetu. Pri tem je treba upoštevati tudi pomen profesionalizacije dietetike in nutricionističnih ved ter povečanega zanimanja za preventivno medicino. Dolgo časa se je na prehranjevanje in človekov odnos do hrane gledalo kot na nekaj trivialnega. Šele v drugi polovici 20. stoletja so predvsem sociologi in kulturni antropologi sprevideli, da je na področju prehranjevanja mogoče zaslediti tako elementarne kot tudi kompleksne družbene odnose (Mennell in drugi 1993).

Podobno velja za psihološke raziskave prehranjevalnega vedenja. Čeprav je psihologija motivacije veda s precej dolgo zgodovino, katere začetki segajo v 19. stoletje, pa je psihologija prehrane, njena mlajša poddisciplina, nastala šele v 70-ih letih prejšnjega stoletja (Kobal Grum in Seničar 2011, 154–155). Začetek psihologije prehrane pa poznavalci postavljajo v poznega 70. leta prejšnjega stoletja. Nemški raziskovalci so se tedaj ukvarjali z vprašanjem, kaj je vzrok oziroma psihološka motivacija, da začnemo in prenehamo jesti in zakaj jemo, kar jemo (prav tam). Raziskovalci s področja psihologije prehrane se v zadnjih letih osredotočajo na vedenjsko določenost človekovega prehranjevanja (prav tam).

V nadaljevanju predstavljamo osnovne sociološke pristope k preučevanju prehranjevanja, psihološke vidike pa bomo predstavili v naslednjem razdelku, kjer bomo govorili o motivaciji pri prehranjevanju.

### ***Funkcionalizem***

Izhodišče funkcionalistične teorije družbe je domneva, da družbeni sistem obsega celokupno družbeno strukturo, skupaj s celoto družbenih običajev, ki tvorijo funkcionalno enotnost (Haralambos in Holborn 1999, 15). To pomeni, da vsi elementi družbe delujejo harmonično in notranje usklajeno brez možnosti nastanka neprekoračljivih spopadov. Družba je zgrajena iz niza struktur in institucij, ki se med seboj povezujejo v skladno delujočo celoto, s čimer prispevajo k nadaljnjemu razvoju družbenega sistema.

V primeru preučevanja prehrane funkcionalistično razlago zanima, kakšna je vloga prehrane pri "vzdrževanju družbenih struktur" (Lupton 1996, 8). Antropologinja Audrey Richards, učenka Bronislawe Malinowskega, velja za najpomembnejšo predstavnico funkcionalističnega preučevanja prehrane. Richards (v Mennell in drugi 1993, 7) je na osnovi večletnega proučevanja južnoafriških plemen poskušala dokazati, da so prehranjevalne prakse in rituali določene kulture povezane z življenjskimi cikli, medosebnimi odnosi in družbenimi skupinami te kulture. Področje hrane in z njo povezanih dejavnosti (pridobivanje, priprava in uživanje hrane) je torej umestila v kontekst funkcionalistično pojmovane družbe in od tod proučevala, na kakšen način prehranjevalne dejavnosti neke kulture prispevajo k vzdrževanju družbene strukture. Primer priprave t.i. "chisungu", značilne jedi južnoafriškega plemena Bemba (nekakšne ovsene kaše), velja za klasičen zgled. Avtorica je skozi analizo tega primera ugotovila, da je priprava "chisungu" pri plemenu Bemba najpogostejši način, s katerim ženska ustrezno izrazi sorodstveno sentimentalnost do drugih moških sorodnikov (Mennell in drugi 1993, 7). Študija tega primera torej govori v prid tezi, da so postopki pridobivanja, priprave in konsumpcije hrane v službi vzdrževanja družbenih struktur.

### ***Strukturalizem***



Najpomembnejši predstavniki strukturalističnega pristopa na področju preučevanja prehrane so antropologi Claude Levi-Strauss, Mary Douglas in semiolog Roland Barthes. Zagovorniki strukturalizma izhajajo iz predpostavke, da je okus (tj. čut za zaznavanje značilnosti hrane), kulturno pogojena in družbeno nadzorovana kategorija, prehranjevanje samo pa je podvrženo vzorčnim pravilom, ki so primerljiva s pravili v poeziji, glasbi ali plesu (Mennell in drugi 1993, 8). Strukturalizem išče pod manifestnimi površinskimi zvezami podležeče elemente, na katerih te zveze temeljijo in tu se kaže razlika s funkcionalizmom (Beardsworth in Keil v Tivadar 1998, 9). Drugače rečeno, strukturalisti razlikujejo med dvema razsežnostima strukture, manifestno in podležečo, vendar jim šele druga, to se pravi le podležeča struktura, velja za *strukturo* v pravem (strukturalističnem) pomenu besede. To slednjo razumejo kot simbolni red, kot verigo simbolnih označevalcev, v katero je v zadnji instanci mogoče prevesti vse oblike družbenih praks, običajev, odnosov in institucij, skratka vse manifestacijske oblike družbenih struktur. Nasprotno pa funkcionalisti poznajo toliko družbenih struktur, kolikor je področji družbenega delovanja.

V primeru prehranjevanja gre pri strukturalistih za preiskavo o tem, kako prehrana ljudi služi za označitev statusnih, spolnih, etničnih ter ostalih razlik med ljudmi ter na kakšen način je prehrana jezikovno opredeljena: »Medtem ko so se funkcionalisti ukvarjali z različnimi pogledi na hrano, pa so se strukturalisti osredotočili predvsem na način in organizacijo priprave jedi« (Mennell in drugi 1993, 8–9). Za Levi-Straussa je kuhinja določene družbe kot »jezik, v katerega ta družba nezavedno prevaja svojo strukturo in v njej razodeva svoje bistvo« (Levi-Strauss v Mennell in drugi 1993, 8–9). Kulinarika ima v določenih družbenih okoljih svojevrsten jezikovni pomen, v katerem se lahko prepoznajo njena skrita nasprotja in v katerega družba svojo strukturo tudi prevede. Se pravi, dejstvo obstoja (človeške) kulinarike nas opozarja, da imamo opraviti z neko strukturo odloga, z neko osnovno kulturno gesto, ki je v tem, da odložimo neposredno zadovoljitev. Za pripravo hrane si je treba vzeti čas. To, da hrano pripravljamo, potemtakem ni funkcija samoohranitve.

Levi-Strauss se je v svojem znamenitem kulinaričnem trikotniku, v katerem izpostavlja tri stanja hrane (surovo, kuhano, gnilo), osredotočil na hrano kot točko prehoda med kulturo in naravo. Kulinarika je torej nek privilegirani kraj srečanja med naravo in kulturo: s tem ko hrano pripravimo, nek naravni material prevedemo v kulturo. Skozi postopke priprave hrane se narava

prevaja v kulturo, zato je kuhana hrana kulturno preoblikovanje surovega, "gnila" oz. pokvarjena hrana pa je naravna preobrazba obojega (Levi Strauss v Tivadar 1998, 11).

### ***Razvojno-zgodovinski pristop***

Predstavniki razvojno-zgodovinskega pristopa umeščajo kulturne vzorce v zgodovinski okvir in trdijo, da je družbeno vedenje nadzorovano in oblikovano tako, da ima hrana simbolni pomen. Istočasno menijo, da je velik korak naprej naredil Levi-Strauss. Omenjeni pristopi poudarjajo, da navade hranjenja oblikujejo spremembe v družbi. Gre za nov sistem družbene organizacije (Mennell in drugi 1993, 14–15).

V sociologiji prehrane se je razvojno-zgodovinski pristop afirmiral kot odgovor na nezadovoljstvo z zapuščino ugotovitev strukturalistov. Marvin Harris je eden izmed nasprotnikov strukturalističnih interpretacij preferenc pri hrani. Harris je ugotovil, da je pri vseh ljudeh možno zaznati tako vzorce odpora, kot vzorce naklonjenosti do partikularnih sort hrane. Ljudje, ki živijo na določenem teritoriju, ne jedo vsega, kar bi lahko imelo hranilno vrednost. Na tej osnovi avtor zastopa stališče, da ljudje ne izbirajo hrane glede na okus, ampak je pri izbiri veliko odvisno od ekoloških, dietetičnih in finančnih dejavnikov (Harris v Tivadar 1998, 28-30). Sidney Mintz ima do strukturalizma kritično stališče, ki izraža, da pomena hrane ni možno le dekodirati, ampak da to izvira iz uveljavitve kulture na objekt preučevanja (Mintz v Mennell in drugi 1993, 17).

### ***Postrukturalizem***

Da sta naše znanje in vedênje zgrajena diskurzivno, je trditev, na kateri stoji poststrukturalistična teoretska smer. Glavno vlogo pri nastajanju pomenov pripisuje jeziku, to predpostavko pa združuje s kritično izpostavitvijo vloge obsežnejšega historičnega in političnega sobesedila, v katerem se pomeni proizvajajo in reproducirajo. Pri sestavljanju pomenov o hrani sta jezik in diskurz ključna na dva načina, saj po eni strani določata, kako interpretiramo svoje čutne izkušnje pri pripravi, dotikanju in konsumpciji hrane ter jih sporočamo drugim, po drugi strani pa oblikujeta tudi same čutne odzive (Lupton 1996, 12). V izdelavi in porabi hrane se po teoretikih poststrukturalizma skrivajo razmerja moči. Iz trditve, da se posameznikova identiteta ustvarja in spoznava skozi občutenje telesa, izvira poststrukturalistična paradigma znotraj sociologije hrane

in hranjenja. Na prehranski izbor vsakega človeka posebej po poststrukturalistih pomembno delujejo vizije o velikosti, obsegu in potrebah telesa, in znanju o telesu (Aleksić 2001, 313).

## 2.3 Motivacija pri prehranjevanju

Motivacijo lahko uvodoma opišemo kot tisto silo ali vzgib, ki pripravi človeka k določeni dejavnosti, in mu omogoča, da pri tej dejavnosti vztraja, jo dokonča<sup>2</sup>. Gre torej za procese, ki posameznika vzpodbujajo in usmerjajo k izvajanju fizičnih in psihičnih aktivnosti z namenom realizacije določenega cilja: »Motivacija je psihološki proces, ki se nanaša na vedenje in z njim povezana čustva, misli, stališča, pojmovanja, prepričanja in druge psihične vsebine. Pri tem nas zanimajo predvsem vzroki in namen našega vedenja. Motivacija je torej psihološki proces, ki spodbuja in usmerja naše vedenje« (Petri in Govern v Kopal Grum in Seničar 2012, 45). V skladu s povedanim, je prehranjevalna motivacija (motivacija za prehrano) istovetna z vzgibom, ki posameznika vzpodbuja in usmerja k dejanju prehranjevanja. V tem smislu služi kot razlagalni koncept, ki pojasnjuje, zakaj in čemu se posameznik prehranjuje tako, kot se. Prehranjevalna motivacija pri človeku ni izolirana, ampak podvržena sociokulturnim in ekonomskim pogojem. Preko razpoložljivosti in izbora določenih živil (glede na to, ali je živilo bolj ali manj okusno, bolj ali manj zdravo, bolj ali manj "dietno" oz. redilno, bolj ali manj drago itd.) pa zrcali strukturo družbe (Kopal Grum in Seničar 2011, 160).

### ***Razvoj prehranjevalnega vedenja***

Sama zmožnost prehranjevanja in vnos hrane v telo je prirojena potreba. S prenehanjem dojenja pa nastopi diferenciacija, ki se kaže v obliki sekundarnih potreb (Kopal Grum in Seničar 2011, 160).

*Otrok začne hitro spoznavati, da mu mati s hranjenjem ne daje samo občutka sitosti, ampak tudi toplino. Zaradi tega je odnos s "pomembnim drugim" v času, ko se začnejo razvijati okus in čustva, izrednega pomena. Hrana je pravzaprav posrednik med materjo in otrokom, zato se dojenje tako spodbuja: bistvo je v medosebnem odnosu in podlagi, ki jo dojenje nudi za razvoj empatije. V družini se torej začne socio-kulturni učni proces, ki se nato nadaljuje v vrtcu ter šoli in v*

---

<sup>2</sup> cf. SSKJ 2000

*katerem prehranjevalno vedenje prehaja v navado in postaja vse bolj specializirano (Kobal Grum in Seničar 2011, 160).*

### ***Hrana kot motiv***

Odločitev zakaj se odločimo za določeno, jed je splet raznih motivov, ki so v relaciji z biološko potrebo po hranilnih snoveh (Kobal Grum in Seničar 2011, 160–161). Volker Pudiel in Joachim Westenhöfer (v Kobal Grum in Seničar 2011, 160–161) navajata številne motive, ki vplivajo na prehranjevalno vedenje. Ti se nanašajo na občutek lakote, vpliv tradicije glede okusa živil, emocionalni učinek hrane, kulturne vplive, ekonomske pogoje, socialne razloge, stanje ponudbe prehrane, radovednost, kondicijsko-fizične razloge, pogoje družbenega statusa, lepote ideale, pedagoške razloge (hrana kot nagrada), fiziološke posledice, psevdoznanstvene razloge, strah pred škodo, pripisovanje čarobnosti (afrodiziaki, poživila) ter na zdravstvene razloge.

### ***Motivacija za zdravo prehranjevanje***

Ko govorimo o prehranjevalnem vedenju posameznika, govorimo o navadah, ki so bolj ali manj zdrave. Zaradi družbenega pomena, ki ga ima hrana in zunanega videza je izbira le-te zapleten proces (Kobal Grum in Seničar 2011, 160–161). Pri zdravem prehranjevanju gre za željo po prakticiranju zdravih prehranjevalnih navad, ki krepijo zdravje, ter za prizadevanje, da bi nam to prišlo v navado. Modeli, ki ponazarjajo izbiro hrane imajo poudarek predvsem na pomenu hrane, pri modelih zdravega vedenja pa je pomembno zdravje, in sicer tako psihično in fizično blagostanje posameznika. Zdravo prehranjevanje je pomembno za zniževanje tveganja za pojav različnih kroničnih bolezni, kot so debelost, diabetes, rak, srčno-žilne bolezni itd.. Ključna lastnost zdravega prehranjevanja je vnašanje ustreznih količin vseh potrebnih hranil in vode (prav tam).

## 3 EMOCIJE

### 3.1 Izvor pojma emocija

Termin *emocija* se v strokovni literaturi uporablja kot sopomenka za čustvo. Izraz izvira iz latinske besede *emovere*, ki je nastala z združitvijo predpone *e-* (iz) in glagola *movere* (gibati se) in označuje "navzven usmerjeno gibanje" oziroma »gibati se navzven«. Njihovo povezanost z zunanjim svetom oziroma usmerjenost čustev k nekim zunanjim objektom poudarja etimološki pomen, kar lahko strokovno povzamemo z oznako *intencionalnega* značaja čustev:

*Pravimo, da so čustva intencionalni pojavi. Vsako čustvo ima namreč svoj objekt, ki ga povzroči in/ali h kateremu teži. /.../ Čustev namreč ne doživljamo ob vseh objektih in dogodkih, pojavljajo se ob objektih (dogodkih, osebah, situacijah), ki jih ocenjujemo kot pomembne za nas. Ali drugače povedano: čustvo nastane tedaj, ko je nek objekt za nas posebej pomemben, ko gre za stvari, ki nas osebno zadevajo (Kompare in drugi 2001, 169).*

Po drugi strani pa James R. Averill (v Šadl 1999, 17) opozarja, da se v etimologiji besede "emocija" nahaja ideja o tem, da čustvena stanja vključujejo visoko stopnjo razvnetosti in *vznemirjenosti*. V tem smislu je pomenski poudarek na internem gibanju, ki se odvija znotraj telesa.

### 3.2 O čem govorimo, ko govorimo o emocijah

V strokovnih knjigah in člankih ter prav tako mnogih enciklopedijah lahko dobimo odgovore na temeljno vprašanje, kaj so čustva, vendar pridemo do različnih odgovorov, saj veliko avtorjev čustva različno definira kot tudi opisuje. Za vse definicije pa so po mnenju M. Lewisa in L. Rosenbluma (v Lewis in Michalson 1982, 181) bistvene štiri komponente:

- (1) presoja tega čustva s strani posameznika,*
- (2) Dojemanje čustva s strani posameznika,*
- (3) sprememba, ki je izvabljena v fiziološkem stanju posameznika,*
- (4) spremembe v zunanjem izražanju, ki so spremljajoče opazne.*

V nadaljevanju povzemamo nekaj definicij čustev različnih slovenskih in tudi tujih avtorjev, ki jih nato kontekstualiziramo in dopolnimo s podrobnejšo razlago.

Avtorja Janek Musek in Vid Pečjak (2001, 67–70) emocije definirata kot duševne procese, prek katerih vzpostavljamo določen odnos do oseb, pojavov ali predmetov, pri čemer igra pomembno vlogo njihova vzajemna privlačnost oziroma neprivlačnost, edinstvena doživljajska vrednost in raznovrstnost. Prek procesa doživljanja emocij posameznik/ca osmisli svoje življenje in mu tako daje določeno globino. Emocije prav tako poskrbijo za našo usmerjenost in motiviranost v življenju. Emocije povzročijo telesno vznemirjenost, ki se kaže v fizioloških telesnih spremembah. Na podlagi emocij doživljamo dogodke in predmete, ki so direktno povezani z našimi emocijami, in jih vrednotimo kot bodisi prijetne bodisi neprijetne. Poleg navedenega avtorja dodajata, da so emocije celostne reakcije človeškega telesa, pri katerih prihaja tako do fizioloških kot tudi vedenjskih izrazov posameznikovega zavestnega doživljanja (Musek in Pečjak 2001, 68–70).

Alenka Kompare s sodelavci (2001, 169–175) opredeli emocije kot duševne procese in stanja, prek katerih človek izkazuje svoj odnos do zunanje okolice ali pa do samega sebe. Po njihovem mnenju gre pri emocijah za kompleksne psihične procese, tvorjene iz različnih elementov. Sestavni del emocij so po avtorjevih besedah tudi kognitivne ocene, ki se povezujejo z doživljanjem emocij in okoliščinami, vedenjski izrazi, kamor lahko prištevamo držo telesa ali pa obrazno mimiko, ter pripravljenost za k cilju usmerjeno dejavnost.

Richard S. Lazarus (v Smrtnik Vitulić 2004, 10) utemelji emocije kot psiho-fiziološki odziv posameznika na dražljaje, ki jih sam prepozna kot pomembne. Slednje mu omogoča, da se prilagodi na zaznane spremembe. Tudi Mirjana Ule (1993, 221) ugotavlja, da pri emocijah ne gre zgolj za emocionalni odziv posameznika, pač pa je v emocijah zajeta celotna osebnost.

Podobno tudi Zoran Milivojevič (2008, 18) definira čustva na naslednji način: »Emocija je odziv subjekta na dražljaj, ki ga je le ta ocenil za pomembnega in ki visceralno, motorično, motivacijsko in mentalno pripravlja subjekt na prilagoditveno dejavnost.«

Keith Oatley in Jennifer M. Jenkins (v Smrtnik Vitulić 2004, 10) pa o emocijah govorita kot o posameznikovem bodisi zavestnem bodisi nezavednem vrednotenju dogajanja. Če posameznik cilj uspešno doseže, govorimo o vrednotenju dogajanja, ki ga spremljajo pozitivne emocije. V nasprotnem primeru, torej ko se pojavi ovira pri doseganju zastavljenega cilja, pa posameznik dogajanje doživlja kot negativno.

Pri emocijah lahko trdimo, da gre za intencionalna stanja. Običajno so usmerjena v simbolni družbeni kontekst in kot taka presegajo in so onkraj subjekta samega (Šadl 1999, 177). Kot sinonim za opisovanje emocij se pogosto uporablja tudi izraz »občutki«, kar nakazuje na istovrstnost fizioloških in emocionalnih pojavov (Šadl 1999, 177). Treba pa je opozoriti na razliko, ki obstaja med emocijami in fizičnimi občutki. Pri slednjih gre namreč za neodvisna, zgolj nase usmerjena stanja brez zunanje, relacijske reference oziroma zunanjega navideznega okvira (Šadl 1999, 177-180). Povedano drugače - če smo lačni, smo preprosto lačni. Ko pa za razliko od tega občutimo jezo, smo vselej jezni na nekoga ali na nekaj. Pri občutkih gre torej za biološko povzročena stanja oziroma dogodke in se pojavijo kot subjektivno občutena dejstva. Emocije pa imajo simbolni značaj in so več kot le subjektivna notranja stanja. Istočasno so neločljivo povezane tudi z zunanjim svetom. Tu se skriva tudi njihova temeljna razlika v primerjavi z razpoloženji, ki se ne nanašajo na določen objekt in običajno trajajo dlje časa. Emocije pa so za razliko prehodne in imajo relativno izrazit začetek in konec.

O čustvenem stanju lahko govorimo le v korelaciji na določeno situacijo, ki jo čustvujoči – subjekt tega čustva – doživlja kot *pozitivno ali negativno*. Vsako dejansko čustvo, če je res udejanjeno, temelji na oceni *objekta*, na katerega je usmerjeno. Ta *ocenjevalni vidik* je centralnega pomena pri dojetanju čustvene izkušnje. Korelacija med ocenjenim objektom in čustvenim odzivom je predpostavka in temelj vsakega možnega čustva, ki obenem vzpostavlja podlago za razlikovanje posameznih čustev (Šadl 1999, 177–180).

Doživljanje čustev se navezuje na psihološke reakcije posameznika/ce ob posameznem dogodku. Govorimo o subjektivnem psihološkem izkustvu, za katerega mnogokrat velja, da je nehoteno. Ni pa enotnega soglasja o tem, v kolikšni meri se je posameznik zmožen naučiti namerno vplivati nanj. Pri emocijah razlikujemo med notranjimi fiziološkimi in zunanji reakcijami. Slednje so lahko bodisi naučene bodisi prirojene. Prirojene so predvsem primarne emocije, kot so na primer strah, veselje, jeza in žalost. Med bolj kompleksne emocije, ki so naučene, pa štejemo na primer zavist, sram, altruizem in krivdo. Ob tem Norbert Elias (v Šadl 1999, 150) ugotavlja, da prav nobena emocija pri odrasli osebi ni v celoti genetsko utrjen vzorec posameznikovega odziva na določen dogodek. Podobno kot jeziki so tudi emocije rezultat združitve naučenih in nenaučenih procesov. Poleg družbeno-kulturno konstruiranih emocij pa poznamo tudi »naravne emocije«, ki so ključnega pomena za posameznikovo preživetje (Šadl 1999, 153).

Emocije se oblikujejo v interakciji 4-ih podsistemov, in sicer kulture, organizma, osebnosti ter družbene sestave. To omogoča njihovo proučevanje skozi fiziološki, psihološki ter sociološki zorni kot. Pri prvem gre za raziskovanje emocij na ravni organizma; drugi se osredotoča v prvi vrsti na vlogo osebnosti; zadnji pa emocije obravnava skozi prizmo kulture in družbene strukture (Šadl 1999, 149). Naj pri fiziološkem pogledu na emocije še izpostavimo, da so se emocije skozi evolucijo spreminjale, ter da so do določene mere dedne, saj se biološki procesi, ki so tesno povezani z emocijami, rutinsko in sistematično spreminjajo na podlagi delovanja različnih dejavnikov v življenjskem okolju (Šadl 1999, 155). Ne glede na to, da je fiziološko vzburjenje ključnega pomena za posameznikovo čustvovanje, pa je sam način, kako bo to vzburjenje posameznik interpretiral in ovrednotil, pogojen z družbenim kontekstom (prav tam).

Prav tako na način, kako bo posameznik doživel posamezno emocijo, vplivajo kulturne strukture. Le-te dajejo posamezniku interpretativne okvire, znotraj katerih posameznik prepozna, osmisli in organizira emocionalne izkušnje v skladu z družbenimi normami, izreki, miti, zgodbami, besednjaki, legendami, neformalnimi pričakovanji, pregovori, religioznimi idejami, pravili čustvovanja, teoretskimi diskurzi, in drugimi idejnimi viri o emocijah v svoji kulturi (Šadl 1999, 244–245). Tako kulturne opredelitve kot tudi samo emocionalno znanje se prenašajo prek



družbeno konstruiranih in posredovanih sporočil. Tu gre za tako imenovani emocionalni slovar, ki je posamezniku na voljo prek kulture, katere član je, in vpliva na to, kako bo posameznik definiral svojo emocionalno izkušnjo. Slednjega se nauči prek sodelovanja v vsakodnevnih dejavnostih in razpravah prežetih z emocijami. Otroci se tako v interakciji z odraslimi člani kulture, ki ji pripadajo, naučijo spretnosti, ki jim bodo omogočile postati kompetenten član svoje kulture (Fivush in Buckner 2000, 233–234).

### 3.3 Teorije čustev

V literaturi obstaja precejšnje število različnih teorij emocij, ki se med seboj razlikujejo glede na to, kako obravnavajo sestavo emocij, njihov izvor, ter način, kako jih posameznik doživlja in se nanje odziva.

Teoretično in raziskovalno polje sociologije emocij proučuje različne vidike emocij, pri čemer naj bi bili ključnega pomena za raziskovanje emocij sledeči:

1. Prvi vidik poskuša odgovoriti na vprašanje, kakšna je sociološka pomembnost biološke komponente emocij oziroma kako emocionalna fiziologija vpliva na prepoznavanje, trajanje, izražanje in druge vidike emocij na družbeni ravni.
2. Naslednji vidik problematizira način, kako se emocija razvije v vrednostno različne načine doživljanja emocij. Poleg tega gre tu tudi za vprašanje, kako se prek družbene interakcije vzpostavijo in ohranijo razlike med družbeno prepoznavnimi vrstami emocij.
3. Tretji vidik obravnava emocionalno socializacijo, ki ugotavlja, kateri vidiki doživljanja emocij so kulturno naučeni ter kako nastanejo. Področje raziskovanja se nanaša tudi na proučevanje razlik tako med kulturami kot tudi znotraj kulture same, na primer kakšne so razlike v doživljanju emocij med ženskami in moškimi, kateri družbeni dejavniki povzročijo nastanek posameznih emocij, kako intenzivno jih posameznik/ca doživlja in izraža.
4. Pri četrtem vidiku gre za proučevanje načina, na katerega posamezniki in skupine spreminjajo in uravnavajo svoje komuniciranje in doživljanje emocij. Povedano drugače, kako se posameznik oziroma skupina posameznikov odziva na določeno vrsto, intenzivnost, opaznost in druge karakteristike emocij.

5. Predmet proučevanja zadnjega vidika se nanaša na način, kako velike spremembe v družbi vplivajo na komuniciranje in doživljanje emocij posameznika. Tu gre za povezavo osebnih emocij posameznikov s političnimi, kulturnimi, ekonomskimi in drugimi družbenimi trendi in strukturami. Tu gre za umestitev mikrosocioloških procesov v širši kulturni in zgodovinski kontekst (Gordon 1985, 133–134).

Ker se v literaturi največkrat omenjajo štiri osnovne teorije emocij (tj. fiziološke, funkcionalne, kognitivne in socialne) in se je o njih v zgodovini pojmovanja emocij tudi največ razpravljalo, jih v nadaljevanju predstavljamo podrobneje.

### ***Fiziološke in nevrološke teorije emocij***

Zagovorniki fizioloških in nevroloških teorij emocij menijo, da gre pri nastanku emocij bodisi za tipične fiziološke spremembe organizma bodisi za medmožganske povezave, ki jih povzročijo posamezni dražljaji (Smrtnik Vitulić 2004, 9). Med najbolj poznane teorije emocij v tej skupini prištevamo James-Langejevo in Cannon-Bardovo teorijo emocij.

Fiziološke teorije emocij, poznane tudikot tradicionalne teorije o emocijah, izhajajo iz predpostavke, da so emocije univerzalne in prirojene. Kot take naj bi predstavljale notranji občutek. Poleg tega ta skupina teorij poskuša razložiti, kakšno vlogo igrajo dedne emocije v evoluciji človeštva ter družbenih interakcijah. Prav tako pa te teorije poskušajo pojasniti, katere emocije so določenim skupinam ljudi skupne (Lupton 1998, 10–11).

Predstavniki te skupine teorij emocionalna stanja opredeljujejo kot telesne reakcije na posamezne dražljaje – npr. ko se posameznik nečesa ustraši, se odzove tako, da zbeži. V tem primeru je emocija enaka telesnemu občutku. Zagovorniki so prepričani, da posameznik postane jezen, ko se odzove na določen dogodek, ki od njega zahteva jezo, pri čemer pa takšni telesni občutki niso nadzorovani, čeprav so lahko izvedeni v zavestnem stanju. Kot navaja Peter Wingate (v Lupton 1998, 11), človeštvo potrebuje samokontrolo, ki od posameznika zahteva, da se nauči ravnati nasprotno, kot mu velijo emocije. Tako se po njegovem mnenju posameznik lahko nauči, da ne uporabi sile vsakokrat, ko postane jezen, pri tem pa kljub temu ne more zaustaviti bitja svojega pulza oziroma drugih notranjih prilagajanj, ki ni nujno, da se jih zaveda.

Zagovorniki te skupine teorij emocij so prav tako prepričani, da so ljudem emocije prirojene, pri čemer pa opozarjajo, da se skozi socializacijo pri ljudeh lahko spremeni sam način doživljanja emocij. Na slednje v veliki meri vplivata družba in kultura, ki ji posameznik pripada. Ne glede na to, da se emocije lahko razlikujejo med kulturami, pa zagovorniki fiziološke teorije emocij vztrajajo pri dejstvu, da se vsak posameznik z določenimi emocijami že rodi. Po njihovem mnenju so emocije gensko določene in kot take dedne in ne naučene (Lupton 1998, 10–11).

Nevrofiziološke teorije emocij pa se fokusirajo predvsem na mikroraven človeške anatomije in na proučevanje vloge bioloških dejavnikov na fiziološke odzive pri ljudeh (Lupton 1998, 11–12).

### ***Funkcionalne teorije čustev***

Predstavniki funkcionalne teorije emocij opredeljujejo emocije kot prirojene programe, ki so se izoblikovali tekom razvoja človeštva. Smrtnik Vitulić (2004, 10) navaja, da zagovorniki funkcionalnih teorij trdijo, da ljudje določene emocije doživljajo tudi v odsotnosti kognitivnih procesov. Poleg tega še ugotavlja, da pri emocijah ključno vlogo igrajo fiziološke spremembe, ki jim sledita tudi mimika obraza in motorika. Tipični telesni izrazi emocij so zato dovolj trden dokaz, da oseba doživlja emocijo.

Predmet zanimanja zagovornikov sodobne funkcionalne teorije emocij so posamezne emocije, pri čemer si še posebej prizadevajo določiti število temeljnih oziroma primarnih emocij. Le-te naj bi bile namreč osnova za vse preostale emocije. Pri svojem proučevanju posebno pozornost posvečajo tudi sami mimiki obraza. Zanje so emocije enovit pojav, nerazdružljiva celota, pri čemer pa ne spregledajo povezave emocij z ostalimi psihičnimi procesi, kot sta motivacija in kognicija, ter celostno osebnostjo posameznika (Lamovec 1991, 79).

### ***Kognitivne teorije čustev***

Zagovorniki kognitivne teorije emocij opredeljujejo emocije kot zapletene psihofiziološke pojave, ki se spreminjajo glede na vzpostavljen odnos med posameznikom, družbo in okolico. Tu je pomembno tudi, kako posameznik ocenjuje trenutno dogajanje, saj slednje sproža njegove

individualne emocije (Lazarus, Milivojević, Oatley in Jenkins v Smrtnik Vitulić 2004, 9). Po mnenju predstavnikov kognitivne teorije emocij gre pri emocijah torej za skupek zapletenih procesov, ki vsebujejo fiziološke spremembe, telesne izraze in dejavnost, kognitivne procese ter potrebo po delovanju (Oatley in Jenkins v Smrtnik Vitulić 2004, 10). Oatley in Jenkins (v Smrtnik Vitulić 2004, 25) še dodajata, da se emocije v posamezniku sprožajo le, ko posameznik zaznane dražljaje kognitivno ovrednoti kot zanj pomembne.

Prav tako pripadniki te skupine teorij emocij menijo, da emocije izvirajo iz telesa oziroma biologije, pri čemer pa se emocionalno vedenje oblikuje skozi oceno in vrednotenje dogodka. Ko se posameznik znajde v specifičnem emocionalnem stanju, se opre na telesne občutke. Kognitivne teorije emocij gradijo na ugotovitvah Williama Jamesa, ki je trdil, da oseba emocije doživi ob zaznavi fizioloških sprememb v njenem telesu kot odziv na dogodek, ki ga je kognitivno prepoznala kot zanj pomembnega. Povedano drugače – telesna reakcija je predhodna emociji in je kot taka odvisna od posameznikove ocene, ki jo le-ta pripiše dani situaciji (Lupton 1998, 13). Tako na primer strah izhaja iz fizioloških sprememb, ki so posledica dogodka, pri čemer pa se oseba ne ustraši dogodka samega. Če ne bi prišlo do omenjenih fizioloških sprememb, oseba sploh ne bi občutila nobene emocije. Emocije torej nastanejo šele potem, ko je prišlo do fizioloških sprememb. Slednje ponazarja tudi zapis Jamesa, ki pravi, da ljudje ne jokamo zato, ker bi čutili žalost, pač pa ravno nasprotno - žalost čutimo zato, ker jokamo (Hayes in Orrell 1998, 122).

Ne glede na to, da kognitivne teorije emocij še vedno obravnavajo emocije kot notranje pojave, pa postavijo za pomemben premik naprej v pojmovanju emocij, saj te teorije posvečajo dobršen del pozornosti tudi samemu odnosu med zavestnim vrednotenjem dogodka in telesnimi reakcijami pri prepoznavanju in označevanju emocionalnih stanj (Lupton 1998, 38). Telesene reakcije kot posledice vrednotenja določenega dogodka pa so po ocenah zagovornikov kognitivne teorije emocij v splošnem fiksne in univerzalne med kulturami in časovno. Kar se spreminja, je zgolj sama interpretacija konteksta (Lupton 1998, 13).

### *Socialne teorije čustev*

Zagovorniki socialnih teorij emocij, med katerimi je bil njihov najvidnejši predstavnik James R. Averill, v ospredje postavljajo družbeno pogojenost emocij. Averill (v Smrtnik Vitulić 2004, 10) je tako emocije opredelil kot družbeno skonstruirane tvorbe. Po mnenju nekaterih pripadnikov te skupine teorij emocij pa so emocije prirojeni mehanizmi, ki nastanejo pod vplivi družbenih pravil za prikazovanje emocij (Darwin in Dunn v Smrtnik Vitulić 2004, 10).

V sklopu socialnih teorij emocij so emocije razumljene kot družbeno-kulturni konstrukti, pri čemer se družbena konstrukcija emocij navezuje na dejstvo, da posameznik vedno emocije doživi, jih razume in imenuje skozi prizmo družbenih in kulturnih procesov. Tu je torej samo izražanje emocij v precejšnji meri naučeno, in ne več prirojeno. Posebno področje zanimanja predstavljajo tudi proučevanja načinov, kako se norme in pričakovanja glede emocij oblikujejo in delujejo znotraj družbeno-kulturnih okvirjev (Lupton 1998, 15).

Med socialnimi teorijami emocij razlikujemo med ti. »šibkejšo« in »močnejšo« različico teorije emocij kot družbenih konstrukcij. Prva, torej »šibkejša«, pravi, da nam je določeno število naravnih emocionalnih odzivov biološko danih in so kot taki zato povsem neodvisni od družbeno-kulturnih vplivov in učenja. Theodore Kemper (v Lupton 1998, 15) kot predstavnik te »šibkejše« teorije v svoji raziskavi navaja 4 primarne emocije, in sicer so to žalost, jeza, veselje in strah. O njih govori kot o univerzalnih emocijah, ki jih poznajo vsi ljudje in se pokažejo že zgodaj v otroštvu. Kot sekundarne emocije, ki jih posameznik oblikuje skozi primarne emocije v procesu socializacije, pa Kemper navaja ljubezen, krivdo, nostalgijo, ponos, sram, idr. (Lupton 1998, 15).

Druga »močnejša« teorija družbene konstrukcije emocij pa utemeljuje, da so emocije zgolj družbeno-kulturni proizvod, naučen skozi proces socializacije in s pomočjo kulture. Emocije se torej skonstruirajo v odnosih med posamezniki. Catherine Lutz (v Lupton 1998, 16) pravi, da so emocije sodbe, ki jih opredelimo glede na kulturni okvir, katerega člani smo. Kulturni sistem, znotraj katerega dogodkom pripisujemo določen pomen, nam pomaga razumeti situacije, v katerih smo se znašli. Emocije imajo dinamičen značaj in se spreminjajo glede na družbene, politične in zgodovinske okoliščine. Po besedah Roma Harréja, predstavnika »močnejše« teorije emocij kot družbenih konstrukcij, emocije »ne obstajajo«, pač pa obstajajo le različni načini

emocionalnega delovanja in občutenja emocij. V nadaljevanju še navaja, da določene emocije posameznik ne občuti spontano. Posameznik po njegovem mnenju »dela« emocijo in ne da jo »ima« (Lupton 1998, 16).

Med predstavnike »močnejše« teorije čustev kot družbenih konstrukcij spadajo tudi antropologi, ki prav tako v svojih raziskavah utemeljujejo obstoj medkulturnih razlik v emocionalnem doživljanju in izražanju ter dokazujejo neuniverzalnost emocij. Prav tako menijo, da v različnih kulturah ljudje emocije razumejo na različne načine (Lupton 1998, 16–17).

## 4 ČUSTVA IN SPOL

Koncept čustev in čustvenosti je drugače povezan tako z moškimi kot z ženskimi individui. Pri izražanju čustev in čustvovanju gre za različna družbena pričakovanja v povezavi s spolom - moškim in ženskim. Od moških se vedno pričakuje, da v prvi fazi čustva nadzorujejo, so manj čustveni, zmožni racionalne presoje in ne podležejo čustvenim vplivom. Na drugi strani se od žensk pričakuje ravno nasprotno, in sicer da so pozorne na svoja čustva in čustva drugih, prijazne, nežne in ljubeče. A tukaj ne gre le za družbena pričakovanja, ki se posamezniku vsiljujejo od zunaj, saj je identifikacija s spolom ter skozi spol bistveni del njegove lastne identitete (več o tem v naslednjem poglavju). Ljudje se namreč vidijo in doživljajo skozi spol – moški oziroma ženski, in razlike prevajajo v simboliko družbenih vlog, pomenov in vrednot: »Družbeno zaželene in pričakovane spolno opredeljene vloge, vrednote in načini obnašanja so trdno zasidrani v identiteti človeka in v celotni družbeni konstrukciji ter usodno determinirajo različne življenjske izkušnje in položaj žensk in moških« (Verša 1996, 11–12).

Za večino evropskih in ameriških kultur je značilno različno izražanje čustev za moške in ženske, kot so pokazale mnoge raziskave (Brody 2000, 24–28). Biološke dejavnike, ki tudi vplivajo na različno čustvenost opazimo že v otroštvu, saj že v osnovni šoli deklice za razliko od dečkov bolj spreminjajo izraze na obrazu pri ohranitvi družbenih odnosov. Deklice naj bi bile za razliko od fantov po nekaterih raziskavah bolj naučene o čustvih<sup>3</sup>. Mnoge ugotovitve raziskav o

---

<sup>3</sup> Cf. Goleman, Daniel. 1997. *Emotional Intelligence*. New York: Basic books.

razlikah v čustvovanju med spoloma sta povzela Leslie R. Brody in Judith A. Hall (1993). Ugotovila sta, da so deklice govorno spretnejše v izražanju čustev, ter izkušenejše v razkrivanju svojih čustev, v umirjanju svojih čustvenih odzivov. Za razliko od dečkov se izogibajo direktnemu fizičnemu obračunavanju in zelo zgodaj pridobijo oziroma razvijejo čut za jezikovno izražanje. Fantje pa naj bi z ubesedovanjem emocij izgubili sposobnost avtentičnega dojetja čustev. Podoben odstotek deklic kot dečkov, ki ne prikrivajo napadalnosti in se odkrito konfrontirajo, ko so stari deset let. Bolj očitne pa te razlike postanejo pri trinajstih letih. Fantje niso tako večji pretkanih napadalnih taktik, kot so npr. maščevanje, zlobno obrekovanje in odganjanje, ampak nadaljujejo s taktiko konfrontacije in se ne menijo za bolj pretkane strategije. Fantje in kasneje odrasli moški kažejo slabšo taktnost v izbiri alternativnih smeri v emocionalnem življenju, kot jih imajo dekleta (Brody in Hall 1993).

Skratka, nasprotja v procesu socializacije in emocionalni vzgoji kažejo na drugačno izražanje čustev. Dokazano je, da se tudi v primeru, ko starši svoje hčere in sinove vzgajajo enako, pojavijo razlike v načinu izražanja čustev. Najočitnejši pokazatelj razlike med spoloma je telo, vendar se šele v družbeno-kulturnih navadah vzpostavijo razlike med moškimi in ženskami. Družbena vrednost in njen vpliv na individuum ter privzemanje različnih vedenjskih vlog je Brody povezal z razliko glede na spol v izražanju čustev.

Raziskave so pokazale, da je razlika v čustvenem izražanju za moškega in žensko pogojeno z družbenimi normami in pravili, ki nam jih določajo različne kulture. V puberteti deklice težje prikrivajo čustvo jeze in žalosti, za fante pa je značilno, da ti dve čustvi bolje prikrivajo, ko so starejši (odrastejo). Brody meni, da je v vseh družbah znatno večji prispevek mater pri sami vzgoji otrok. Kot bi lahko rekli, je ženski pristop tisti, ki se ga ženske trudijo vzpostaviti do svojih hčera, na drugi strani pa do sinov zavzamejo držo, ki je njim tuja (Brody 2000).

## **4.1 Družbene vloge**

Družbena vloga je »vzorec vedenj, stališč, idej, interesov in motivov, ki jih člani neke skupnosti pričakujejo od posameznika, ki opravlja določeno funkcijo ali zavzema določen položaj v tej skupnosti« (Musek 1997, 73), in hkrati vključujejo lastnosti tipično značilne za posamezen spol,

položaj, starost itd. Vsi mi in vsak individuum določajo različne vloge, kot na primer na delovnem mestu, v družini itd.

Ko govorimo o družbi, pravzaprav govorimo o mreži različnih odnosov, funkcij in vlog. Posameznik se že od samega začetka (rojstva) uči določenih vedenj in nalog. S tem se pripravlja na neko družbeno vlogo, ki jo bo »igral«, pri čemer pa se te razlikujejo po poklicu, starosti, družinskem položaju, spolu itd.. V družbi se med drugim pričakuje, da se bodo moški in ženske drugače obnašali. Prav tako velja, da se bodo odrasli obnašali drugače od otrok: »Nekateri znanstveniki so zato preprosto menili, da osebnost posameznika v celoti skoraj ni kaj drugega kot skupek socialnih vlog, ki se jih le-ta nauči in jih prevzame pod vplivom družbenega okolja« (Musek 1997, 14). Vsak posameznik je neke vrste igralec, pri čemer gre bolj za to, da vloge, ki jo imamo, ne igramo, pač pa se z njo poistovetimo – smo eno z njo (prav tam). Družbene norme vplivajo na tolmačenje, vzbujanje in izražanje čustev tako, da opredeljujejo, katera čustva so v neki situaciji zaželena in primerna, katera pa ne. Proces tolmačenja čustev in prav tako njihovo izražanje in doživljanje čustev določajo pravila čustvovanja, ki jih determinira kultura. Kot je ugotovila Arlie Russell Hochschild (v Šadl 1999, 156), si ljudje prizadevajo, da vzbudijo takšna čustva, za katere mislijo, da jih morajo občutiti in s tem vstopajo v potek urejanja lastnih emocij: »ta kontinuirana 'socializacija' občutij pomeni družbeni nadzor nad čustvi.«

Spolni stereotipi zajemajo pripisovanje lastnosti ženskam in moškim. Stereotipi imajo močno kognitivno sestavino in jih lahko definiramo kot »vztrajna verovanja o duševnih značilnostih in vedenju posameznih skupin« (Musek in Pečjak 2001, 256). Stephanie A. Shields (2002, 3) dodaja, da je stereotip lahko »tako močan, da služi kot poglobljeno organizacijsko načelo za ostala, s tem povezana verovanja.« Stereotipno mišljenje o ženski v zahodnih družbah je, da je »bolj čustvena od moškega«, da je »bolj sposobna izražati pozitivne čustva«, da je »skrbna in nežna«. Ženskam je tudi pripisano, da so »mehke, občutljive in nestanovitne«, kar jim otežuje doseganje zelenih ciljev, na primer pri poklicni karieri (Hayes in Orrell 1998, 349).

Ta stereotipna prepričanja o razlikah med spoloma zrcalijo družbeno naučena pravila o tem, kako ženske in moški presojujejo situacije, ki jih imajo za pomembne, kako naj se vedejo, kako interpretirajo telesna znamenja, mimiko, gestikulacijo in obnašanje drugih oseb (Alexander in Wood 2000, 192). Pričakovanja v zvezi s primernostjo lastnega emocionalnega vedenja se pri



ženskah in moških ponotranjijo in tako postanejo izraz njihove lastne samopodobe in osebnosti. Skozi proces spolno določene socializacije in prek igranja spolnih vlog ženske in moški pridobijo tudi različna znanja, veščine in spretnosti. Značilno je na primer, da starši deklicam namenijo več smehljanja kot dečkom, da jim dajejo druge igrače, drugačne obleke itd (Hayes in Orrell 1998, 349–350). Takšni in podobni mehanizmi spolno diferencirane socializacije opremijo posameznike/ce, da delujejo skladno s spolno vlogo znotraj družbe (Alexander in Wood 2000, 192–193).

## **4.2 Razlike v čustvovanju med spoloma**

Kot je v svoji študiji, ki govori o diferenciacijah v čustvovanju med moškim in žensko, odkrila avtorica Agneta H. Fischer (v Shields 2002, 10), se o spolnih stereotipih, ki jih pozna Zahod, največ razbere iz stereotipa o emocionalni ženski, ki nam ne pove toliko o primarnih ženskih čustvih ampak o razliki med spoloma v čustvovanju. Kako se čustvovanje ženske razlikuje od moškega čustvovanja? Predvsem ženske o njih lažje govorijo, jih imajo bolj urejene, posvečajo pa jim tudi več pozornosti. Temelji urejanja čustev so podpora, vzpodbujanje, in povečevanje statusa partnerja in družine na sploh. Pri tovrstnem delu čustev gre za t.i. »nevidno delo«, ki ravno tako kot gospodinjska opravila ne uživa statusa pravega dela (Šadl 1999, 206).

Pakistan in Združene države Amerike sta bili kulturni področji, na podlagi katerih so raziskovalci (Alexander, Chaudry in Najam v Alexander in Wood 2000, 201–202) odkrivali, kako moški in ženske doživljajo pozitivna čustva v dveh tako različnih kulturah. Prišli so do ugotovitve, da tudi kultura vpliva na čustveno življenje ljudi. V kolektivistični kulturi se od vsakega posameznika pričakuje, da bo skrbel za dobre odnose z drugimi in torej izražal pozitivna čustva. Individualistična kultura pa ima takšna pričakovanja predvsem do predstavnic ženskega spola. Nadalje so avtorji raziskave ugotovili, da sta lastna, torej subjektivna izkušnja in stereotipno mišljenje povezana. Ženske, ki so bile mnenja, da so tipične ženske bolj čustvene kot moški, so tudi same izražale več znakov intenzivnejšega čustvenega doživljanja. Po drugi strani pa so moški, ki so trdili, da je tipična ženska čustvenejša od moškega, sami izražali manj čustvenega doživljanja (Alexander in Wood 2000, 201–202). »Razlike v čustvih ljudi, ki živijo v različnih kulturah, izhajajo iz razlik v razvoju nekaterih vidikov pojmovanja sebe« (Smrtnik Vitulić 2004, 22). Kot sta ugotovila Oatley in Jenkins, »ljudje iz kolektivistične kulture pojmujejo sebe kot mi

- jaz« (Oatley in Jenkins v Smrtnik Vitulić 2004, 22). Medtem ko se v kolektivističnih kulturah posameznike spodbuja, da se povezujejo z drugimi, ljudje v individualističnih kulturah razvijejo »jaz« oziroma pojmovanje sebe, pri čemer se daje poudarek predvsem ločenosti posameznika. Od tu izhaja, da v različnih kulturah različno dojemajo in izražajo čustva. Poglejmo zanimiv primer čustva jeza. Na Japonskem je jeza razumljena kot čustvo neodvisnosti in samopotrjevanja, zato je ni zaželeno izražati, predvsem ne znotraj družine. Nekaj povsem običajnega pa je jeza v individualistični kulturi in zato jo v tej kulturi ljudje v večini sprejemajo (Smrtnik Vitulić 2004, 22).

### 4.3 Identiteta in spol

Pojem *osebne identitete* lahko z besedami Mirjane Ule opredelimo kot zavedanje in percepcijo trajne istosti, ki se nanaša na »subjektivno izkušnjo take istosti med lastnim telesom in duševnostjo ter med vsakdanjimi pričakovanji, spoznanji in izmenjavami z okoljem, ki ga nekdo občuti/ definira kot svoje« (Ule 2000, 86–87).

A kdo ali kaj sem *jaz*, nosilec osebne identitete? Najprej in predvsem seveda moški ali ženska: »Človek je /.../ vendarle moški ali ženska«, piše Otto Weininger v slovitem delu *Spol in značaj* (Weininger 1993, 70). »Ne obstoji človek kot brezspolno bitje, marveč le kot moški ali kot ženska«, pa pravi Angela Vode (1999, 61). Delitev na moški in ženski spol poznamo od samega začetka človeštva, ki je prisotna v vseh družbah, pri čemer je spolna razlika že od nekdaj spremljala delitev družbenih vlog in pravil obnašanj. Spol in osebna identiteta torej hodita z roko v roki. Spolno somoenačenje je verjetno najpomembnejši družbeni kriterij socialne klasifikacije individuumov (Erjavec 2005, 457).

Osnova, ki določa žensko ali moškega, je telo. Slednje je tudi sicer najbolj zaznavno, najbolj očitno in vidno ogledalo sleherne identitete. Telesno identiteto prejmemo z rojstvom, iz nje celo izhajajo številne druge identitete (Južnič 1998, 41–42)<sup>4</sup>. Identitete kot polja identifikacije in

---

<sup>4</sup> Pri tem velja opozoriti na razliko med *biti telo* in *imeti telo*, v območju katerih se vzpostavlja identiteta vsakega človeškega individua, tako moškega kot ženskega (Berger in Luckmann 1988, 54).

razlikovanj niso samo socialni konteksti, s katerimi posameznika umeščamo v družbo, ampak »se utelesijo v posamezniku, v njegovih duševnih lastnostih in končno v odnosu do lastnega telesa« (Ule 2000, 188). Človekov odnos do telesa ponazarja njegov odnos do stvarnosti. Neredko je celotna posameznikova identiteta definirana samo prek telesa, kajti telo človeka bistveno določa, slednje pa je za njegovo identiteto temeljnega pomena.

Telo, ki se ga človek zaveda, je objekt nenehnega ocenjevanja. Skozi vrednotenje telesa se postavljajo pravila o »primernem« oziroma »neprimernem« telesu. Človek, ki si prizadeva, da bi ohranil primernost svojega telesa, nanj pazi, ga spremlja in nadzira. Nadziranje telesa pomeni človekov trud k obvladovanju telesa, vselej ga namreč poskuša na različne načine disciplinirati. Telo nam omogoča, da se prek njega vidimo, v njem nas vidijo drugi in mi druge. To pa je izhodiščno identificiranje. Kako se torej identificira človek? Tako, da postavi svoje telo na ogled, hkrati pa mu drugi omogočajo ogled na njihova telesa (Južnič 1998).

Delitve na spola ni konec z rojstvom, ampak se nadaljuje skozi večji del življenja. Fizična oziroma biološka spolna identiteta potrebuje tudi »'možganski spol', kot lahko poimenujemo doživljanje in sprejemanje spola« (Južnič 1993, 47). Pomeni da oseba, ki ima moške spolne znake oziroma moško fizično identiteto, kasneje v življenju to identiteto tudi sprejme in se doživlja kot moški. Enako velja za žensko. Kljub temu se spolna identiteta ne oblikuje skozi individualni proces, ampak nanjo močno vpliva okolica, ki obkroža posameznika. Ravno okolica oziroma družba determinira lastnosti obnašanja moškega in ženskega spola. Biološko spolno razlikovanje spremljajo še pričakovani vzorci obnašanja, način oblačenja in življenjski slog ter kulturne vrednote, pripisane na podlagi bioloških kategorij (Hays-Gilpin in Whitley 2000, 9).

Kot piše Štular, ima na posameznike in posameznice pripisani biološki spol takšen učinek, da v skladu z njim razvijejo tudi socialni spol in spolno identiteto. Ta proces se prične že v najzgodnejšem otroštvu, ko se okolica do otrok obnaša skladno z značilnostmi otroku pripisanega spola (Štular 1998, 443). Otrok torej že v zgodnji, primarni socializaciji zaznava razlike med spoloma. Privzemanje spolne identitete pa se zaključí, ko fizični/biološki moški posameznik ali ženska posameznica sprejme svoj spol in je legalno moški ali ženska ter se obnaša v soglasju s pravili, ki v določeni družbi veljajo za moške ali za ženske. V tej fazi govorimo o "vedênjskem spolu" (Južnič 1993, 47), ki združuje vse procese spolnega razvoja in je

hkrati vsebina socializacije kot tudi njena posledica. Posameznik s tem postane "znakovno obeležje svojih najpomembnejših identitet", uprizarja te identitete in "drugi ljudje se značilno odzivajo nanje"(Ule 2000, 188).

#### **4.3.1 Telesna samopodoba**

Izraz "telesna samopodoba" (angl. "body image") je strokovna oznaka za posameznikovo dojetje estetike ali spolne privlačnosti svojega telesa. Nanaša se torej na *notranjo* predstavo o lastnem *zunanjem* videzu, v širšem smislu pa jo lahko definiramo kot »skupek zaznav, spoznanj, občutij in izkušenj, ki jih ima oseba v odnosu do svojega telesa« (Dolenc 2010, 56). V sodobni teoretski razpravi je telesna samopodoba največkrat obravnavana kot del širše teorije samopodobe ali samopojmovanja. Izmed vseh aspektov pojmovanja samega sebe se telesna samopodoba razvije najprej in nastopi že okrog drugega leta starosti, saj posameznik/ica že v zgodnjem otroštvu s pomočjo gibanja pridobiva informacije in izkušnje o sebi (prav tam).

Telesna samopodoba je za veliko najstnic in žensk ključna komponenta samodojemanja. V sodobni zahodni družbi je večina žensk zaskrbljenih glede svoje telesne teže in videza, pri čemer si prizadeva imeti vitko telo (Kuhar in Leskovšek 2008, 230). V današnji družbi ženske precenjujejo razsežnost svojih teles, tako da lahko govorimo celo o izkrivljeni samopodobi (angl. *distorted body size estimation*).

Številne raziskave o telesni samopodobi, ki so bile opravljene na evropskih, avstralskih in ameriških tleh so pokazale, da je v zahodni družbi večina žensk nezadovoljnih s svojo telesno težo in videzom, posebno z boki, stegni in trebuhom (Ogden 2010, 98–100). Poleg tega raziskave kažejo, da ženske že od mladostništva dalje trpijo zaradi nizkega samospoštovanja, ki izhaja iz nezmožnosti prilagoditve telesnemu idealu sodobne družbe (Kuhar in Leskovšek 2008, 230). Shujševalne diete, nadzorovana prehrana, pretirana telesna vadba in obsedenost z vitkostjo so del njihovih vsakodnevnih izkušenj (prav tam). Skrb za težo in diete izhaja iz prepričanja, da je teža pomemben, nemara celo najpomembnejši faktor ženske privlačnosti (prav tam).

Raziskave o nezadovoljstvu s telesnim videzom so zasnovane na kulturnem kontekstu in vprašanjih, kakšno vlogo imajo družbeno-kulturni in medosebni dejavniki pri razvoju telesne

samopodobe. Pri opredeljevanju pomena telesne privlačnosti je osrednja vloga pripisana kulturnim sporočilom, še posebej medijskim (Kuhar in Leskovšek 2008, 232). »Glavno vlogo pri definiranju podob in pomenov fizične privlačnosti imajo kulturna in medijska sporočila« (Kuhar in Leskovšek 2008, 232). Na osnovi teh sporočil se oblikujejo pozitivni stereotipi o samonadzoru, uspehu, lepoti in zdravju. (prav tam). Na telesno samopodobo vplivajo kombinacije med družbenim spolom in razredom, etnijo, religijo, genetiko, izobrazbo, družino, starostjo itd.. Na izoblikovanje negativne telesne samopodobe vplivajo medosebne izkušnje že v ranem otroštvu, še posebej pa v obdobju mladosti.

## 4.5 Družbena sporočila o spolih

Na vprašanje, kakšna je vloga medijev, še posebej pa mladostniških revij v procesu, ko gre za oblikovanje samolastne spolne identitete, je bilo do danes dovolj dobro odgovorjeno (Erjavec 2005, 457). Odmevna britanska študija iz začetka 90ih let prejšnjega stoletja, ki je analizirala besedila najbolj brane britanske mladostniške revije *Seventeen*, je pokazala, da so v sodobnosti še vedno na delu stereotipna tradicionalna socializacijska sporočila, ki učijo, da je za punce ključna skrb za svoj videz, najti moškega, ki bo poskrbel za njihovo varnost, ter gospodinjska znanja (Pierce v Erjavec 2005, 458). Gre za revije, ki v središče postavijo ženske izkušnje in tematizirajo osebne probleme, čustvenost ter spolnost. Receptijske študije dokazujejo, da mladostniške revije močno vplivajo na oblikovanje spolne identitete mladostnikov (Erjavec 2005, 458).

Mediji imajo velik vpliv na posameznika ter povzročajo negativno samopodobo, predvsem z nerealno predstavo lepotnih idealov in vedno zaželjeno vitkostjo. Empirična raziskava, ki so jo leta 2004 na vzorcu 145 študentk izpeljali N. Hawkins s sodelavci (v Čevnik in drugi 2008, 98), je samo še potrdila, kakšen negativen vpliv ima izpostavljenost lepotnim idealom v modnih revijah. V raziskavo so bile vključene ženske, ki so jih razdelili na dve skupini. Eni skupini žensk so prikazovali fotografije vitke postave, drugim pa normalne postave. Izkazalo se je, da so ženske v skupini, kjer so prikazovali fotografije vitkih v smislu lepotnega ideala postale splošno negativno razpoložene, niso bile zadovoljne s svojo postavo, pojavili pa so se tudi simptomi motenj hranjenja.

Spol je v naši kulturi pogojen s telesom, duševnimi in družbenimi vidiki identitete. Moški po družbenih merilih veljajo za velike, močne, pogumne, željne pustolovščin, čustveno stabilne, neodvisne, itd.. Ženske pa so še vedno tretirane s klišeji, in sicer velja da so prijazne, lepe, čustvene, suhe, itd. (McRobbie 1991).

Posameznika okolica prisili, da ponotranji te lastnosti, saj se v nasprotnem primeru neprimerno obnašanje kaznuje. Tako tradicionalne predstave o ženski in moškem vplivajo na oblikovanje osebne identitete, določajo pa tudi odnos, kjer moški dominira, ženska pa je podrejena. Ta vzorec je pogoj za osnovni asimetrični dvospolni sistem, ki ga lahko vidimo v neenakopravni razporeditvi moči med spoloma (Erjavec 2005, 458).

Vizualni mediji so nosilci oblikovanja spola, ki so spodrinili primarne moralne verbalne nasvete s procesom vizualizacije v 20. stoletju. Vizualne medijske slike ter sporočila in njihove ikonske karakteristike vplivajo na telo in duševnost močnejše in hitreje kot verbalna in se manifestirajo v različnih načinih obnašanja, oblikah telesa, ženski in moški predstavi ter heteroseksualni atraktivnosti (Erjavec 2005, 458).

## **4.6 Medijske reprezentacije ženskih in moških teles**

Osebna identiteta mladostnikov se oblikuje ob slikah, ki jih prikazujejo mediji, torej na trdnih in emocionalno neprizadetih osebah, nekakšnih reševalcih sveta, ki imajo nadčloveške telesne moči in se ujemajo s hegemonično vizijo o moškosti (Erjavec 2005, 459–460). S tem telesnim idealom moških se mladostniki identificirajo in jih vzamejo za svoje. Na drugi strani dekletom v sodobni zahodni civilizaciji mediji ponujajo podobe žensk, ki so krhkega telesa, izražajo nemoč ter s tem potencirajo potrebo po odvisnosti od moških (rešiteljev) (McRobbie v Erjavec 2005, 459–460). Prav tako ima telo ženske večji pomen pri konstrukciji ženske seksualne atraktivnosti kot na drugi strani moško telo za komunikacijo moške atraktivnosti. Moški s tem, ko večja moškost z obdelovanjem telesa, krepi zdravje, energijo in moč. Frigga Haug (v Erjavec 2005, 460) je ugotovila, da so za ženske telesni ideali, ki jih ponujajo mediji nedosegljivi, in tako negativno

vplivajo na samozavest ter negotovost v povezavi z lastnim telesom. Posledično to lahko dekleta vodi v motenje hranjenja, saj je ženski lepotni ideal predstavljen tako, da ga je nemogoče doseči.

## 5 EMOCIONALNO PREHRANJEVANJE

Iz dosedanje razprave je mogoče razbrati, da prehranjevanje sodi med vsakodnevne prakse, ki le nepogrešljiv element za obstoj in preživetje ter del zapletenega sistema idej, norm, vrednot, dojemanj, in čustev. Čustva so torej tisti psihični procesi, ki posameznika vsakodnevno zaznamujejo pri doživljanju raznih situacij. Zato lahko predpostavljamo, da so čustva tista, ki vplivajo na prehranjevanje, pa tudi obratno, da hrana vpliva na čustva in splošno počutje posameznika.

### 5.1 Pojem emocionalnega prehranjevanja

Emocionalno prehranjevanje (angl. *emotional eating*) predstavlja težnjo po hranjenju kot odgovor na negativne emocije (Dovey 2010). Gre za tipično prenajedanje (Economy 2013), ko: posameznik doživlja negativna čustva, nanje pa se odzove s tem, da poseže po hrani, kar ima navadno negativne posledice za zdravje. Prva in tako rekoč "samodejna" posledica tovrstnega prenajedanja je debelost. Raziskave na tem področju izpostavljajo spremembo pri prehranjevanju v smislu povečanega ali zmanjšanega vnosa hrane (tj. glede na *spremembo v količini hrane*, ki jo posameznik zaužije v določenem časovnem intervalu) in drugačnosti pri vnosu zdrave oziroma nezdrave hrane.

Čedalje več ljudi, tako otrok kot odraslih, hrano zlorablja za potešitev negativnih čustvenih stanj. Hrano tako uporabimo kot sredstvo, s katerim se zamotimo oziroma odvrnemo pozornost od pravih težav ali pa z njo nadomestimo čustveno praznino (Sternad 2001, 41). Pri prehranjevanju na podlagi čustvenih razlogov gre za to, da se hrana aplicira kot neuspešen poskus pri izpolnitvi

emocionalne potrebe: »Emocionalno hranjenje je način, kako si ljudje s hrano dobesedno napolnijo telo ali življenje, seveda zato, ker so njihova osnovna čustva prazna ali bolje rečeno – nezadovoljena« (Tušak 2013). Zaskrbljenost zaradi prihajajočega dogodka ali premlevanje minulega spora pretrgamo tako, da nekaj pojemo in se zamotimo. Tako hrana postane uravnotežilej čutenj – pomirja posameznika, ko je pod stresom, tolaži, ko je osamljen in zaposli, ko se dolgočasi. Toda to je le začasna rešitev – medtem ko jemo, se osredotočimo na okus hrane, ki slej ko prej izgine. Potem pa se pozornost ponovno usmeri na probleme, pojavijo se dodatne skrbi zaradi občutka krivde, ki jo povzroči prenajedanje.

## 5.2 Emocionalne razsežnosti prehranjevanja

Raziskave kažejo, da čustva vplivajo na prehranjevanje tekom celotnega prehranjevalnega procesa, torej tako na posameznikovo motivacijo za hranjenje, na njegov odziv in izbiro hrane, pa tudi na žvečenje, količino zaužite hrane, metabolizem ter prebavo (Kobal Grum in Seničar 2011, 170)<sup>5</sup>. Študije v povezavi s čustvi in prehranjevanjem se predvsem fokusirajo na vpliv negativnih čustev (Evers in drugi 2010). Če se posameznik konstantno prehranjuje na podlagi čustev, to lahko vodi v motnje hranjenja, ki pa imajo za zdravje posameznika in njegovo vlogo v družbenem okolju negativne posledice. Ob tem velja omeniti, da so bile starejše študije, kot na primer B. Lymanova iz leta 1982 usmerjene v neposredno preučevanje vplivov čustvenih izkušenj na prehranjevalno vedenje. Novejše pa raziskujejo strategije spopadanja (angl. *coping strategy*) oz. obvladovanja življenjske situacije, ki so bistvene za prehranjevalne spremembe (Evers in drugi 2010).

Interakcije med čustvi in prehranjevanjem se spreminjajo z ozirom na specifične značilnosti posameznika in specifično čustveno stanje, ki ga le-ta doživlja (Canetti in drugi 2002).

## 5.3 Vpliv čustev na prehranjevanje

---

<sup>5</sup> Avtorici omenjata šest zglednih raziskav, ki dokazujejo vpliv čustev na prehranjevanje za vsakega izmed naštetih momentov prehranjevalnega procesa: Macht in Simons 2000; Willner in Healy 1994; Gibson 2006; Macht 1998; Greeno in Wing 1994; Blair, Wing in Wald 1991.



Na začetku so s fiziološkimi mehanizmi pojasnjevali zmanjšan vnos hrane v telo kot posledico vpliva emocij, s psihološki mehanizmi pa če je bil vnos hrane v telo povečan. »Biološko orientirane teorije poudarjajo prilagoditveno funkcijo sprememb prehranjevalnega vedenja v stresnih situacijah« (Macht 2008).

### ***Načini vpliva čustev na prehranjevanje***

Michael Macht (2008) navaja pet različnih načinov, s katerimi čustva vplivajo na prehranjevanje:

- 1) *Hrana nam vzbudi določena čustva in s tem vpliva na sam izbor hrane.* Hrana, ki vsebuje sladkor nam ponavadi vzbudi pozitivne občutke in zato raje posegamo po njej.
- 2) *Močna čustva imajo zaviralni učinek na hranjenje.* Povezana so z nagonskimi odzivi, ki kot taki onemogočijo vnos hrane. Če se prestrašimo, se poženemo v beg in ne pomislimo na hrano.
- 3) *Negativna in pozitivna čustva zmanjšajo kognitivni nadzor nad prehranjevanjem.* Zmanjšanje kognitivne kontrole nad prehranjevanjem povzroči samo dojetje čustvenih dražljajev.
- 4) *Čustva negativnega izvora vplivajo na uravnavanje emocij.* Posamezniki stres zmanjšujejo s poseganjem po hrani.
- 5) *Čustva vplivajo na hranjenje skladno z lastnostmi čustev.* Osebe, ki so dobro razpoložene, bolj sprejmejo informacije in s tem povečajo motivacijo za prehranjevanje.

Čustva lahko uravnavajo prehranjevanje in prehranjevanje lahko uravnava čustva (Macht 2008). Kot smo omenili, novejša študije raziskujejo strategije spopadanja oziroma prilagajanja, ki so bistvene za prehranjevalne spremembe (Evers in drugi 2010).

Leta 1982 je Lyman opravil eno prvih empiričnih raziskav, v kateri je poskušal ugotoviti ali čustva vplivajo na samo prehranjevanje oziroma če pride do povečanega ali zmanjšane vnosa hrane pod vplivom različnih emocij. Rezultati so pokazali: (i) da *pozitivna čustva*, kot so ljubezen, prijateljsko razpoloženje, sreča, občutek samozavesti *povzročajo vnos večje količine hrane*. (ii) Vrsta hrane, po kateri posegajo, je *meso*. (iii) Ko občutimo nekatera negativna čustva, kot so jeza, strah, žalost, osramočenost in depresivnost pa je Lyman prišel do spoznanja, da se

ponavadi vnos hrane zmanjša, saj je velik odstotek udeležencev poročal, da takrat ne zaužijejo ničesar. (iv) Pri nekaterih negativnih čustvenih stanjih; kot so zaskrbljenost, dolgčas, zasmehljivost in zaskrbljenost, posegamo po večinoma nezdravi hrani in prigrizkih. S to raziskavo je potrdil povezavo med čustvi in prehranjevanjem. Kakšen je ta vpliv, pa si bomo ogledali v naslednjih podpoglavjih.

William E. Snell in Georgette Johnson (2002) sta pregledala obstoječe raziskave, ki temeljijo na prehranjevalnih težnjah psihološkega izvora na področju človekovih emocij, vedenja in misli. Odkrila sta 18 dimenzij, ki se povezujejo s prehranjevanjem, ne pa s čustvi in 5 dimenzij, pri katerih gre za povezavo s čustvi. Teh pet dimenzij se nanaša na: »prehranjevalno depresivnost, zadovoljstvo s prehranjevanjem, zaskrbljenost zaradi prehranjevanja (angl. *eating-related anxiety*), občutek krivde oziroma strahu zaradi prehranjevanja (angl. *eating-related guilt/shame*) in jezo zaradi prehranjevanja« (Snell in Johnson 2002).

### **Zaskrbljenost zaradi prehranjevanja**

Zaskrbljenost je čustveno stanje, ki lahko nastopi tako na podlagi realnega vzroka (situacije, ki je realno težavna) kot tudi namišljene težavne situacije ali dogodka (Kobal Grum, Seničar 2011, 174). Zaskrbljenost zaradi prehranjevanja nastopi zaradi preteklega prehranjevalnega dejanja ali že dlje trajajočega prehranjevalnega vedenja in jo spremljajo predstave o tem, kakšne bi utegnile biti negativne posledice tega dejanja ali vedenja (prav tam). Posameznik oziroma posameznica je skratka pretirano okupiran/a s tem, kaj poje. Tukaj je treba poudariti, da v tem primeru ne gre za iste mehanizme kot pri anoreksiji in bulimiji, pri katerih je prehranjevalno vedenje realno nezdravo (prav tam).

### **Stres in hrana**

Stres je v sodobni kognitivni teoriji čustev definiran kot »odziv organizma na notranje ali zunanje vplive, ki jih ocenimo kot obremenilne in presega naše prilagoditvene zmožnosti« (Lazarus in Folkman v Dolenc 2010, 178). Raziskave so pokazale, da stres vsekakor vpliva na spremembo posameznikovega apetita, vendar ambivalentno, saj apetit lahko bodisi spodbudi ali pa ga zavre (Kobal Grum in Seničar 2011, 174). Pri dveh tretjinah ljudi, ki so pod stresom, se apetit poveča, tako da je količina zaužite hrane med stresom večja, pri ostali tretjini pa se apetit

zmanjša in je količina zaužite hrane posledično manjša. Izguba apetita se običajno pojavi kot prvi odziv na zelo močan stres, na primer smrt bližnjega, kasneje pa se lahko prevesi tudi v drug ekstrem, na primer v fazi žalovanja (prav tam).

### **Stres in prekomerna teža**

Poleg že obstoječih negativnih čustev, ki jih posameznik/ica tako ali tako doživlja ob čustvenem prehranjevanju, se ob tem pogosto pojavi še občutje tesnobe, ki reprezentira skupni imenovalec depresivnih emocij (prav tam). Anksioznost lahko pri ljudeh z normalno težo vodi v zmanjšanje količine zaužite hrane, pri osebah s prekomerno težo pa v povišanje zaužite hrane. Zato je treba pozornost še posebej usmeriti na osebe pod stresom, ki imajo prekomerno težo. Laboratorijske študije (Geliebter in Aversa v Kobal Grum in Seničar 2011, 175) potrjujejo, da osebe s prekomerno telesno težo bolj čustveno reagirajo ter se prenajedajo, ko so pod stresom, od tistih z normalno telesno težo. Iz teh študij se da ravno tako razbrati, da osebe z močno prekomerno težo večkrat in bolj močno občutijo negativna čustva kot osebe s povprečno telesno težo; kar pa se že bolj odraža v emocionalnem hranjenju.

## **5.4 Strategije spoprijemanja s stresom**

Stresu se ne moremo povsem izogniti, saj je kot tak vedno prisoten na različnih ravneh življenja, lahko pa se ga naučimo obvladati. To pomeni, da poskušamo rešiti težave, ki nastanejo, si najdemo čas za sprostitev, se trudimo živeti v ravnovesju, smo zadovoljni in pozitivnega mišljenja (Roškar in drugi 2008).

Telo se na stres odzove glede na zunanje ali notranje vplive, spremembe, na katere se ne znamo prilagoditi, in zahteve, ki presegajo naše zmožnosti. Vplivi so lahko različni psihološki ali fizikalni, notranji ali zunanji (Lazarus in Folkman 1984). Razmerje med dojetjem zahtev ter sposobnosti obvladovanja zahtev določa, ali bo za osebo koristen ali škodljiv. O pozitivnem stresu – *evstresu* govorimo, ko je zahteva dojeta kot izziv; če pa jo doživljamo kot grožnjo, pa govorimo o *distresu* - negativnem stresu.

### ***Opredelitve spoprijemanja***

Spoprijemanje (angl. *coping*) s stresom definiramo kot »aktivni proces, s katerim posameznik poskuša obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki jih ocenjuje kot obremenjujoče, in za katere meni, da presegajo njegove moči« (Lazarus in Folkman 1984, 141). Susan Folkman in Judith Tedlie Moskowitz (v Dolenc 2015, 180) sta izpostavili, da gre pri spoprijemanju za kompleksen proces, kjer se prepletajo osebne karakteristike posameznika ter situacijski dejavniki.

V literaturi zasledimo različne klasifikacije spoprijemalnega vedenja (Dolenc 2015, 180). Najpogosteje se delijo na:

- a) **spoprijemanje, usmerjeno na problem** (angl. *problem-focused coping*), pri katerem gre za delovanje z zunanjimi izvori stresa. Ponavadi zajema prizadevanje po aktivnem reševanju problema (iskanju rešitev in zbiranju informacij, spreminjanje stresnih okoliščin).
- b) **spoprijemanje, usmerjeno na emocije** (angl. *emotional-focused coping*), ki predpostavlja ublažitev emocionalne napetosti in regulacijo, ki je nastala ob stresni situaciji. Nanaša se zlasti na izogibanje in odvrčanje od nekega problema, včasih pa prav tako na izražanje čustev in iskanje podpore (Dolenc 2015, 180–181)<sup>6</sup>.

Druga najpogostejša delitev spoprijemalnih strategij, ki se navezuje na prvo, pa le-te deli na:

- a) **strategije približevanja** (angl. *approach coping*), ki kot prevladujoče ravnanje izpostavlja načine, ki so usmerjeni na problem, ter na iskanje nasvetov, informacij, razmišljanja o rešitvah in sprejemanju podpore.
- b) **strategije izogibanja** (angl. *avoidance coping*), ki kot prevladujoče ravnanje predpostavljajo umik in izogibanje v situaciji s problemi (prav tam).

---

<sup>6</sup> V razpravah o spoprijemalnih strategijah je največkrat zaslediti postavko, »da je na problem usmerjeno spoprijemanje bolj učinkovito kot zgolj na emocije usmerjeno spoprijemanje. A čeprav so aktivne vedenjske strategije spoprijemanja zaželene in običajno pozitivno vplivajo na izide, pa je njihova uporaba vezana na situacije, ki jih posameznik lahko kontrolira. Raziskave so pokazale, da se na problem usmerjeni načini soočanja s stresom pogosteje uporabljajo v situacijah, nad katerimi ima posameznik nadzor, medtem ko so spoprijemalne strategije, usmerjene na emocije, bolj značilne v pogojih, ko na situacijo lahko malo vplivamo ali sploh ne.« (Garnefski in drugi v Dolenc 2015, 181).

### *Vloga osebnostnih in situacijskih dejavnikov pri spoprijemanju*

Vlogo pri spoprijemanju imajo tudi posameznikove osebne lastnosti in značilnosti situacije. Študije, ki so bile opravljene na podlagi situacijskih dejavnikov v povezavi z različnimi strategijami spoprijemanja, so dokazale, da če v določeni situaciji osebe zaznajo pomanjkanje nadzora ali grožnjo, reagirajo z umikom. Lazarus (1993) poudarja »da je pri ljudeh spoprijemanje, usmerjeno na problem, pogostejše takrat, ko imajo občutek, da lahko vplivajo na problemsko situacijo. Spoprijemanje, usmerjeno na emocije, pa je v ospredju v primerih, ko ocenijo, da je stresni dogodek izven njihove kontrole.«

Eamonn Ferguson (v Dolenc 2015, 184) izpostavi, da gre pri spoprijemanju z življenjskimi obremenitvami za vpliv osebnih karakteristik individuuma. Študije, ki so ugotovljale spoprijemanje s stresom in z njimi povezanimi strategijami v povezavi s spolom pri mladostnikih in otrocih, kažejo na bistvene razlike v načinu spoprijemanja, ki čeprav niso tako velike, se pojavljajo kar dosledno (Dolenc 2015, 185). Najpogosteje se razlike kažejo v tem, da se dekleta v stresnih situacijah usmerijo na emocije, v medosebne interakcije in odkrito izkazujejo čustva. Fantje pa večkrat svoja čustva zadržijo v sebi in poizkušajo z različnimi relaksacijskimi aktivnostmi nadzorovati težave (prav tam).

Prav tako je novodobna študija, ki je bila narejena med slovenskimi srednješolci pokazala, da se dekleta v primerjavi s fanti bolj pogosto poslužujejo strategije blaženja emocionalne napetosti, ko se znajdejo v stresnih situacijah v povezavi s šolo. Vendar pa tako dekleta kot fantje uporabljajo strategije, ki zajemajo aktivne poskuse reševanja težav (Dolenc 2014). Kot ugotavljajo Forns in drugi (2012), je treba pazljivo obravnavati razlike med spoloma v spoprijemanju s stresom. Prav tako je treba preveriti, če ne gre za drugačne stresne situacije, ki so različne za fante in dekleta.

## **5.5 Težave s prehrano in nezadovoljstvo s seboj**

Osebno nezadovoljstvo v povezavi s prehranjevanjem lahko opazimo pri posameznikih, ki imajo nizko samopodobo, in ki se srečujejo z vrsto težav in nihanj. Slednjese kažejo tako na področju hrane kot na splošnem samospoštovanju.

### ***Lepotni ideali, spol in prehrana***

Demografske karakteristike igrajo pomembno vlogo pri prehranjevanju. Razhajanja, ki se pojavijo že v dobi adolescence, so vidna predvsem med obema spoloma (Rolls in drugi 1991, 133–142). Kot smo že omenili, je ženski slog prehranjevanja bolj feminilen zaužijejo manj kalorij kot moški, pri njih je mogoče opaziti povezavo s ti. idealom vitkosti, ki se kaže kot vpliv na samo prehranjevanje že v adolescenci. Prav tako so ženske bolj nezadovoljne s svojo težo in telesnim videzom in pri njih se pogosteje pojavijo motnje hranjenja. Če se ozremo v zgodovino zahodne kulture, ni šlo vedno za glorifikacijo vitkega telesa, saj je slednja dosegla skrajnost šele v drugi polovici prejšnjega stoletja in traja še danes. Za razliko od zahodnega sveta, kjer vitkost predstavlja ideal, pa je v muslimanskem svetu zaželena močnejša ženska (Kobal Grum in Seničar 2012, 109).

### ***Hujšanje in prenajedanje***

Posledica medijske izpostavljenosti vitkosti kot ideala ter osebnega nezadovoljstva je hujšanje, ki je še posebej značilno za ženske. Zatekajo se k različnim shujševalnim dietam, ki so reakcija prehranske industrije na zaželeni telesni videz (Ogden 2010).

Ena od posledic hujšanja je prenajedanje, čeprav gre pri hujšanju ravno za zmanjševanje količine hrane, kažejo različne študije. Poleg obdobja prenajedanja pa so druge posledice še na primer občutek pomanjkanja nadzora, slabše razpoloženje, posvečanje prevelike pozornosti hrani in motnje hranjenja.

### ***Debelost***

Prekomerna telesna teža je v današnjih časih pereč problem povsod po svetu in ga je treba izpostaviti tako na zdravstvenem kot tudi na psihološkem področju. Raziskave kažejo, da se s prekomerno težo sooča kar ena tretjina prebivalstva Zahodne Evrope (Lekarna Ljubljana, 2008). Indeks telesne mase (ITM) ocenjuje prekomerno telesno težo in je izračun razmerja med kvadratom telesne višine in telesne teže. O debelosti govorimo takrat, ko posameznik v telo vnese več energije, kot je uspe potrošiti, oziroma ko je telesne aktivnosti premalo glede na vnos hrane. Nevarna je za nastanek mnogih resnih bolezni, saj lahko vodi v možgansko kap, težave s

sklepi, povišan pritisk, duševne bolezni in sladkorno bolezen (Kobal Grum in Seničar 2012, 101). Gen debelosti, kot so ga poimenovali nekateri znanstveniki, je posledica genetskih dejavnikov (starši s prekomerno težo) s čimer se poveča tudi otrokova možnost, da bo imel težave s prekomerno težo. Po nekaterih raziskavah je teža celo genetsko pogojena (Shepherd in Houghton v Kobal Grum in Seničar 2012, 101).

Na vseh področjih družbe lahko zaznamo vzorce, ki so značilni za debelost in vitkost (prav tam). Glorifikacija vitkosti in stigmatizacija debelosti je prisotna na vseh ravneh družbe. Ugotovili so, da ljudje posameznikom, ki so vitkejši postave, pripisujejo pozitivne lastnosti (uspeh, inteligenco, lepoto, samostojnost, delavnost, sposobnost nadzora, itd.), tistim s prekomerno težo pa negativne lastnosti (neuspešnost, neinteligentnost, neprivlačnost, nesamostojnost, lenobo, pomanjkanje samokontrole). Poleg tega pa študije kažejo, da vitkejši osebe lažje najdejo zaposlitev kot debele osebe (Kobal Grum in Seničar 2012, 101).

## **5.6 Motnje hranjenja**

Pri boleznih motenj hranjenja gre za duševne motnje, ki se pri posamezniku/ci kažejo kot njihov spremenjen odnos do hrane. Na začetku njihovega pojava v drugi polovici prejšnjega stoletja so bile značilne predvsem za visoko razvite postmoderne družbe, danes pa se z njimi srečujemo tudi na manj razvitih področjih Srednje in Vzhodne Evrope ter prav tako na območjih zunaj Evrope (Sternad 2001, 13). Dejstvu, da so motnje hranjenja prerasle v bolezen moderne dobe, pritrjuje tudi specialistka psihiatrije dr. med. Karin Ser nec. Ser nec še dodaja, da so tovrstno skupino motenj, ki je bila do nedavnega vezana predvsem na ozko skupino posameznikov/ic, začeli obravnavati kot bolezen približno 50 let nazaj (Ser nec v Hafner in drugi 2011, 10).

Motnje hranjenja se najpogosteje pojavijo pri mladostnikih in mladih odraslih ter vplivajo na njihov nadaljnji psihosocialni razvoj. Pri posameznikih/cah, ki trpijo za motnjami hranjenja, je takšno neustrezno prehranjevalno vedenje mogoče zaznati bodisi kot pretirano zavračanje hrane, prekomerno uživanje hrane bodisi kot občasno jemanje odvajal ter bruhanje. V Združenih državah Amerike ocenjujejo, da za motnjami hranjenja zbolijo 5 do 7 % žensk. Po navedbah

organizacije "Eating disorders Association" v Angliji za anoreksijo in bulimijo zbolijo 2 do 3 % žensk, za kompulzivnim prenehanjem pa trpi 12 % ljudi. Točnih podatkov o razširjenosti motenj hranjenja v Sloveniji sicer nimamo, naj pa bi bila ta na primerljivi ravni z ostalimi evropskimi državami ter Združenimi državami Amerike.

Vzrok za nastanek motenj hranjenja so različne duševne stiske, ki se navzven kažejo v telesnih znakih, kakršni so stradanje, bruhanje, zloraba odvajal, prenehanje ter pretirana telesna aktivnost. Po besedah dr. med. Serneca motnje hranjenja izražajo globoko duševno in čustveno vznemirjenost ter nesprijemanje samega sebe. Posameznik/ca svoje trpljenje, do katerega prihaja zaradi različnih razlogov, izraža s svojim spremenjenim odnosom do hranjenja in hrane. Treba je izpostaviti, da je hrana tu zgolj navidezni problem, prave pa so tiste čustvene težave, ki jih posameznik/ca skriva globoko v sebi. V takšnem primeru ugotavlja Serneec, hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznavnih čustev (Serneec v Hafner in drugi 2011, 9–10). Slednje osebi, ki trpi zaradi motnje hranjenja, omogoča, da se s tem, ko v celoti vso svojo pozornost namenja hrani in hranjenju, izogiba oziroma obvladuje boleče emocije in težave (prav tam).

Pri motnjah hranjenja gre pogosto tudi za način, kako se posameznik/ca spopada z izzivi v dani življenjski situaciji. Osebe s tovrstno motnjo si prizadevajo doseči uspeh, varnost, vitalnost, spodbudo, povezanost v medsebojnih odnosih, toplino, mir, istočasno pa ne sprejemajo odgovornosti, se ne soočajo s problemi ter bežijo pred čustvenimi, fizičnimi in spolnimi zlorabami, previsokimi zahtevami, stisko ter lastnim telesom, s katerim niso zadovoljne. Do podobnih ugotovitev so v svoji raziskavi v skupini za samopomoč prišle tudi Andreja Švab Modrin in ostale avtorice knjige "Ko hrana ni več hrana" iz leta 1998. Poleg zgoraj navedenega so članice omenjene skupine za samopomoč na podlagi svojih izkušenj motnje hranjenja opredelile tudi kot poskus bodisi iskanja ljubezni, smisla v življenju, odmora in nagrade, lastne ustvarjalnosti, lepote, harmonije, zaupanja, bodisi bega pred neprijetnimi čustvi in občutji, lastnim telesom ter notranjo praznino (Švab in drugi 1998, 23–29).

V trenutku, ko oseba občuti preveliko stisko, zbeži v omamo. Takšen način zanjo pomeni psihično preživetje, saj ji omogoča izgubo stika sami s seboj, z lastnimi kvaliteta in potenciali.



V takšni situaciji osebi torej uspe vsaj začasno prekiniti tok svoje zavesti, s tem pa je njeno doživljanje sebe in okolice otopelo in znosno. Težava se pojavi, ker se po določenem preteku časa boleče emocije spet vrnejo, oseba pa vse pogosteje začne posegati po prej opisani strategiji, ki jo je razvila za spopadanje s stisko. Hrana in hranjenje zanjo tako postaneta edina stvar v njenem življenju, ki je zanesljiva. Hkrati pa takšno vedenje pri osebi sproža občutke krivde, strahu, sramu, nezmožnosti obvladovanja situacije, in posledično vodi v še večjo stisko, ki jo občuti takšna oseba. Gre za začaran krog, zaradi katerega oseba ponovno zapade v ritual omamljanja, ki ji nudi občutek trenutne varnosti in pomiritve. Rituali omamljanja so običajno zelo utrjeni, nanašajo pa se na samo pripravo in nakupovanje hrane, omamljanje s hrano, okupacijo misli s tem, koliko, kdaj in katero hrano zaužiti, razmišljanje o lastnem telesu ter omamo ob izločanju endorfinov. Rituali omamljanja osebi omogočajo, da znotraj sebe občuti varnost, pri čemer je ključnega pomena, da oseba najde ustrezno zamenjavo za te rituale. Praznino, ki ob tem nastaja, običajno nadomesti s športom, plesom, meditacijo, ukvarjanjem z različnimi hobiji ter ritualnim hranjenjem. Pri slednjem je zelo pomembna rednost, ravnovesje in pozornost na hrano, medtem ko oseba je (Švab in drugi 1998, 23–29).

Skupna značilnost motenj hranjenja je njihov prisilni oziroma kompulzivni značaj, zaradi česar jih lahko uvrstimo tudi med zasvojenosti. Pri motnjah hranjenja si oseba sicer na najrazličnejše načine prizadeva, da bi prenehala s tem početjem, vendar ji to nikakor ne uspe. Zdi se, kot da je oseba hipnotizirana, in ne glede na to, da ves čas verjame, da bo jutri povsem drugače, se običajno več let zateka k istemu ritualu, motnjo pa le redko premaga sama. Kljub temu pa je po mnenju Švab Modrinove in sodelavk motnje hranjenja z večletnim delom na sebi, spodbudami, podporo in razumevanjem bližnjih mogoče uspešno premagati (Švab in drugi 1998,19).

## **6 EMPIRIČNA RAZISKAVA: EMOCIONALNO HRANJENJE**

V nadaljevanju bomo s kvantitativnim pristopom raziskali, kakšen emocionalni pomen ima hrana za človeka, kako lahko določena emocionalna stanja vplivajo na prehranjevanje ter v kakšnih psiholoških stanjih posegamo po »emocionalni hrani«.

### **6.1 Namen in cilji raziskave**

Namen raziskave je odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako spol vpliva na doživljanje hrane in v čem je (če je) razlika med ženskim in moškim vzorcem emocionalnega hranjenja?
  - A. Kakšne so razlike med spoloma na področju telesne samopodobe in zadovoljstvu s telesno težo?
  - B. Kakšne so razlike med spoloma v načinih spoprijemanja s čustveno obremenjenostjo?
  - C. Kakšne so razlike med spoloma glede na pogostost hranjenja iz čustvenih razlogov?
  - D. Katera čustvena stanja, ki vodijo v emocionalno hranjenje, so značilna za moške in katera za ženske?
  - E. Kakšne so razlike med spoloma na področju nadzorovane prehrane in dietnega vedenja?

F. Katera hrana je značilna in najpogosteje predmet čustvenega prehranjevanja pri ženskah in katera pri moških?

V raziskavi smo želeli ugotoviti razlike med spoloma glede na tiste dejavnike, ki determinirajo nastanek in razvoj emocionalnega prehranjevanja, in smo jih obravnavali v teoretskem delu naloge. Pri anketirancih smo preverjali, kakšne so razlike med spoloma glede na: (A) telesno samopodobo, (B) načine spoprijemanja s stresom (angl. *coping strategies*), (C) pogostost hranjenja iz čustvenih razlogov, (D) čustvena stanja, ki vodijo v emocionalno prehranjevanje, (E) dietno vedenje in nadzorovano prehrano in (F) vrsto hrane, po kateri posegajo, ko so čustveno obremenjeni. Razlike v telesni samopodobi posameznika/ice smo ugotavljali prek preverjanja njegovega oziroma njenega ne/zadovoljstva s telesno težo.

Prvi cilj raziskave se nanaša na ugotovitve v zvezi s telesno samopodobo. Na podlagi ugotovitev prejšnjih raziskav smo predpostavili, da bodo ženske v primerjavi z moškimi imele nižjo telesno samopodobo in da bodo bolj nezadovoljne s svojo telesno težo. Drugi cilj raziskave je bil ugotoviti razliko med spoloma v zvezi z izbiro čustvene prehrane kot strategije spoprijemanja s čustveno obremenjenostjo. Na podlagi ugotovitev prejšnjih raziskav smo predpostavili, da ženske v večjem deležu in bolj pogosto kot moški posegajo po tovrstni spoprijemalni strategiji. Kot tretji cilj smo si zastavili primerjavo med spoloma glede na čustvena stanja, ki vodijo k emocionalni prehrani, ali natančneje glede na stopnjo povezanosti s prehranjevalnim vedenjem posameznika/ce. Zanimalo nas je, kako pogosto imajo posamezniki/ce željo po hrani, kadar se nahajajo v primežu negativnih čustev in od tod, katera izmed navedenih negativnih čustev, ki lahko pri posamezniku/ci izzovejo težnjo po čustveni prehrani, so bolj značilna za ženske, katera za moške. Ker raziskave v zvezi s tem vprašanjem do sedaj še niso bile opravljene, glede dobljenih izidov nismo ničesar predpostavili vnaprej, ampak smo jih obravnavali eksplorativno. Četrti cilj raziskave je bil ugotoviti razliko med spoloma v povezavi z dietami, to se pravi med dietno prehrano in restriktivnim ter nadzorovanim prehranjevalnim vedenjem. Na podlagi prejšnjih raziskav smo predpostavili, da so ženske bolj nagnjene k nadzorovani prehrani in da se ženske za dieto v večji meri odločajo zaradi nezadovoljstva s telesno samopodobo. Zadnji cilj raziskave je bil ugotoviti razliko med spoloma v zvezi s preferenčnim izborom "čustvene prehrane", torej povezanost emocionalnega hranjenja z vrsto izbranih živil.

V nadaljevanju povzemamo izhodišča raziskav, ki smo jih tematizirali v teoretskem delu naloge, ki jih opremimo z ugotovitvami preteklih raziskav.

## 6.2 Teoretska izhodišča in ugotovitve preteklih raziskav

### *Emocionalno prehranjevanje*

Kot smo že ugotovili, »emocionalno hranjenje (angl. *emotional eating*) predstavlja težnjo po hranjenju kot odgovor na negativne emocije« (Dovey 2010). Ko posameznik občuti negativna čustva, se odzove s posegom po hrani, kar ima navadno negativne posledice za zdravje. Prva in tako rekoč "samodejna" posledica tovrstnega prenajedanja je, seveda, debelost. Raziskave na tem področju izpostavljajo spremembo pri prehranjevanju v smislu povečanega ali zmanjšanega vnosa hrane (tj. glede na *spremembo v količini* hrane, ki jo posameznik zaužije v določenem časovnem intervalu) in drugačnosti pri vnosu zdrave oziroma nezdrave prehrane. Raziskave nadalje kažejo, da čustva vplivajo na prehranjevanje tekom celotnega prehranjevalnega procesa; to je a) na posameznikovo motivacijo za hrane, b) na njegov odziv in izbiro hrane, c) na žvečenje, d) količino zaužite hrane in e) na metabolizem ter prebavo (Kobal Grum in Seničar 2011, 170). Študije (Evers in drugi 2010) o interakciji med čustvi in prehranjevanjem se v veliki meri osredotočajo na preučevanje vpliva *negativnih* čustev na prehranjevanje. Kot smo omenili, so bile starejše študije (kot na primer Lymanova iz leta 1982) usmerjene v neposredno preučevanje vplivov čustvenih izkušenj na prehranjevalno vedenje, medtem ko se novejše ukvarjajo s preučevanjem t.i. *strategij spopadanja* (angl. *coping strategy*) s stresom in obvladovanjem življenjske situacije, ki jih uporabljamo za predelavo čustev. *Stresne življenjske situacije* naj bi bile *povod* za prehranjevalne spremembe, in ne čustva kot taka (Evers in drugi 2010). Interakcije med čustvi in prehranjevanjem se spreminjajo z ozirom na partikularne značilnosti posameznika in glede na posamezna čustvena stanja, ki jih posameznik doživlja (Canetti in drugi 2002). Kot smo omenili so na začetku s fiziološkimi mehanizmi pojasnjevali zmanjšan vnos hrane v telo kot posledico vpliva emocij, s psihološki mehanizmi pa, če je bil vnos hrane v telo povečan. Biološko orientirane teorije pa poudarjajo, da pod vplivom stresa prilagodimo prehranjevalno vedenje (Macht 2008).

Kot smo omenili, je Macht leta 2008 predlagal splošni okvir vpliva čustev na prehranjevanje, pri čemer gre za pet različnih načinov: a) Hrana nam vzbudi določena čustva in s tem vpliva na sam izbor hrane. b) Močna čustva imajo zaviralni učinek na hranjenje. c) Negativna in pozitivna čustva zmanjšajo kognitivni nadzor nad prehranjevanjem. d) Čustva negativnega izvora vplivajo na uravnavanje emocij. e) Čustva vplivajo na hranjenje skladno z lastnostmi čustev.

Omenili smo že, da sta Snell in Johnson (2002) ugotovila, da se s prehranjevanjem povezuje 5 dimenzij. Pri vseh petih gre za povezavo s čustvi, ki predstavljajo emocije in motivacijo prehrane. Dimenzije so sledeče:

- **prehranjevalna depresivnost:** Pri prehranjevalni depresivnosti se osebe počutijo depresivno, če pomislijo kaj, oz. kako jedo, ipd.
- **zadovoljstvo s prehranjevanjem:** Takšni ljudje se ponavadi prehranjujejo uravnoteženo in zato v zvezi s prehranjevanjem občutijo zadovoljstvo.
- **zaskrbljenost zaradi prehranjevanja (angl. eating-related anxiety):** Oseba je preveč obremenjena s hrano, ki jo poje, saj jo skrbijo posledice negativnega prehranjevalnega vedenja.
- **občutek krivde oziroma sramu zaradi prehranjevanja (angl. eating-related guilt/shame).**
- **jeza zaradi prehranjevanja.**

Kar zadeva stres, se med samim doživljanjem tega, apetit pri večini spremeni, in sicer stres lahko zavre ali pa spodbudi (t.i. "paradoks stresa"). Dve tretjini ljudi pojesta več hrane pod občutkom stresa, pri preostali dve tretjini pa je učinek stresa takšen, da zavira apetit (Ogden 2010).

Raziskave prav tako konsistentno kažejo, da ljudje z močno prekomerno težo bolj pogosto in intenzivno občutijo negativne emocije kot ljudje s povprečno težo. Prav to pa še dodatno vodi v emocionalno prehranjevanje. Opazovalna študija, ki sta jo izvedla Lowe in Fisher (1983), je pokazala, da je razlika med tistimi osebami, ki imajo normativno težo, in tistimi, ki so pretežki, v prigrizkih med samimi obroki in ne v količini. Prav tako je pomembno tudi, kako se oseba prehranjuje v odsotnosti drugih ljudi, torej kadar so sami, ker v družbi ravnajo v skladu z družbeno zaželenostjo.

### ***Telesna samopodoba in ne/zadovoljstvo s svojo telesno težo***

»Nezadovoljstvo s samim seboj v odnosu do hranjenja se kaže v nižji samopodobi, vključno z nižjo prehranjevalno samopodobo, odkloni in nihanji v splošnem in prehranjevalnem samospoštovanju, prehranjevalnem perfekcionizmu in drugimi osebnostnimi težavami in problemi« (Ogden 2010). S hujšanjem je zelo povezano ne/zadovoljstvo s telesom in ima tudi vpliv na izbor hrane (predvsem ko gre za nizkokalorično hrano oz. bolj zdravo hrano).

### ***Nadzorovano prehranjevanje (Restrained eating) in Diete***

Hujšanje je najpogostejša posledica nezadovoljstva s telesnim videzom in samopodobo, še posebej pri ženskah. Na drugi strani moški v takšnih primerih ponavadi le povečajo količino telesne vadbe (Ogden, 2010). Raziskave kažejo, da hujšanje velikokrat deluje nasprotno in povzroči prenajedanja (Ogden, 2010).

Raziskava, ki so jo zasnovali Slade in drugi (1990), je dokazala, da prav posamezniki s klinično dokazanimi motnjami hranjenja kažejo bolj izkrivljen pogled do telesa kot tisti, ki trpijo za motnjami hranjenja. Enako tudi velja, da "dietetniki" kažejo bolj izkrivljeno sliko telesa kot "nedietetniki" ter da ženske na splošno kažejo večjo izkrivljenost do telesa kot moški.

### ***Strategije spoprijemanja s stresom***

Kot smo že omenili, spoprijemanje s stresom (angl. *coping*) lahko opišemo kot »aktivni proces, s katerim posameznik poskuša obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki jih ocenjuje kot obremenjujoče, in za katere meni, da presegajo njegove moči« (Lazarus in Folkman 1984, 141). V literaturi zasledimo različne klasifikacije spoprijemalnega vedenja (Dolenc 2015, 180). Najpogosteje se delijo na: a) **spoprijemanje, usmerjeno na problem** (angl. *problem-focused coping*) in b) **spoprijemanje, usmerjeno na emocije** (angl. *emotional-focused coping*), ki predpostavlja ublažitev emocionalne napetosti in regulacijo, ki je nastala ob stresni situaciji. Nanaša se zlasti na izogibanje in odvrčanje od nekega problema, včasih pa prav tako na izražanje čustev in iskanje podpore (Dolenc 2015, 180–181).

O spoprijemanju usmerjenem na problem, govorimo takrat, ko se ljudem zdi, da imajo vpliv na težavno situacijo (Lazarus 1993). Ferguson (v Dolenc 2015, 184) pa izpostavi, da gre pri spoprijemanju z življenjskimi obremenitvami za vpliv osebnih karakteristik individuuma.

Študije, ki so ugotovljale spoprijemanje s stresom in z njimi povezanimi strategijami v povezavi s spolom pri mladostnikih in otrocih, kažejo na bistvene razlike v načinu spoprijemanja, ki čeprav niso tako velike, se pojavijo kar dosledno (Dolenc 2015, 185). Najpogosteje se razlike kažejo v tem, da se dekleta v stresnih situacijah usmerijo na emocije, v medosebne interakcije in odkrito izkazujejo čustva, fantje pa večkrat svoja čustva zadržijo v sebi in poizkušajo z različnimi relaksacijskimi aktivnostmi nadzorovati težave (prav tam).

### ***Ugotovljene razlike med spoloma***

Razhajanja, ki se pojavijo že v dobi adolescence, so vidna predvsem med obema spoloma (Rolls in drugi 1991, 133–142). Ženski slog prehranjevanja je bolj feminilen, česar ženske se naučijo v procesu socializacije. Prav tako ženske zaužijejo manj kalorij kot moški. Raziskave ugotavljajo, da je pri ženskah opazna povezava s ti. idealom vitkosti, ki se kaže kot vpliv na samo prehranjevanje že v njihovem mladostništvu, prav tako pa so bolj nezadovoljne s svojo težo in telesnim videzom in se pri njih pogosteje pojavijo motnje hranjenja.

Paul Fallon in April E. Rozin (1987) sta v vzorec vzela 227 študentk v Združenih državah Amerike in sta jih prosila, naj ocenijo tako svojo trenutno postavbo kot tudisvojo idealno postavbo. Na podlagi danih ocen sta dokazala, da si ženske na splošno želijo biti bolj suhe, kot so ali mislijo, da so. Podobno sta Marika Tiggemann in B. Pennington (1990) ponovila raziskavo na 52-ih študentih v Avstraliji in dokazala enako nezadovoljstvo s telesom. Tako tudi Jane Wardle in drugi (1993) v Veliki Britaniji s silhuetami dokažeta na ženskah normalne teže, da želijo biti bolj suhe.

Na splošno raziskave potrjujejo, da so ženske, zaznavajoč razliko med aktualno in idealno telesno težo, bile na dieti v zadnjih 6 mesecih, da so delovale v programih za zmanjšanje telesne teže, da so želele biti bolj suhe in se vključile v varne in nevarne dietne programe. Te raziskave tudi dokazujejo, da ženske pogosteje kažejo nezadovoljstvo s telesom kot moški.

Diete so najpogostejša posledica pri ženskah, ki niso zadovoljne s svojo telesno težo in imajo slabo telesno samopodobo. Kar 70 % žensk je bilo na dieti vsaj enkrat v svojem življenju in 40 % jih je na dieti konstantno (Ogden 2010).

## **6.3 Metodologija raziskave**

Pregled tuje in domače literature je služil za raziskovalno osnovo, ki smo jo izvedli s pomočjo tujih bibliografskih baz za angleške in COBISS za slovenske vire.

Teoretični del naloge temelji na analizi podatkov, pri čemer smo uporabili deskriptivno raven analize, s katero smo opisovali in interpretirali najpomembnejše pojme s preučevanega področja. Posamezne ugotovitve smo med seboj primerjali, vrednotili in jih kontekstu primerno interpretirali. Nadaljevali smo z metodo kompilacije, kjer smo povzemali teoretske osnove, stališča, sklepe, spoznanja in prepričanja različnih avtorjev, ki obravnavajo področje hrane, prehranjevanja, emocij, vpliva emocij na prehranjevanje, emocionalnega hranjenja, ipd..

V empiričnem delu smo za potrebe raziskave ustvarili anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz dveh sklopov. Prvi sklop se je navezoval na področja hrane, prehranjevanja, emocij, vpliva emocij na prehranjevanje, emocionalnega hranjenja, diet, ipd.. Drugi sklop pa je vseboval demografska vprašanja.

### **6.3.1 Vzorec in zbiranje podatkov**

Zbiranje podatkov je potekalo od 28. 5. do 15. 6. 2016 s spletno anketo na portalu [www.1ka.si](http://www.1ka.si), ki smo jo distribuirali preko e-pošte in družabnega omrežja Facebook. Zbrane podatke smo kvantitativno analizirali s pomočjo statističnega paketa SPSS ter vsebinsko interpretirali in s tem odgovorili na raziskovalna vprašanja. Edini pogoj je bil, da so anketiranci stari nad 15 let.

Vsi anketiranci so bili že v nagovoru seznanjeni, da je anketa anonimna in da se izvaja izključno za potrebe diplomske naloge. Izpolnjevanje ankete je v povprečju trajalo dobrih pet minut.



Na nagovor ankete je kliknilo kar 747 oseb, vendar je anketo odprlo le 220 oseb. V vzorec je bilo vključenih 182 oseb, ki so anketo izpolnili v celoti in 9 oseb je anketo izpolnilo delno.

*Tabela 6.1 Sociodemografska tabela vseh anketirancev*

Spremenljivka	Kategorija	n	Odstotek
Spol			
	Moški	50	27,5 %
	Ženski	132	72,5 %
	Skupaj	182	100 %
Starost			
	Mlajši od 25 let	21	11,5 %
	Med 25 in 40 let	119	65,4 %
	Med 41 in 55 let	21	11,5 %
	Starejši od 56	21	11,5 %
	Skupaj	182	100 %
Indeks telesne teže (ITM)			
	Kritično nizek ITM	18	14,5 %
	Normalen ITM	71	55,9 %
	Pretežki	32	24,0 %
	Debeli	7	5,6 %
	Skupaj	128	100 %

V tabeli 6.1 vidimo, da je anketo izpolnilo 132 žensk (72 %) in 50 moških (28 %), pri čemer jih je največ srednje starosti, starih med 25 – 40 let (65 %). Najstarejši anketiranec je star 68 let, najmlajši pa 16 let.

S pridobljenimi podatki o višini in teži anketirancev smo izračunali indeks telesne teže. Ta je pokazal, da ima večina anketirancev normalen indeks telesne teže (55,9 %), sledijo jim osebe, ki so pretežke (24 %), 14,5 % se sooča s kritično nizkim indeksom telesne teže, in 5,6 % je debelih.

### ***Podvzorec potencialnih emocionalnih jedcev***

Ker je ožji raziskovalni interes naše raziskave osredotočen na vlogo spola pri *emocionalnih jedcih*, smo nadaljnjo analizo podatkov opravili samo na vzorcu potencialno emocionalnih jedcev. Za potrebe nadaljnje analize smo torej izključili vse anketirance, ki se *ne* nagibajo k emocionalni prehrani. Se pravi, iz nadaljnje analize smo izključili populacijo, ki spada v skupino "neemocionalnih jedcev". Selekcijo smo naredili na osnovi dobljenih odgovorov na sklop vprašanj *Q4*, ki anketirance povprašuje po strinjanju ali nestrinjanju s trditvami, namenjenih preverbi njihovih prehranjevalnih navad, in sicer pri prvi trditvi (*a*): "Jem samo takrat, ko sem lačen/a". Gre za ključno trditev v anketi, s pomočjo katere je mogoče potencialno emocionalne jedce ločiti od neemocionalnih. Ena izmed osnovnih značilnosti emocionalnih jedcev je prav ta, da posegajo po hrani *tudi takrat in kljub temu, da niso lačni*<sup>7</sup>. Emocionalna prehrana namreč primarno pomeni prav odmik od fiziološke lakote. Razlog emocionalnega hranjenja lahko zajema zavestne ali nezavestne indice in navadno vključuje sladko, slano ali mastno hrano. Gre skratka za tipično prenajedanje (Economy 2013, 1). Za kriterij selekcije ciljne skupine smo vzeli odgovor nestrinjanja z omenjeno trditvijo ("Jem samo takrat, ko sem lačen/a"), v raziskovalni vzorec pa smo zajeli vse posameznike, ki so odgovorili z 1, 2 ali 3 ("sploh se ne strinjam"; "se ne strinjam"; "niti se ne strinjam niti se strinjam"), izključili pa smo posameznike, ki so odgovorili s 4 ali 5 ("se strinjam", "popolnoma se strinjam").

*Tabela 6.2 Sociodemografska tabela potencialnih emocionalnih jedcev*

Spremenljivka	Kategorija	n	Odstotek
<b>Spol</b>			
	Moški	29	22,1 %
	Ženski	102	77,9 %
	Skupaj	131	100 %
<b>Starost</b>			
	mlajši od 25 let	17	13,0 %
	Med 25 in 40 let	84	64,1 %
	Med 41 in 55 let	16	12,2 %
	Starejši od 56	14	10,7 %

<sup>7</sup> Tukaj velja poudariti, da je ta značilnost nujni, ni pa še zadostni pogoj emocionalnega (pre)najedanja. Razlogi za poseganje po hrani kljub odsotnosti fiziološke lakote so namreč lahko tudi drugačni in niso nujno povezani s čustvi (npr. nekateri genetski dejavniki).

	Skupaj	131	100 %
<b>Indeks telesne teže (ITM)</b>			
	Kritično nizek ITM	18	13,1 %
	Normalen ITM	71	51,8 %
	Pretežki	32	23,4 %
	Debeli	7	5,1 %
	Skupaj	128	100 %

Iz Tabele 6.2 vidimo, da je v končnem raziskovalnem vzorcu na anketo odgovorilo večje število žensk (77,9 %) kot moških (22,1 %). Povprečna starost anketirancev je 35,5 let (standardni odklon = 11,3). Največ jih je starih med 25 in 40 let (64,1 %), sledijo pa jim mlajši od 25 let (13 %). Večina anketirancev selekcionirane skupine ima normalen indeks telesne teže (51,8 %), medtem ko je pretežkih 23,4 %, kritično nizek indeks telesne teže ima 13,1 %, med debele pa se jih uvršča 5,1 %.

### 6.3.2 Operacionalizacija

Anketni vprašalnik je priložen med priloge (Priloga A), v nadaljevanju je podana interpretacija za vsak posamezen sklop, ki je sestavljal uporabljeni merski inštrument. Vsa vprašanja ali trditve, z izjemo demografskih vprašanj, so bila izražena s petstopenjsko mersko lestvico.

Uvodoma smo postavili dve splošni vprašanji (Q1 in Q2), s katerima smo poskušali preveriti raziskovalno vprašanje 1. A, torej v kolikšni meri je anketiranec zadovoljen s svojo telesno težo, posledično s samopodobo in kakšen je njegov odnos do zdrave prehrane.

Prvi širši sklop vprašanj (Q3) obsega sedem trditev, ki se nanašajo na vzorce posameznikovega spoprijemanja s čustveno obremenjenostjo. V tem sklopu (raziskovalno vprašanje 1. B) smo merili, kaj anketiranci delajo oziroma storijo, kadar so čustveno obremenjeni (npr., ko so pod stresom ali depresivni, žalostni, osamljeni, itd.): ali tedaj jedo, torej posegajo po hrani, ali se ukvarjajo s športom, umetniško dejavnostjo, gredo v naravo, meditirajo, igrajo različne igre, gledajo TV. Poleg naštetih trditev je bila zadnja opcija "drugo", kamor so anketiranci lahko sami vpisali, kaj počnejo v tovrstnih primerih. Tako so dopisali še, da se tedaj, ko so čustveno

obremenjeni, družijo s prijatelji, kadijo, berejo, gredo na sprehod, poslušajo glasbo, spijo. Vendar je bil za našo raziskavo relevanten le prvi vedenjski vzorec (ta, pri katerem hranjenje nastopi kot reakcija na čustveno obremenjenost), zato drugih odgovorov nismo vključili v nadaljnjo analizo.

V naslednjem sklopu vprašanj (Q4) smo poskušali podrobneje preveriti raziskovalno vprašanje 1. C, kdo izmed anketirancev spada v kategorijo značilno emocionalnih jedcev, torej jedcev, ki hrano uporabljajo kot strategijo spoprijemanja s čustvenim nezadovoljstvom oziroma kot poskus, da bi s hranjenjem izpolnili čustvene potrebe ter se počutili bolje. Gre za sklop, sestavljen iz desetih trditev, ki se nanašajo na posameznikov odnos do hrane in prehranjevanja. Devet izmed teh trditev je formuliranih na način, da njihova afirmacija posredno ali neposredno kaže na vzorec emocionalnega hranjenja ["Jem samo takrat, ko sem lačen", "Hrana mi ne služi le kot vir energije za telo, ampak mi prav tako nudi dodatno zadovoljstvo", "Ne morem se upreti hrani, tudi če vem, da nisem lačen/a", "Potem ko sem jedel/a, se počutim še slabše", "Včasih, ko jem, me je sram", "Ko jem preveč, se počutim krivega/o", "Pogosto nimam kontrole nad količino hrane, ki jo pojem", "Pogosto se prenajedam", "Ko se dobro najem, sem pomirjen/a"], ena trditev pa je zastavljena tako, da je njena afirmacija pokazatelj nasprotnega, tj. tega, da se respondent ne nagiba k emocionalni prehrani ["Vsak dan jem ob istih urah"]. Gre za osnovne pokazatelje pojava emocionalnega hranjenja, ki smo jih razbrali iz teoretskega dela naloge in jih za potrebe tukajšnje raziskave pretvorili v merljive postavke. Posamezne postavke so bile izražene s petstopenjsko lestvico strinjanja.

Anketni vprašalnik se je nadaljeval s sklopom vprašanj (Q5), namenjenih ugotavljanju zveze med posameznikovimi prehranjevalnim vedenjem in negativnimi čustvenimi stanji – raziskovalno vprašanje 1. D. Sklop vprašanj smo povzeli po vprašalnikih, ki veljajo za standard na področju raziskav o emocionalnem prehranjevanju: DEBQ iz leta 1986 (Dutch Eating Behaviour Questionnaire, van Strien 1986) in dva sodobnejša, EOQ iz leta 2006 (Masheb in Grilo 2006) ter EES iz leta 1995 (Arnoult in drugi 1995). Gre za vprašanja, s pomočjo katerih merimo, kako pogosto imajo posamezniki željo po hrani, kadar se nahajajo v primežu negativnih čustev, in sicer: kadar so razburjeni; kadar nimajo kaj početi; kadar so depresivni in brez volje; kadar se počutijo osamljeni; kadar jih nekdo razočara/pusti na cedilu; kadar so jezni; kadar

pričakujejo, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega; kadar jih preplavlja občutek tesnobe; kadar so zaskrbljeni ali napeti; kadar jim gre vse narobe; kadar so prestrašeni.

Vprašalnik smo nadaljevali s sklopom vprašanj (Q6), s pomočjo katerih smo ugotavljali, v kolikšni meri je anketiranec podvržen dietni prehrani, torej restriktivnim vzorcem hranjenja (angl. *restrained eating*), ter posledično, koliko je zaskrbljen zaradi prehrane ter kakšen odnos ima na splošno do diet. Sklop je bil sestavljen iz 10-ih trditev, izraženih s petstopenjsko lestvico strinjanja, ki so preverjale raziskovalno vprašanje 1. E.

Zadnji sklop vprašanj (Q7) je služil merjenju stopnje povezanosti emocionalnega hranjenja z izbrano vrsto živil in se je nanašal na raziskovalno vprašanje 1. F. Za vsako skupino prehrane – sladka hrana, slana hrana, mastna hrana, mlečni izdelki in sveža hrana – so anketiranci ocenili, kako pogosto po njej posežejo v primerih, ko niso lačni, pa vendar jedo.

Na koncu je sledilo še nekaj demografskih vprašanj, pri katerih nas je zanimal: spol, starost (letnica rojstva), telesna višina v cm in telesna teža v kg anketiranca. Na podlagi zadnji dveh parametrov smo izračunali indeks telesne teže, ki je služil pri analizi in interpretaciji rezultatov.

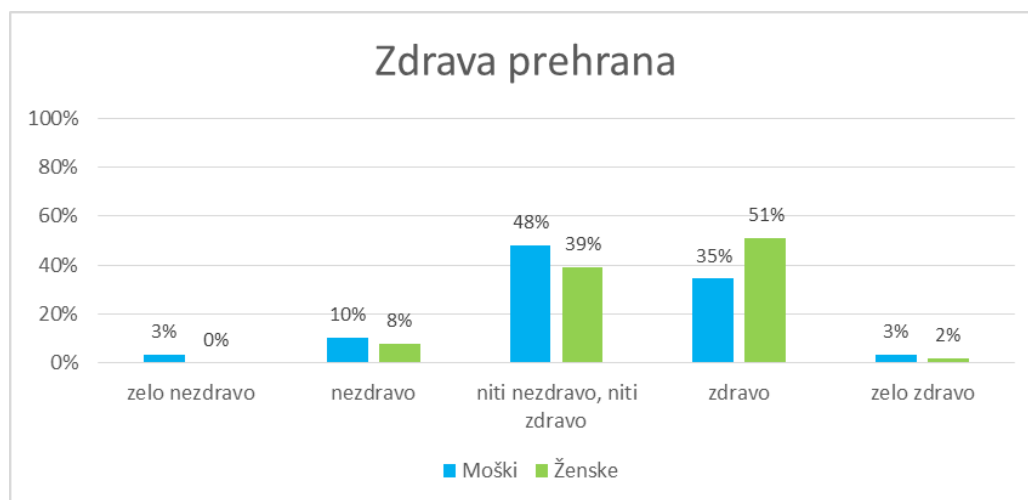
## **6.4 Analiza in interpretacija rezultatov**

Zbrani podatki so bili kvantitativno analizirani s statističnim programom SPSS for Windows.

### **6.4.1 Odnos do zdrave prehrane in telesne teže**

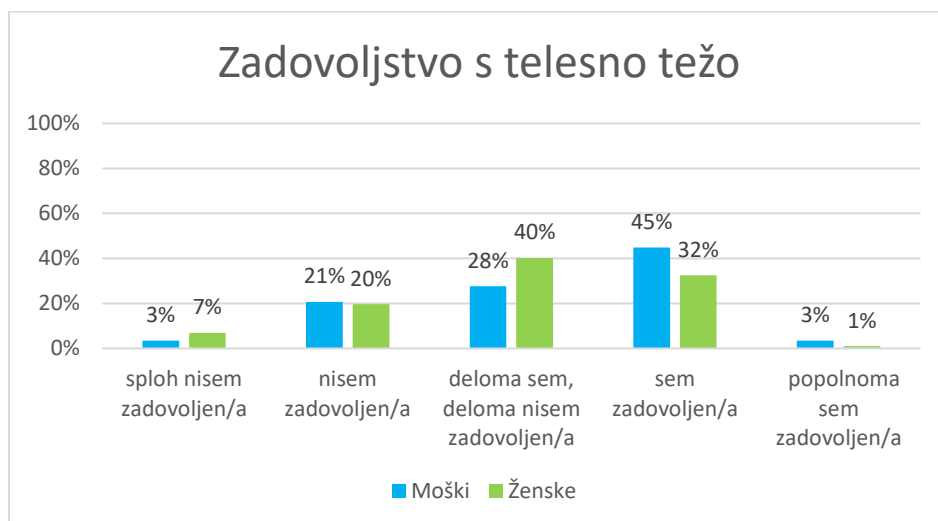
Na začetku bomo prikazali odstotke anketirancev potencialnih emocionalnih jedcev na dve splošni vprašanji (Q1 in Q2), s katerima smo poskušali okvirno ugotoviti, v kolikšni meri je anketiranec zadovoljen s svojo telesno težo (Q1: »Kakšen je vaš odnos do telesne teže?«) in kakšen je njegov odnos do zdrave prehrane (Q2: »Kako zdravo se običajno prehranujete?«).

Slika 6.1 Prikaz odstotkov potencialnih emocionalnih jedcev za zdravo prehrano (n=131)



Iz slike 6.1 lahko razberemo, da je tendenca po zdravem prehranjevanju pri potencialnih emocionalnih jedcih bolj značilna za ženske kot za moške respondente. Več kot polovica (51 %) ženskih respondentov je ocenila, da je njihovo prehranjevanje zdravo, medtem ko je delež moških le nekaj več kot tretjinski (35 %). Po drugi strani je skoraj polovica (48 %) moških respondentov mnenja, da je njihovo prehranjevanje "niti zdravo niti nezdravo", deset odstotkov jih ocenjuje, da se prehranjujejo "nezdravo", trije odstotki pa menijo, da je njihovo prehranjevanje "zelo nezdravo". Nobena izmed anketiranih žensk ni odgovorila, da se prehranjuje zelo nezdravo – 0 %.

Slika 6.2 Prikaz odstotkov potencialnih emocionalnih jedcev (n=131)



Iz slike 6.2 lahko razberemo, da so potencialni emocionalni moški jedci v večjem obsegu in bolj zadovoljni s svojo telesno težo, kot so ženske emocionalne jedke. S svojo telesno težo je zadovoljnih nekaj manj kot polovica moških (45 %), 3 % jih je zelo zadovoljnih, medtem ko je s svojo telesno težo zadovoljnih bistveno manj – le slaba tretjina – anketiranih žensk (32 %), zelo zadovoljen pa je samo 1 % žensk. Razlika med spoloma se kaže tudi pri popolnem nezadovoljstvu s telesno težo, kjer 7 % ženskih respondentov sploh ni zadovoljnih s svojo telesno težo, medtem ko to drži le za 3 % moških.

S pomočjo t-testa za neodvisna vzorca smo v nadaljevanju preverjali razlike aritmetičnih sredin dveh (pod)populacij. Za neodvisno spremenljivko smo izbrali spol, ki je vzorec razdelil na dve skupini, tj. žensko in moško skupino respondentov. Za vsak del smo nato izračunali povprečje izbrane spremenljivke in dobljena povprečja primerjali med seboj.

Preverjamo razliko aritmetične sredine pri (samo)oceni ženske in moške skupine respondentov v zvezi s tem, kako zdravo se prehranjujejo in koliko so zadovoljni s svojo telesno težo.

Tabela 6.3 Odnos do zdrave prehrane in zadovoljstvo s telesno težo potencialnih emocionalnih jedcev (n=131) –1 pomeni zelo nezdravo in 5 zelo zdravo ter 1 pomeni sploh nisem zadovoljen in 5 zelo sem zadovoljen

	Moški		Ženske		Razlika povprečij	t	p
	Povprečje	Standardni odklon	Povprečje	Standardni odklon			
<b>Zdrava prehrana</b>	3,24	0,83	3,47	0,67	-0,23	-1,54	0,13
<b>Zadovoljstvo s telesno težo</b>	3,24	0,95	3,01	0,92	0,23	1,19	0,24

Iz tabele 6.3 lahko razberemo, da se razlike med spoloma kažejo tako na področju odnosa do zdrave prehrane kot na področju zadovoljstva s telesno težo. S 13 % stopnjo značilnosti ugotavljamo, da se ženske bolj zdravo prehranjujejo. S 24 % stopnjo značilnosti pa ugotavljamo, da so moški bolj zadovoljni s svojo telesno težo kot ženske. Toda razlike niso statistično značilne, saj izbrana stopnja značilnosti znaša enako ali več kot 5 % ( $\alpha > 0,05$ ), tako da ni mogoče potrditi domneve, da obstajajo statistično značilne razlike med spoloma pri zdravi prehrani in zadovoljstvu s telesno težo.

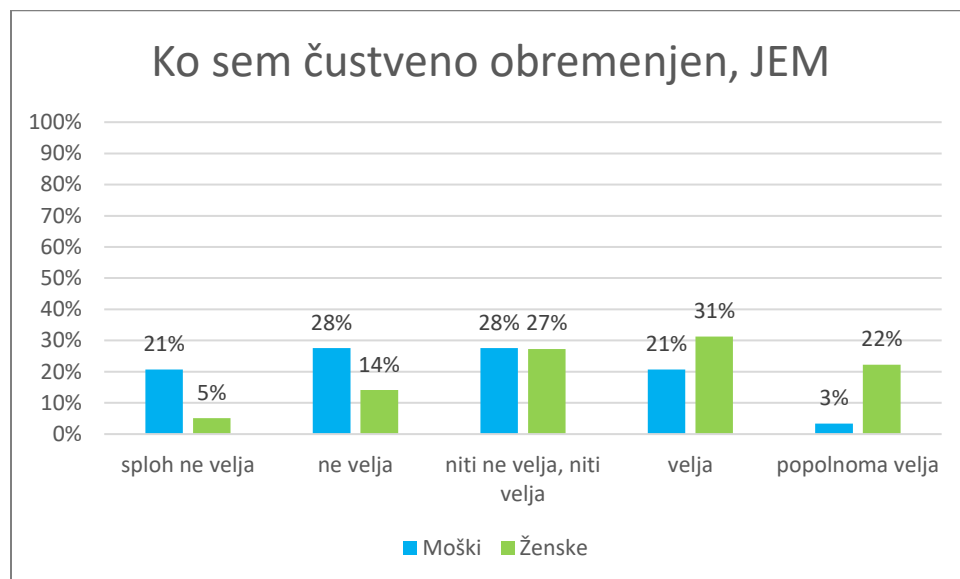
#### 6.4.2 Vrsta spoprijemalne strategije v primeru čustvene obremenjenosti

Kot že omenjeno, je za našo raziskavo pri vprašanju Q3, ki preverja posameznikovo strategijo spoprijemanja (*coping*) s situacijo čustvene obremenjenosti, ključen odgovor "Jem". Zato bomo na začetku podali grobe podatke v zvezi s posameznimi odgovori celotne skupine potencialno emocionalnih jedcev.

V tem sklopu smo torej merili, kaj anketiranci počnejo tedaj, kadar so čustveno obremenjeni (ko so pod stresom ali depresivni, žalostni, osamljeni, itd.): ali jedo, torej posegajo po hrani, ali pa se ukvarjajo s športom, umetniško dejavnostjo, gredo v naravo, meditirajo, igrajo različne igre, gledajo TV.



Slika 6.3 Odstotki anketirancev potencialnih emocionalnih jedcev, ki, ko so čustveno obremenjeni jedo, razdeljen po spolu (n=128)



Iz slike 6.3 lahko razberemo, da je na vprašanje, ali anketiranec v primeru čustvene obremenjenosti posega po hrani, več kot polovica (53 %) žensk odgovorila afirmativno, tj. z odgovorom 4 ali 5 ("velja" ali "popolnoma velja"), medtem ko je takšen afirmativni odgovor podala le slaba četrtina (24 %) moških respondentov. Glede na kontekst lahko te respondente (ki so na vprašanje odgovorili s 4 ali 5) po definiciji opredelimo kot čustveno se prehranjujoče in jih imamo za emocionalne jedce.

Tabela 6.4 Ocena, kaj počnejo potencialni emocionalni jedci, ko so čustveno obremenjeni (n=128) -1 pomeni sploh ne velja in 5 popolnoma velja

Čustvena obremenjenost	Moški		Ženske		Razlika povprečij	t	p
	Povprečje	Standardni odklon	Povprečje	Standardni odklon			
<b>Jeste</b>	<b>2,59</b>	<b>1,15</b>	<b>3,52</b>	<b>1,14</b>	<b>-0,93</b>	<b>3,86</b>	<b>&lt;0,01</b>
<b>Ukvarjate se s</b>	3,38	1,08	3,20	1,09	0,18	0,77	0,44

<b>športom</b>								
<b>Ukvarjate se z umetnostno dejavnostjo</b>	1,78	1,05	2,23	1,14	-0,45	1,85	0,07	-
<b>Meditirate</b>	<b>1,54</b>	<b>1,00</b>	<b>2,23</b>	<b>1,28</b>	<b>-0,69</b>	<b>2,67</b>	<b>0,01</b>	-
<b>Greste v naravo</b>	3,68	1,02	3,76	1,05	-0,08	0,38	0,71	-
<b>Igrate različne igre</b>	2,62	1,32	2,24	1,06	0,38	1,61	0,11	-
<b>Gledate TV</b>	3,00	1,25	3,27	1,19	-0,27	1,04	0,30	-
<b>Drugo:</b>	2,25	0,96	3,61	1,71	-1,36	1,54	0,13	-

Iz tabele 6.4 lahko razberemo, da za ženske, ki so potencialno podvržene emocionalni prehrani v primerjavi z moškimi, ki so potencialno emocionalni jedci, v situaciji čustvene obremenjenosti bolj velja, da jedo in meditirajo. Če pogledamo stopnjo značilnosti za odgovor "jesti", slednja znaša kar 0,01. Z 1 % stopnjo značilnosti ugotavljamo, da za ženske, ko so čustveno obremenjene, bolj velja, da jedo, kot za moške. Prav enaka stopnja značilnosti velja za primer meditacije kot načina spoprijemanja s čustveno obremenjenostjo: stopnja značilnosti je 0,01. Z 1 % stopnjo značilnosti torej ugotavljamo, da za ženske za razliko od moških bolj velja, da ko so čustveno obremenjene, meditirajo.

S 44 % stopnjo značilnosti ugotavljamo, da za moške bolj velja, da se ukvarjajo s športom in z 11 % stopnjo značilnosti, da za moške bolj velja, da igrajo različne igre, kadar so čustveno obremenjeni kot ženske. Vendar razlike niso statistično značilne, saj stopnja značilnosti znaša več kot 5 % ( $\alpha > 0,05$ ).

S 7 % stopnjo značilnosti ugotavljamo, da za ženske bolj velja, da se ukvarjajo z umetnostjo, kadar so čustveno obremenjene, kot za moške. Ukvarjajo se tudi z drugimi dejavnostmi (kadajo, berejo, hodijo na sprehode, spijo, poslušajo glasbo, se ukvarjajo z živalmi, so rade same, so na družabnih omrežjih in se družijo s prijatelji), natančna stopnja značilnosti znaša 0,13. Prav tako

tudi gledajo TV (stopnja značilnosti je 0,30) in gredo v naravo (stopnja značilnosti je 0,71). Vendar razlike niso statistično značilne, saj stopnja značilnosti znaša več kot 5 % ( $\alpha > 0,05$ ).

### 6.4.3 Emocionalno hranjenje

V sklopu vprašanj Q4 - "Emocionalno hranjenje" smo podrobneje analizirali, kdo izmed anketirancev spada v kategorijo značilno emocionalnih jedcev, torej takšnih, ki hrano uporabljajo kot strategijo spoprijemanja s čustvenim nezadovoljstvom.

*Tabela 6.5 Sklop trditev o emocionalnem hranjenju potencialnih emocionalnih jedcev (n=130) – 1 pomenisplah se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam*

	Moški		Ženske		Razlika povprečji	t	p
	Povprečje	Standardni odklon	Povprečje	Standardni odklon			
<b>Hrana mi ne služi le kot vir energije za telo, ampak mi prav tako nudi dodatno zadovoljstvo.</b>	<b>3,69</b>	<b>0,93</b>	<b>4,03</b>	<b>0,93</b>	<b>-0,34</b>	<b>-1,74</b>	<b>0,08</b>
<b>Vsak dan jem ob istih urah.</b>	2,48	1,12	2,77	1,03	-0,29	-1,29	0,20
<b>Ne morem se upreti hrani, tudi če vem, da nisem lačen/a.</b>	<b>2,72</b>	<b>0,84</b>	<b>3,12</b>	<b>1,02</b>	<b>-0,40</b>	<b>-1,91</b>	<b>0,06</b>
<b>Po tem, ko sem jedel/a, se počutim še slabše.</b>	2,21	0,98	2,34	1,06	-0,13	-0,59	0,56
<b>Včasih, ko jem, me je sram.</b>	<b>1,38</b>	<b>0,82</b>	<b>1,86</b>	<b>1,08</b>	<b>-0,48</b>	<b>-2,23</b>	<b>0,03</b>
<b>Ko jem preveč, se počutim krivega/o.</b>	<b>2,29</b>	<b>1,21</b>	<b>2,84</b>	<b>1,38</b>	<b>-0,55</b>	<b>-1,94</b>	<b>0,06</b>
<b>Pogosto nimam kontrole nad količino hrane, ki jo pojem.</b>	2,76	1,06	2,66	1,15	0,10	0,41	0,68
<b>Pogosto se</b>	2,48	0,87	2,40	1,14	0,08	0,38	0,71

<b>prenajedam.</b>							
<b>Ko se dobro najem, sem pomirjen/a.</b>	3,17	0,97	2,92	1,12	0,25	1,10	0,27

Iz tabele 6.6 lahko s 3 % stopnjo značilnosti ugotovimo, da se ženske emocionalne jedke bolj strinjajo, da v primerjavi z moškimi emocionalnimi jedci v večji meri začutijo sram, ko se prehranjujejo. Če opazujemo statistične značilne razlike pri 10 % tveganju, ugotavljamo, da:

- se ženske emocionalne jedke v primerjavi z moškimi emocionalnimi jedci bolj strinjajo, da se počutijo bolj krive, kadar pojedjo preveč (stopnja značilnosti 0,06);
- je za ženske emocionalne jedke v večji meri značilno kot za moške, da se bolj strinjajo, da se ne morejo upreti hrani, četudi vedo, da niso lačne (stopnja značilnosti 0,06);
- je za ženske emocionalne jedke v večji meri značilno kot za moške, da se bolj strinjajo, da jim hrana ne služi le kot vir energije za telo, ampak jim nudi dodatno zadovoljstvo (stopnja značilnosti 0,08);
- se moški bolj strinjajo, da so v večji meri pomirjeni, ko se dobro najedo (stopnja značilnosti 0,27);
- se moški bolj strinjajo, da v večji meri nimajo kontrole nad količino hrane, ki jo pojedjo (stopnja značilnosti je 0,68), in da se pogosto prenajedajo (stopnja značilnosti je 0,71).

#### 6.4.4 Čustvena stanja v povezavi s prehranjevanjem

Pri naslednjem sklopu vprašanj, namenjenih merjenju zveze med posameznikovimi prehranjevalnim vedenjem in negativnimi čustvenimi stanji, smo na podlagi analize rezultatov glede na odgovore *4 velja* in *5 popolnoma velja*, ki odražajo za nas najbolj zanimivo skupino, tj. skupino emocionalnih jedcev, ugotovili, da ženske občutijo željo po hrani v povezavi z vsemi naštetimi negativnimi emocionalnimi stanji. Kar 43 % žensk zaznava željo po hrani, kadar jim je dolgčas. Vendar pa čustvena stanja, ki so povezana s specifično ženskim načinom emocionalnega hranjenja, so v prvi vrsti depresija (32 %), razočaranje (30 %), osamljenost (30 %), razburjenost (23 %), situacija, kadar jim gre vse narobe (21 %), ko občutijo jezo (17 %) in zaskrbljenost (14 %), ter celo kadar so prestrašene (5 %) (glej Tabela 6.7).

Tabela 6.6 Odstotki potencialnih emocionalnih jedcev, ki imajo željo po hrani glede na čustvena stanja, razdeljen po spolu (n = vsi anketiranci, ki so odgovorili s 4 in 5)

Ali imate željo po hrani, ko ...	Moški		Ženske	
	n	Odstotek	n	Odstotek
<b>ste razburjeni</b>	0	0 %	23	23 %
<b>se dolgočasite</b>	9	31 %	43	43 %
<b>ste depresivni</b>	0	0 %	32	32 %
<b>ste osamljeni</b>	2	7 %	30	30 %
<b>ste razočarani</b>	0	0 %	30	30 %
<b>ste jezni</b>	0	0 %	17	17 %
<b>ste žalostni</b>	0	0 %	13	13 %
<b>pričakujete, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega</b>	0	0 %	14	14 %
<b>vam gre vse narobe</b>	0	0 %	21	21 %
<b>ste prestrašeni</b>	0	0 %	5	5 %

Pri moških pa se izkaže, da imajo željo po hrani le ob dveh negativnih čustvih, glede katerih bi lahko rekli, da sta povezani s specifično moškim načinom emocionalnega hranjenja, tj. v primeru dolgčasa in osamljenosti (glej Tabelo 6.7). Kar 31 % moških zaznava željo po hrani, kadar jim je dolgčas, 7 % moških pa si hrane zaželi, ko se počutijo osamljeni. Na vsa ostala čustvena stanja so moški odgovorili z 0-odstotnim deležem. Skratka na vprašanja, ali zaznava željo po hrani, kadar je depresiven ali razočaran ali jezen ali žalosten ali ima glede česa slab občutek ali ko mu gre vse narobe ali ko je prestrašen, ni nihče izmed anketiranih moških odgovoril z odgovorom "velja" ali "popolnoma velja".

Tabela 6.7 Sklop trditev o emocionalnem hranjenju potencialnih emocionalnih jedcev po DEBQ iz leta 1986 (n=126) – 1 pomeni nikoli in 5 zelo pogosto

Želja po hrani	Moški		Ženske		Razlika		
	Povprečje	Standardni odklon	Povprečje	Standardni odklon	povprečij	t	p
<b>Ko ste razburjeni</b>	<b>2,07</b>	<b>0,75</b>	<b>2,65</b>	<b>1,17</b>	<b>-0,58</b>	<b>-2,51</b>	<b>&lt;0,01</b>

<b>Ko nimate kaj početi</b>	3,00	0,93	3,28	0,98	-0,28	-1,38	0,17
<b>Ko ste depresivni in brez volje</b>	<b>2,03</b>	<b>0,68</b>	<b>3,01</b>	<b>1,10</b>	<b>-0,98</b>	<b>-4,54</b>	<b>&lt;0,01</b>
<b>Ko se počutite osamljeni</b>	<b>2,14</b>	<b>0,92</b>	<b>2,82</b>	<b>1,14</b>	<b>-0,68</b>	<b>-2,96</b>	<b>&lt;0,01</b>
<b>Ko vas nekdo razočara / pusti na cedilu</b>	<b>1,90</b>	<b>0,72</b>	<b>2,57</b>	<b>1,11</b>	<b>-0,67</b>	<b>-3,07</b>	<b>&lt;0,01</b>
<b>Ko ste jezni</b>	2,03	0,78	2,24	1,14	-0,21	-0,90	0,37
<b>Ko pričakujete, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega</b>	<b>1,76</b>	<b>0,69</b>	<b>2,19</b>	<b>1,05</b>	<b>-0,43</b>	<b>-2,08</b>	<b>0,04</b>
<b>Ko imate občutek tesnobe, ste zaskrbljeni ali napeti</b>	<b>1,83</b>	<b>0,71</b>	<b>2,35</b>	<b>1,03</b>	<b>-0,52</b>	<b>-2,56</b>	<b>&lt;0,01</b>
<b>Ko se stvari razpletajo proti vaši volji ali ko vam gre vse narobe</b>	<b>1,83</b>	<b>0,71</b>	<b>2,49</b>	<b>1,09</b>	<b>-0,66</b>	<b>-3,06</b>	<b>&lt;0,01</b>
<b>Ko ste prestrašeni</b>	1,59	0,73	1,82	0,82	-0,23	-1,38	0,17

Iz tabele 6.8 lahko z 1 % stopnjo značilnosti ugotavljamo, da ženske emocionalne jedke v primerjavi z moškimi emocionalnimi jedci bolj pogosto zaznajo željo po hrani, kadar so razburjene, kadar so depresivne, kadar so brez volje, kadar se počutijo osamljene, kadar so razočarane oziroma jih nekdo pusti na cedilu, kadar imajo občutek tesnobe, so zaskrbljene ali napete, kadar se stvari ne razpletajo po njihovi volji in kadar jim gre vse narobe. S 4 % stopnjo značilnosti pa ugotovimo, da ženske bolj pogosto kot moški jedo, kadar pričakujejo, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega. Pri konzumiranju "tolažilne hrane" (*angl. comfort food*) ženske ponavadi bolj vodijo negativna čustva, se pravi poskus izpolnitve odsotnosti pozitivnih čustev, medtem ko moške v takih primerih bolj vodi ohranitev pozitivnih čustev, povezanih s hrano (Economy 2013, 5). Dokazano je, da posamezniki, ko so pod stresom, iščejo takšno hrano, ki je zelo okusna in »prepovedana«, in ob tem še naprej občutijo negativna čustva, kot je na primer krivda po zaužitju hrane. To je prvotno povezano z ženskim spolom (Economy 2013, 8).

Ženske emocionalne jedke lahko imajo željo po hrani tudi tedaj, ko so prestrašene, ko nimajo kaj početi in kadar so jezne, vendar v tem primeru razlike niso statistično značilne, saj stopnja značilnosti znaša več kot 5 % ( $\alpha > 0,05$ ).

#### 6.4.5 Diete

Naslednji sklop je meril, kakšne so spolne razlike na področju nadzorovane prehrane. Torej ali se ženske ali moški bolj strinjajo s trditvami, ki so preverjale odnos do diet.

*Tabela 6.8 Sklop trditev o dietah potencialnih emocionalnih jedcev (n=121) – 1 pomeni sploh se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam*

Diete	Moški		Ženske		Razlika		
	Povprečje	Standardni odklon	Povprečje	Standardni odklon	povprečij	t	t
<b>Preizkusil/a sem že veliko diet.</b>	<b>1,59</b>	<b>0,57</b>	<b>2,51</b>	<b>1,32</b>	<b>-0,92</b>	<b>-3,67</b>	<b>&lt;0,01</b>
V zadnjem letu sem bil/a na dieti.	2,03	1,12	2,30	1,36	-0,27	-0,96	0,34
Vsakokrat, ko shujšam, se zredim nazaj.	2,45	0,95	2,77	1,32	-0,32	-1,21	0,23
<b>Ponavadi se odločim za dieto, ker nisem zadovoljen/a s svojo podobo.</b>	<b>2,59</b>	<b>1,09</b>	<b>3,19</b>	<b>1,39</b>	<b>-0,60</b>	<b>-2,15</b>	<b>0,03</b>
Ponavadi se odločim za dieto, zaradi slabega fizičnega počutja.	3,39	1,13	2,89	1,25	0,50	1,92	0,06
Ponavadi se odločim za dieto, ker sem se zredil/a.	3,11	1,20	3,28	1,32	-0,17	-0,64	0,53
Ko sem na dieti se počutim depresivno.	1,97	0,87	2,19	1,10	-0,22	-1,03	0,31
Če sem preveč jedel/a (po praznovanjih,	3,29	1,15	3,06	1,19	0,23	0,89	0,38

praznikih), v naslednjih dneh manj jem.								
Z dieto pogosto dosežem željene rezultate.	2,86	1,03	2,80	1,14	0,06	0,28	0,78	
Ko sem na dieti, se pogosto izogibam družbam in situacijam, ki bi me spravile v skušnjava.	1,83	0,81	2,04	0,99	-0,21	-1,05	0,29	

Iz tabele 6.10 lahko z 1 % stopnjo značilnosti ugotovimo, da so ženske emocionalne jedke v primerjavi z moškimi emocionalnimi jedci bolj strinjajo, da so preizkusile več diet. Prav tako pa s 3 % stopnjo značilnosti ugotovimo, da se ženske bolj kot moški strinjajo, da se za dieto odločijo, kadar niso zadovoljne s svojo postavo.

Moški emocionalni jedci se v primerjavi z ženskimi emocionalnimi jedkami odločijo za dieto zaradi slabega fizičnega počutja (statistična značilnost je 0,06), če so preveč jedli po praznovanjih in z dieto pogosto dosežajo želene rezultate. Ampak razlike niso statistično značilne, saj stopnja značilnosti znaša več kot 5 % ( $\alpha > 0,05$ ). Zato lahko trdimo, da pri 5 % stopnji značilnosti populacijski varianci pri ženskah in moških nista statistično značilno različni.

#### 6.4.6 Vrsta hrane pri emocionalnem prehranjevanju

Zadnji sklop je meril, po kateri vrsti hrane posegajo anketiranci, kadar niso lačni. Analizo smo, tako kot pri ostalih sklopih vprašanj na začetku naredili glede na odgovore 4 velja in 5 popolnoma velja, ki merijo skupino, ki nas zanima – emocionalni jedci.

*Tabela 6.9 Odstotki potencialnih emocionalnih jedcev, glede na vrsto hrane po kateri posegajo, razdeljen po spolu (n = vsi anketiranci, ki so odgovorili s 4 in 5)*

Vrsta zaužite hrane, ko oseba NI lačna	Moški	Ženske
--	-------	--------



	n	Odstotek	n	Odstotek
<b>Sladki hrani (sladkarije, čokolade,...)</b>	11	41 %	57	55 %
<b>Slani hrani (slanih prigrizkih,..)</b>	13	45 %	30	30 %
<b>Mastni hrani</b>	5	18 %	8	8 %
<b>Mlečnih izdelkih (jogurt, mleko,...)</b>	5	17 %	30	30 %
<b>Sveži hrani (zelenjavi in sadju)</b>	10	35 %	41	41 %

Na splošno se je kot tipična hrana tolažbe (*angl. »comfort food«*) izkazala sladka hrana (glej Tabela 6.11), ki je dosegla zelo visok odstotek tako pri moških kot ženskih anketirancih in je še toliko bolj značilna za ženske (55 %), kot je za moške (41 %). Moški najraje posegajo po slani hrani – 45 %, (ženske le 9 %) in mastni hrani – 18 % (pri ženskah 8 %). Želja po mlečnih izdelkih je višja pri ženskah 30 %, medtem ko pri moških znaša le 17 %. Enako zaželena pri obeh spolih pa je sveža hrana (sadje in zelenjava) - 35 %.

*Tabela 6.10 Sklop vprašanj o vrsti zaužite hrane, ko oseba ni lačna, vendar vseeno je na potencialnih emocionalnih jedcih (n=128) – 1 pomeni nikoli in 5 zelo pogosto*

Vrsta zaužite hrane, ko oseba NI lačna	Moški		Ženske		Razlika povprečij	t	p
	Povprečje	Standardni odklon	Povprečje	Standardni odklon			
<b>Sladki hrani (sladkarije, čokolade,...)</b>	<b>3,21</b>	<b>1,08</b>	<b>3,67</b>	<b>1,10</b>	<b>-0,46</b>	<b>-1,99</b>	<b>0,05</b>
<b>Slani hrani (slanih prigrizkih,..)</b>	3,21	0,90	2,93	1,12	0,28	1,22	0,23
<b>Mastni hrani</b>	<b>2,57</b>	<b>1,07</b>	<b>2,14</b>	<b>0,97</b>	<b>0,43</b>	<b>2,04</b>	<b>0,04</b>
<b>Mlečnih izdelkih</b>	2,66	1,01	2,72	1,21	-0,06	-0,28	0,78

(jogurt, mleko,...)							
Sveži hrani (zelenjavi in sadju)	3,03	1,05	3,04	1,10	-0,01	-0,02	0,98

Iz tabele 6.12 lahko s 5 % stopnjo značilnosti ugotovimo, da ženske emocionalne jedke v primerjavi z moškimi emocionalnimi jedci zaužijejo več sladke hrane, kadar niso lačne. Na drugi strani lahko s 4 % stopnjo značilnosti ugotovimo, da se moški emocionalni jedci v primerjavi z ženskami pogosteje zatekajo k mastni hrani.

Tudi tip hrane je bil že opazovan. Pri ljudeh, ki občutijo pozitivna čustva, se kaže, da preferirajo hrano, h kateri se zatečejo, kot je pizza, zrezek in enolončnice. Ljudje, ki občutijo negativna čustva posežejo po sladkarijah, kot so sladoled in piškoti (Economy 2013, 6). Že pri otrocih se je izkazalo, da je emocionalno prehranjevanje povezano s prenajedanjem, z visoko porabo sladke, mastne in energetske polne hrane (Economy 2013, 3). Pri ostalih lastnostih lahko trdimo, da pri 5% stopnji značilnosti populacijski varianci pri ženskah in moških nista statistično značilno različni. Torej ni statistično značilnih razlik med spoloma pri emocionalnih jedcih.

Moški emocionalni jedci naj bi takrat, kadar jedo kljub temu, da niso lačni, za razliko od ženskih emocionalnih jedk, zaužili več slane hrane, ženske pa naj bi zaužile več mlečnih izdelkov in sveže hrane. Vendar razlike niso statistično značilne, saj stopnja značilnosti znaša več kot 5 % ( $\alpha > 0,05$ ). Zato lahko trdimo, da pri 5 % stopnji značilnosti populacijski varianci pri ženskah in moških nista statistično značilno različni.

## 6.5 Ugotovitve

V naši raziskavi so se večinoma potrdila raziskovalna vprašanja v zvezi s pričakovanimi rezultati, ki smo jih predpostavili, izhajajoč iz ugotovitev preteklih raziskav. Izsledki naše raziskave kažejo, da so razlike med spoloma v emocionalnem prehranjevanju statistično značilne na naslednjih preverjenih področjih emocionalnega prehranjevanja:

### 1. Emocionalno prehranjevanje kot spoprijemalna strategija:

Za ženske v primerjavi z moškimi velja, da v večji meri jedo, kadar so čustveno obremenjene.

## **2. Zaskrbljenost, občutek krivde ali sramu zaradi prehrane:**

Ženske emocionalne jedke v primerjavi z moškimi emocionalnimi jedci se v večji meri strinjajo, da:

- i. začutijo sram, ko se prehranjujejo,
- ii. se počutijo bolj krive, kadar jedo,
- iii. se ne morejo upreti hrani, četudi vedo, da niso lačne.

## **3. Negativna čustvena stanja kot povod za emocionalno hranjenje:**

Ženske v primerjavi z moškimi pogosteje zaznajo željo po hrani:

- i. kadar so razburjene,
- ii. depresivne in brez volje,
- iii. kadar se počutijo osamljene,
- iv. kadar jih nekdo pusti na cedilu oziroma razočara,
- v. kadar imajo občutek tesnobe,
- vi. kadar so zaskrbljene ali napete,
- vii. kadar se stvari ne razpletejo po njihovi volji oziroma jim gre vse narobe,
- viii. kadar pričakujejo, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega.

## **4.) Restriktivna prehrana in odnos do diet:**

V primerjavi z moškimi se ženske bolj strinjajo, da:

- i. so bolj podvržene preizkušanju različnih diet,
- ii. gredo pogosteje na dieto,
- iii. se za restriktivno prehrano odločijo, kadar niso zadovoljne s svojo postavo.

## **5.) Vrsta živil, po katerih najraje posežejo, kadar so čustveno obremenjeni:**

- i. Ženske emocionalne jedke zaužijejo več sladke hrane kot moški emocionalni jedci.
- ii. Moški emocionalni jedci so v primerjavi z ženskami bolj nagnjeni k uživanju mastne hrane, kadar so čustveno obremenjeni.

Glede telesne samopodobe se je izkazalo, da imajo moški respondenti v primerjavi z ženskimi boljšo telesno samopodobo, saj je s svojo telesno težo zadovoljnih nekaj manj kot polovica moških (45 %), medtem, ko je s telesno težo zadovoljnih približno tretjina žensk (32 %). Vendar razlike niso bile statistično značilne in ne moremo potrditi naše domneve, da obstajajo statistično značilne razlike med spoloma pri ne/zadovoljstvu s telesno težo in telesni samopodobi.

## **7 ZAKLJUČEK**

V diplomski nalogi smo predstavili pojav emocionalnega prehranjevanja in preučili zvezo med prehranjevanjem in čustvi. Pri tem nas je v prvi vrsti zanimalo, kako emocionalni dejavniki vplivajo na prehranjevalno vedenje posameznikov oziroma posameznic. Povezavo med čustvi in prehrano, ki sta kot taka povezana, je potrebno preučiti na ravni značilnosti prehranjevanja posameznika in različnih vrst čustev (Kobal Grum in Seničar 2011, 170).

V teoretskem delu naloge smo najprej tematizirali pomen človeške prehrane, pri čemer smo vpeljali teoretski kontekst in pristope k proučevanju prehranjevanja ter nato izpostavili psihološki vidik prehranjevalne motivacije, ki pojasnjuje, zakaj se nekdo prehranjuje, tako kot se.

V tem delu smo ugotovili, da je hrana, ne le nujna za obstoj in delovanje vseh telesnih ter življenjskih funkcij, pač pa je del zapletenega sistema idej, norm, vrednotenj in čustev.

Prehranjevanje pa se izkaže za kompleksen proces, ki vključuje kulturne, socialne in psihosocialne razsežnosti. Hranjenje je celo ena prvih izkušenj, ki jo doživi človek ob rojstvu, saj prinaša prvo izkustvo ugodja in mu daje občutek prijetnosti, kar je iz vidika naše teme še posebej pomembno. V otrokovem doživljanju se namreč hrana povezuje s prvimi ugodnimi občutji, pa tudi s sprejemanjem in dajanjem, ljubeznijo, varnostjo, udobjem, srečo in zadovoljstvom. Zato se v otrokovi podzavesti ohrani kot prisproda ugodja, sam akt hranjenja pa postane simbol obvladovanja sveta in samega sebe, torej vsega tistega, kar je sicer neobvladljivo. Na splošno lahko rečemo, da priprava, servisiranje in načini konzumiranja hrane zrcalijo družbene odnose vsakokratne kulture in družbe. Prehranjevalne navade oblikuje individuuum v svojem specifično individualnem kulturnem okolju. Vzorci prehranjevanja, ki jih ustvari, so lahko dobri ali slabi. Če oblikuje prehranjevalne vzorce, ki niso dobri za telo, le te lahko slabo vplivajo na zdravje in s tem povečujejo tveganje za debelost, različne bolezni in motnje prehranjevanja (Kobal Grum in Seničar 2011, 174).

Teoretski del smo nadaljevali z obravnavo čustev kot psihološke in sociokulturne kategorije in se nato osredotočili na vlogo čustev v procesih razvoja osebne identitete in spolno diferencirane emocionalne socializacije. Z vidika osrednje teme je na tej točki pomembna predvsem vloga družbeno-kulturnih dejavnikov pri razvoju ženske in moške telesne samopodobe, s tem pa tudi osebne identitete. Znova velja opomniti, da je telesna samopodoba za veliko najstnic in žensk ključna komponenta samodojemanja. Dejstvo je, da je večina žensk v sodobni zahodni družbi zaskrbljenih glede svoje telesne teže in si prizadeva imeti vitko telo. Prizadevanje za vitkost pa kulturni ideal, ki ga razviti svet vse bolj propagira in sprejema (Fallon v Kuhar in Leskovšek 2008, 230). Pregled raziskav o telesni samopodobi kaže, da je v zahodnih kulturah večina žensk nezadovoljnih s svojo telesno težo ter obliko telesa (Grogan v Kuhar in Leskovšek 2008, 230). Poleg tega številne raziskave opozarjajo, da trpijo ženske od adolescence dalje zaradi depresije in nizkega samospoštovanja, ki izvirata iz nezmožnosti prilagoditve telesnemu videzu, kakršnega zahteva sodobna družba. Tako so diete, pretirana telesna vadba in drugi programi za izgubo telesne teže del njihovih vsakdanjih izkušenj (Gimlin v Kuhar in Leskovšek 2008, 230).

V zadnjem koraku teoretskega dela smo se vrnili k proučevanju človeške prehrane in vpeljali ožji referenčni okvir osrednje teme naloge, torej okvir emocionalnega hranjenja kot svojevrstne prehranjevalne prakse, kjer se hrana uporablja kot poskus, da bi izpolnili čustvene potrebe. Pri tem smo izpostavili glavne dejavnike, ki determinirajo nastanek in potek tovrstnega hranjenja: (i) nezadovoljstvo s samim seboj; (ii) strategije spoprijemanja s čustveno obremenjenostjo; (iii) občutki krivde in sramu zaradi prehranjevanja; (iv) telesna samopodoba; (v) dietno vedenje in nadzorovana prehrana.

V empiričnem delu naloge smo izvedli kvantitativno raziskavo, pri kateri smo ugotavljali, v kolikšni meri dejavniki emocionalnega prehranjevanja, ki smo jih obravnavali v teoretskem delu, vplivajo na prehranjevalno vedenje posameznikov oziroma posameznic. Poseben poudarek je bil namenjen analizi vpliva posameznih dejavnikov glede na spol in ugotavljanju temeljnih razlik med ženskimi in moškimi vzorci emocionalnega prehranjevanja. V raziskavi smo ugotovili, da so razlike med spoloma v emocionalnem prehranjevanju statistično značilne na skorajda vseh preverjenih posameznih področjih. Kar zadeva vrsto spoprijemalne strategije (ang. *coping strategy*), ki jo posameznik izbere, kadar je čustveno obremenjen, se je izkazalo, da ženske v primerjavi z moškimi v večji meri jedo, kadar doživljajo negativna čustva.

Dosedanje raziskave (Fallon in Rozin 1987, Tiggemann in Pennington 1990, Wardle in drugi 1993) kažejo, da imajo ženske v primerjavi z moškimi nižjo telesno samopodobo in so bolj nezadovoljne s svojo telesno težo. Pomisleki v zvezi s telesno težo in postavo so konvencionalno povezani z ženskami. Glede telesne samopodobe se je izkazalo, da imajo moški respondenti v primerjavi z ženskimi boljšo telesno samopodobo, vendar razlike niso bile statistično značilne in zato ne moremo potrditi našega raziskovalnega vprašanja, da obstajajo statistično značilne razlike med spoloma v ne/zadovoljstvu s telesno težo in telesni samopodobi.

Zaskrbljenost zaradi prehrane je prav tako značilnejša za žensko populacijo. Poleg tega se je izkazalo, da ženske v večjem obsegu in intenzivneje kot moški občutijo sram, kadar jedo. Kadar jedo preveč, se kar 41 % žensk počuti krivih, pri čemer jih 11 % občuti krivdo najvišje stopnje.

Odstotek občutka krivde pa ni zanemarljiv niti pri moških, saj je kar četrtnina (25 %) moških odgovorila, da se počutijo krivi, kadar jedo preveč.

Nadalje smo ugotovili razliko med spoloma v izbiri oziroma podleganju čustveni prehrani kot svojevrstni strategiji spoprijemanja s čustveno obremenjenostjo. Na podlagi ugotovitev prejšnjih raziskav smo predpostavili, da ženske v večjem deležu in pogosteje kot moški posegajo po tovrstni spoprijemalni strategiji. Študije, ki so ugotavljale spoprijemanje s stresom in z njimi povezanimi strategijami v povezavi s spolom pri mladostnikih in otrocih, kažejo na bistvene razlike v načinu spoprijemanja, ki čeprav niso tako velike, se pojavijo kar dosledno (Dolenc 2015, 185). Najpogosteje se razlike navajajo, da se punce v stresnih situacijah usmerijo na emocije, v medosebne interakcije in odkrito izkazujejo čustva. Na drugi strani pa fantje večkrat svoja čustva zadržijo v sebi in poizkušajo z različnimi relaksacijskimi aktivnostmi nadzorovati težave. Tudi v naši raziskavi se je izkazalo, da ženske v primerjavi z moškimi jedo več, kadar so čustveno obremenjene, saj je tako odgovorilo kar 40 % žensk in le 14 % moških, za katere lahko sklepamo, da sodijo v skupino emocionalnih jedcev.

Statistično značilne razlike med spoloma so se pokazale tudi na področju čustvenih stanj, povezanih z emocionalno prehrano. Rezultati kažejo, da ženske v primerjavi z moškimi pogosteje zaznajo željo po hrani in sicer kadar so razburjene, depresivne in brez volje, kadar se počutijo osamljene, kadar jih nekdo pusti na cedilu oziroma razočara, kadar imajo občutek tesnobe, kadar so zaskrbljene ali napete, kadar se stvari ne razpletejo po njihovi volji oziroma jim gre vse narobe, kadar pričakujejo, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega, kadar jih je strah. Najbolj zanimivo pri tej točki pa je to, da ženske občutijo željo po hrani v povezavi z vsemi naštetimi negativnimi emocionalnimi stanji, medtem ko moški (lahko) zaznavajo željo po hrani le v dveh primerih, tj. takrat, ko jim je dolgčas (nimajo kaj početi) in – v znatno manjši meri – takrat, ko se počutijo osamljeni. Ob tem se zastavlja vprašanje, ali ostala negativna čustva ne sodijo v skupino tistih, ob katerih moški posegajo po hrani, ali pa se moški obstoja ali zaznavanja teh čustev pri sebi sploh ne zavedajo, kar kaže potrebo po dodatnih in podrobnejših raziskavah. Ne glede na odgovor so dobljeni rezultati zanimivi zato, ker kažejo na določeno razliko med spoloma na področju samega čustvovanja oziroma zaznavanja čustev in njihovega ozaveščanja.

Kar zadeva odnos do diete in restriktivno prehranjevanje, se je izkazalo, da so ženske v primerjavi z moškimi bolj podvržene preizkušanju raznih diet in se za restriktivno prehrano v največji meri odločijo zaradi nezadovoljstva s telesno (samo)podobo. Diete so najpogostejša posledica pri ženskah, ki niso zadovoljne s svojo telesno težo in imajo slabo telesno samopodobo. Kar 70 % žensk je bilo na dieti vsaj enkrat v svojem življenju, 40 % pa jih je na dieti konstantno (Ogden 2010). Moški pa se za dieto večinoma odločijo zaradi slabega fizičnega počutja. V tej točki je zanimiva še razlika v zvezi z deprimiranostjo v času diete, saj se 14 % žensk počuti depresivne, kadar so na dieti, pri moških pa je ta odstotek skoraj petkrat nižji (3 %).

Namen raziskave je bil tudi ugotoviti razliko med spoloma v izbiri "čustvene prehrane" oziroma stopnje povezanosti emocionalnega prehranjevanja z izbrano vrsto živil. V dosedanjih raziskavah se je izkazalo, da ljudje, ki občutijo pozitivna čustva, preferirajo mastno hrano, h kateri se zatečejo, kot so npr. je pizza, zrezek in enolončnice. Na drugi strani pa ljudje, ki občutijo negativna čustva, posežejo po sladkarijah, kot so sladoled in piškoti (Economy 2013, 6). Že pri otrocih se je izkazalo, da je emocionalno prehranjevanje povezano s prenajedanjem, z visoko porabo sladke, mastne in energetske polne hrane (Economy 2013, 3). Tudi naša raziskava je potrdila dosedanje, da ženske emocionalne jedke v primerjavi z moškimi emocionalnimi jedci zaužijejo več sladke hrane, medtem ko se moški emocionalni jedci v primerjavi z ženskami ne morejo upreti mastni hrani, kadar so čustveno obremenjeni.

Vsekakor bi se diplomsko nalogo dalo nadgraditi in dopolniti. To bi lahko naredili že, če bi vzeli večji vzorec, saj bi povečanje vzorca lahko vplivalo na bolj jasne rezultate. Verjamemo, da bi se pri večjem vzorcu pokazale statistično značilne razlike med spoloma tudi na področju samopodobe. Kar zadeva specifično tisto vprašanje, ki smo ga v naši raziskavi obravnavali predvsem eksplorativno – vprašanje, katera izmed navedenih negativnih čustev (razburjenost, depresivnost, brezvoljnost, osamljenost, razočaranost, tesnoba, zaskrbljenost, slutnja oz. nedoločen občutek, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega, prestrašenost), ki lahko pri posamezniku/ci izzovejo težnjo po čustveni prehrani, so bolj značilna za ženske, katera za moške, bi ga glede na dokaj presenetljive rezultate v naslednjem koraku morali najprej teoretsko premisliti in ga nato poglobiti z vpeljavo novih spremenljivk. Po eni strani rezultati raziskave kažejo, da so tudi moški, enako kot ženske, podvrženi emocionalni prehrani, torej: obstaja



emocionalno prehranjevanje moških. Po drugi strani pa odgovori v zvezi s čustvi, ki vodijo k emocionalni prehrani, kažejo, da moški ne zaznavajo tako rekoč nobenih posebnih čustev, ki bi jih vodila k emocionalni prehrani – razen ob dolgčasu, ki pa ravno ni nobeno posebej določeno čustvo. V skladu s tem bi bilo treba najprej premisliti, kako je mogoče, da se moški emocionalno prehranjujejo, ne da bi (lahko) zaznavali posebna negativna čustva.

## 8 LITERATURA

1. Aleksić, Jelena. 2001. Ideologija hrane: karnivorstvo vs. vegetarijanstvo. *Teorija in praksa* 38 (2): 307–327.
2. Alexander, Michele G. in Wendy Wood. 2000. Women, men, and positive emotions: A social role interpretation V *Gender and emotion: social psychological perspectives*, ur. Agneta H. Fischer, 189–210. New York: Cambridge University Press.

3. Arnow, B., J. Kenardy, W. S. Agras. 1995. The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorder* 18: 79–90.
4. Berger, Peter L. in Thomas Luckmann. 1988. *Družbena konstrukcija realnosti: razprava iz sociologije znanja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
5. Brody, R. Leslie in Judith A. Hall. 1993. Gender and emotion: Social Psychological perspectives. V *Handbook of emotions*, ur. M. Lewis in J. Haviland, 447–461. New York, NY: Guilford.
6. Brody, R. Leslie. 2000. The socialization of gender differences in emotional expression: Display rules, infant temperament, and differentiation. V *Gender and emotion*, ur. Agenda Fisher, 24–48. Cambridge: Cambridge University Press.
7. Canetti, L., E. Bachar in E. M. Berry. 2002. Food and emotion. *Behavioral Processes* 60: 157–164.
8. Čevnik, Lucija, Andrej Fištravec in Bojan Musil. 2008. Telesna samopodoba v medkulturni perspektivi - vpliv medijev. *Anthropos* 40 (3/4): 95–114.
9. Dolenc, Petra. 2010. Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje* 3 (1): 53–64.
10. --- 2014. Spoprijemanje s stresom, povezanim s šolo, pri srednješolskih mladostnikih. *Izobraževanje za 21. stoletje – ustvarjalnost v vzgoji in izobraževanju*. 61–73. Koper: Univerzitetna založba Annales.
11. --- 2015. Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. *Revija za elementarno izobraževanje* 8 (4): 177–189.

12. Dovey, Terence Michael. 2010. *Eating Behaviour*. New York: McGraw Hill/Open University Pres.
13. Economy, M. Alexandra. 2013. *Exploring the association between emotions and eating behavior*. Winona: Winona State University.
14. Erjavec, Karmen. 2005. Spolna diferenciacija v fotoljubezenskih zgodbah mladostniških revij. *Teorija in praksa* 42 (2–3): 457–469.
15. Evers, C., Stok F. Marijn in D.T. de Ridder. 2010. Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin* 36 (6): 792–804.
16. Fallon Paul in April E. Rozin. 1987. A Perspective on Disgust. *Psychological Review* 94 (1): 23–41.
17. Fivush, Robyn in Janine P. Buckner. 2000. Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. V *Gender and emotion: social psychological perspectives*, ur. Agneta H. Fischer, 232–253. New York: Cambridge University Press.
18. Forns, Maria S., Teresa Kirchner, Judit Abad in Juan Antonio Amador. 2012. Differences between genders in coping: Different coping strategies or different stressors? *Anuario de psicología* 42 (1): 5–18.
19. Goleman, Daniel. 1997. *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

20. Gordon L., Steven. 1985. Micro-Sociological Theories of Emotion V *Micro-Sociological theory: Perspectives on Sociological Theory*, ur. H.J. Helle in S.N. Eisenstadt, 133–147. London: SAGE.
21. Hafner, Alenka, Karin Serbec, Matjaž Copak, Metka Kuhar in Jadranka Čarapić. 2011. *Razumeti motnje hranjenja*. Kranj: Zavod za zdravstveno varstvo.
22. Haralambos, Michael in Martin Holborn, Martin. 1999. *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
23. Hayes, Nicky in Sue Orrell. 1998. *Psihologija*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
24. Hays – Gilpin, Kelley in David S. Whitley. 2000/1998. *Arheologija spolov*. Ljubljana: ŠKUC.
25. Južnič, Stane. 1993. *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
26. --- 1998. *Človekovo telo med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
27. Kobal Grum, Darja in Manca Seničar. 2011. Psihološki vidiki prehranjevalnega vedenja. *Anthropos* 3–4 (223–224): 153–177.
28. --- 2012. *Uvod v psihologijo prehrane*. Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
29. Kompare, Alenka, Mihaela Stražišar, Tomaž Vec, Irena Dogša in Norbert Jaušovec. 2001. *Psihologija, spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
30. Končnik Goršič, Nataša. 2004. *Moj otrok odrašča*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

31. Kuhar, Metka in Vesna Leskovšek. 2008. (Ne)zadovoljstvo deklet s telesnim videzom in dietno vedenje. *Socialna pedagogika* 12 (3): 230–245.
32. Lamovec, Tanja. 1991. *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
33. Lazarus, S. Richard. 1993. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 55: 234–247.
34. --- in Susan Folkman. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
35. Lekarna Ljubljana. 2008. *Prekomerna telesna teža, hujšanje*. Dostopno prek: <http://www.lekarnaljubljana.si/si/lekarna-ljubljana/strokovno/farmacevt-svetuje/prebavni-sistem/prekomerna-telesna-teza-hujsanje> (22. maj 2016).
36. Lewis, Michael in Linda Michalson. 1982. The measurement of emotional state V *Measuring emotions in infants and children*, ur. Carroll E. Izard, 178–207. London: Cambridge University Press.
37. Lyman, B. 1982. Menu item preferences and emotions. *School Food Service Research Review* 6 (1): 32–35.
38. Lowe, M. R. in E. B. Fisher Jr. 1983. Emotional reactivity, emotional eating, and obesity: a naturalistic study. *Journal of Behavioral Medicine* 6: 135–149.
39. Lupton, Deborah. 1996. *Food, The Body and The Self*. London: Thousand Oaks. New Delhi: Sage Publications.
40. --- 1998. *The emotional self. A sociocultural exploration*. London: Thousand Oaks. New Delhi: Sage Publications.

41. Macht, Michael. 2008. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50 (1): 1–11.
42. McRobbie, Angela. 1991. *Feminism and youth culture: From Jackie to just seventeen*. Boston: Unwin Hyman.
43. Mennell, S., A. Murcott, in A. van Otterloo. 1993. *The sociology of food: eating, diet, and culture*. London: Sage Publications.
44. Milivojević, Zoran. 2008. *Emocije, razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.
45. Monaghan, John in Peter Just. 2008. *Socialna in kulturna antropologija. Zelo kratek uvod*. Ljubljana: Založba Krtina.
46. Musek, Janek. 1997. *Psihologija. Človek in družbeno okolje*. Ljubljana: Založba Educy.
47. --- in Vid Pečjak. 2001. *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
48. Ogden, Jane. 2010. *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior*. Oxford: Blackwell Publishing.
49. Pokorn, Dražigost. 1997. *Zdrava prehrana in dietni jedilniki: priročnik za praktično predpisovanje diet*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
50. Radivo, Manica. 2011. *Prehrana in dietetika*. Kranj: Konzorcij šolskih centrov. Dostopno prek: <http://munus2.tsc.si>. - Projekt MUNUS 2.
51. Rolls, B.J., I. C. Fedoroff, in J. F. Guthrie. 1991. Gender differences in eating behavior and body weight regulation. *Health Psychology* 10(2): 133–142.

52. Roškar, Saška, Helena Jeriček Klanšček, Maja Zorko, Alenka Tacol in Nuša Konec Juričič. 2008. *Zdrav življenjski slog srednješolcev: izbrana poglavja iz duševnega zdravja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
53. Shields, A. Stephanie. 2002. *Speaking from the heart: gender and the social meaning of emotion*. New York: Cambridge university press.
54. Slade D. Peter, Michael E. Dewey , Tim Newton , David Brodie in Gundi Kiemle. 1990. Development and validation of the Body Satisfaction Scale (BSS). *Psychology and Health* 4 (3): 213–220.
55. Slovar slovenskega knjižnega jezika. 2000. Digitalna izdaja.
56. Smrtnik Vitulić, Helena. 2004. *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
57. Snell, E. William Jr. in G. Johnson. 2002. Chapter 14: The Multidimensional Psychology of Eating Questionnaire: Preliminary Evidence for Reliability and Validity. V *Progress in the Study of Physical and Psychological Health*, ur. William E. Snell Jr. Dostopno preko: <http://www4.semo.edu/snell/scales/MPEQ.htm>. (16. maj 2016)
58. Sternad, Dragica Marta. 2001. *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo*. Ljubljana: samozaložba.
59. Šadl, Zdenka. 1999. *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
60. Štular, Suzana. 1998. Družbena konstrukcija spolne identitete. *Teorija in praksa* 35 (3): 441–454.
61. Švab Modrin, Andreja, Vesna Šolar, Ana Zihlerl, Lara Ibic, Barbara Čufer in Ana S. Trivič. 1998. *Ko hrana ni več hrana*. Ljubljana: ŠOU.

62. Tiggemann, Marika in Barbara Pennington. 1990. The Development of Gender Differences in Body-Size Dissatisfaction. *Australian Psychologist* 25 (3): 306–313.
63. Tivadar, Blanka. 1998. *Hrana kot simbolna potrošnja*. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
64. Tomori, Martina. 1990. *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.
65. Tušak, Matej. 2013. *Čustva in hrana*. Dostopno prek: <http://www.aktivni.si/psihologija/custva-in-hrana/> (5. junij 2016).
66. Ule, Mirjana. 1993. *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
67. --- 2000. *Sodobne identitete – V vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
68. Verša, Dorotea. 1996. *Medijska podoba spolov*. Ljubljana: Vlada Republike Slovenije, Urad za žensko politiko.
69. Vode, Angela. 1999. *Značaj in usoda*. Ljubljana: Krtina.
70. Wardle, Jane, Andrew Steptoe in Tessa M. Pollard. 1995. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite* 25: 267–284.
71. Weiniger, Otto. 1993/1936. *Spol in značaj*. Ljubljana: Analecta.



# **PRILOGE**

## **Priloga A: Vprašalnik o emocionalnem prehranjevanju**

Pozdravljeni! Za diplomsko nalogo preučujem emocionalno prehranjevanje, tj. vpliv emocij (čustev) na prehranjevanje. V ta namen sem izdelala vprašalnik, ki predstavlja empirični del moje diplomske naloge. Edini pogoj je, da ste stari nad 15 let. Vljudno vas prosim za sodelovanje. Za izpolnjevanje ankete boste potrebovali približno 10 minut. Vaši odgovori so anonimni in bodo uporabljeni izključno na agregirani ravni pri izdelavi diplomske naloge. Za sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem. S klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete.

**Q1 - Kako zdravo se običajno prehranjujete?**

- zelo nezdravo
- nezdravo
- niti nezdravo, niti zdravo
- zdravo
- zelo zdravo

**Q2 - Kakšen je vaš odnos do vaše telesne teže?**

- sploh nisem zadovoljen/a
- nisem zadovoljen/a
- deloma sem, deloma nisem zadovoljen/a
- sem zadovoljen/a
- popolnoma sem zadovoljen/a

**Q3 - Na lestvici od 1 do 5 ocenite, koliko za vas veljajo spodnje trditve, ko ste čustveno obremenjeni (podstresom, depresivni, žalostni, osamljeni, itd.), pri čemer 1 pomeni "sploh ne velja", 5 pa "popolnoma velja":**

	1sploh ne velja	2ne velja	3niti ne velja, niti velja	4velja	5popolnoma velja
Jeste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ukvarjate se s športom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ukvarjate se z umetnostno dejavnostjo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meditirate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Greste v naravo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Igrate različne igre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gledate TV	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Drugo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q4 - Prosim, povejte za vsako od spodnjih trditev, v kolikšni meri se vi osebno z njo strinjate ali ne strinjate. Ocenite na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni »sploh se ne strinjam«, 5 pa »popolnoma se strinjam«.**

	1sploh se ne strinjam	2se ne strinjam	3niti se ne strinjam, niti se strinjam	4se strinjam	5popolnoma se strinjam
Jem samo takrat, ko sem lačen/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hrana mi ne služi le kot vir energije za telo, ampak mi prav tako nudi dodatno zadovoljstvo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vsak dan jem ob istih urah.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1sploh se ne strinjam	2se ne strinjam	3niti se ne strinjam, niti se strinjam	4se strinjam	5popolno ma se strinjam
Ne morem se upreti hrani, tudi če vem, da nisem lačen/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po tem, ko sem jedel/a, se počutim še slabše.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Včasih, ko jem, me je sram.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko jem preveč, se počutim krivega/o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogosto nimam kontrole nad količino hrane, ki jo pojem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pogosto se prenajedam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko se dobro najem, sem pomirjen/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q5 - Prosim, odgovorite za vsako od spodnjih vprašanj, v kolikšni meri velja za vas. Ocenite na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni »nikoli«, 5 pa »zelo pogosto«.**

	1nikoli	2redko	3občasno	4pogosto	5zelo pogosto
Ali imate željo po hrani takrat, ko ste razburjeni?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko nimate kaj početi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko ste depresivni in brez volje?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko se počutite osamljeni?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko vas nekdo razočara / pusti na cedilu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko ste jezni?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko pričakujete, da se bo zgodilo nekaj neprijetnega?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko imate občutek tesnobe, ste zaskrbljeni ali napeti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko se stvari razpletajo proti vaši volji ali ko vam gre vse narobe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ali imate željo po hrani takrat, ko ste prestrašeni?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q6 - Prosim, povejte za vsako od spodnjih trditev, v kolikšni meri se vi osebno z njo strinjate ali ne strinjate. Ocenite na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni »sploh se ne strinjam«, 5 pa »popolnoma se strinjam«.**

	1sploh se ne strinjam	2se ne strinjam	3niti se ne strinjam, niti se strinjam	4se strinjam	5popolno ma se strinjam
Preizkusil/a sem že veliko diet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V zadnjem letu sem bil/a na dieti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vsakokrat, ko shujšam, se zredim nazaj.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponavadi se odločim za dieto, ker nisem zadovoljen/a s svojo podobo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponavadi se odločim za dieto, zaradi slabega fizičnega počutja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ponavadi se odločim za dieto, ker sem se zredil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko sem na dieti se počutim depresivno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Če sem preveč jedel/a (po praznovanjih, praznikih), v naslednjih dneh manj jem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z dieto pogosto dosem željene rezultate.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ko sem na dieti, se pogosto izogibam družbam in situacijam, ki bi me spravile v skušnjava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q7 - Prosim, odgovorite za vsako od spodnjih vprašanj, v kolikšni meri velja za vas. Ocenite na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni »nikoli«, 5 pa »zelo pogosto«. Kadar nisem lačen/a, ampak vseeno jem, posegam po:**

	1nikoli	2redko	3občasno	4pogosto	5zelo pogosto
sladki hrani (sladkarije, čokolade,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
slani hrani (slanih prigrizkih,..)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mastni hrani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mlečnih izdelkih (jogurt, mleko,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sveži hrani (zelenjavi in sadju)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**IF (1) ( Demografija )**

**XSPOL - Spol:**

- Moški  
 Ženski

**IF (1) ( Demografija )**

**Q8 – Letnica rojstva - vpišite štirimestno številko npr. 1990:**

**IF (1) ( Demografija )**

**Q8\_2 - Nam lahko zaupate še vašo višino v cm:**

**IF (1) ( Demografija )**

**Q9 - Nam lahko zaupate še vašo težo v kg:**