

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Katja Hren

Vpliv čustev na prehranjevanje

Diplomsko delo

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Katja Hren

Mentorica: doc. dr. Zdenka Šadl

Vpliv čustev na prehranjevanje

Diplomsko delo

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mami za skrb, spodbudo in razumevanje. Mami, hvala!
Zahvaljujem se bratom, ki mi vedno stojijo ob strani. Toni, Tomaž in Klemen, hvala!
Zahvaljujem se prijateljem, ki verjamejo vame, me spodbujajo in mi prisluhnejo. Hvala vsem!
Zahvaljujem se tudi mentorici doc. dr. Zdenki Šadl za usmeritve pri nastajanju
diplomskega dela. Hvala!

Vpliv čustev na prehranjevanje

Hrana je univerzalni pogoj za obstoj in preživetje, zato mora vsako živo bitje jesti in se prehranjevati. Prehranjevalne navade so načini prehranjevanja individua, neke skupine ali družbe kot celote. Prehranjevalno vedenje je rezultat bioloških, antropoloških, ekonomskih, psiholoških in socio-kulturnih determinant, dokončno pa ga oblikuje individuuum v njegovi/njeni individualni situaciji. Do hrane vzpostavimo odnos, ki je močno povezan z našim osebnim življenjem, družino, v kateri smo odraščali in tudi z družbo, v kateri živimo, tako sta hrana in prehranjevanje običajno povezana z intenzivnimi čustvenimi doživetji. Prehranjevalni vzorci, ki so pod vplivom čustev, so pogojeni z življenjskimi izkušnjami. Praznovanja vključujejo dobro hrano in intenzivna pozitivna čustva, medtem ko v stresnem obdobju posežemo po čokoladi, da bi uravnali svoja negativna čustva. Pri preučevanju vpliva čustev na prehranjevanje, moramo upoštevati njihovo raznovrstnost, saj se razlikujejo v vrednosti, intenzivnosti, fizioloških povezavah in tudi v pogostosti ponavljanja ter trajanju. Kadar se čustveno prehranjujemo, je funkcija hrane predvsem zadovoljiti čustva.

Ključne besede: hrana, prehranjevanje, čustva, negativna čustva, čustveno prehranjevanje.

The influence of emotions on nourishment

Food is universal condition for the existence and survival. Every living being must eat. Eating habit is a manner of eating by individuals, a group, or society as a whole. Feeding behaviour is the result of biological, anthropological, economical, psychological and socio-cultural determinants and finally designed by the individual in its individual situation. Relationship with food is strongly linked to our personal life, family, in which we grew up, and to the society, which we live in thus food and eating are normally accompanied with substantial emotional experiences. Eating patterns, which are influenced by emotion, are conditioned by life experiences. Celebrations include good food and intense positive emotions, while in stressful situations we crave for chocolate to regulate our negative emotions. Researching how emotions affect eating needs to distinguish variety among emotions. Emotions differ in the amount, intensity, physiological connections, the frequency and duration. Primarily function of emotional eating is to satisfy the emotions and not the nutrition needs of the body.

Keywords: food, eating, emotions, negative emotions, emotional eating.

KAZALO

1 UVOD	6
2 PREHRANJEVANJE.....	8
2.1 TEORETSKI PRISTOPI K PREUČEVANJU PREHRANJEVANJA.....	8
2.2 MOTIVACIJA PRI PREHRANJEVANJU.....	11
2.3 IZBIRA HRANE	12
3 ČUSTVA.....	15
3.1 POMEN IN FUNKCIJE ČUSTEV	17
3.2 ČUSTVA IN RAZPOLOŽENJE.....	18
4 ČUSTVA IN PREHRANJEVANJE	20
4.1 NAČINI VPLIVA ČUSTEV NA PREHRANJEVANJE	21
4.2 VPLIV ČUSTEV NA PREHRANJEVANJE	22
4.2.1 Spremenljivost vpliva čustev na prehranjevanje.....	23
4.2.2 Značilnosti individuov.....	24
4.2.3 Raznovrstnost čustev.....	26
5 SKLEP	28
6 LITERATURA.....	30

1 UVOD

Hrana, prehranjevalne navade in človekov odnos do hrane so dojete kot samoumevne prakse vsakdanjega življenja. Hrana je univerzalni pogoj za obstoj in preživetje, zato mora vsako živo bitje jesti in se prehranjevati. Vsakdo ima s hrano izkušnje in vzpostavlja neka razmerja do tega specifičnega, a dovolj splošnega področja človekovega udejstvovanja (Kotnik 2001). Prehranjevalne navade so načini prehranjevanja individua, neke skupine ali družbe kot celote in vključujejo izbor in količino zaužite hrane, delež posameznih živil v prehrani, način in pogostost priprave hrane ter razporejenost uživanja obrokov hrane preko celega dne. Prehranjevalno vedenje je rezultat bioloških, antropoloških, ekonomskih, psiholoških in socio-kulturnih determinant, dokončno pa ga oblikuje individuuum v njegovi/njeni individualni situaciji. Do hrane vzpostavimo odnos, ki je močno povezan z našim osebnim življenjem, družino, v kateri smo odraščali in tudi z družbo, v kateri živimo, tako sta hrana in prehranjevanje običajno povezana z intenzivnimi čustvenimi doživetji. Hrana je s čustvi povezana že od otroštva. Prehranjevalni vzorci, ki so pod vplivom čustev, so pogojeni z življenjskimi izkušnjami.

Hrana je v otrokovem doživljanju in čustvovanju povezana s prvimi zadovoljujočimi in ugodnimi občutji, zato mu ostane v podzavesti kot simbol ugodja, zadovoljstva in tolažbe (Pokorn 1997, 78; Sternad 2001, 36). V času dojenja je hrana posrednik med materjo in otrokom, kjer je bistvo v medosebnem odnosu in podlagi, ki jo nudi dojenje za razvoj empatije (Sternad 2001, 36).

Pozneje v življenju ljudje delijo obroke z družino ter prijatelji in tako je hrana povezana z intenzivnimi pozitivnimi čustvi kot so sproščenost, toplina in zadovoljstvo (Macht 2007). Kadar prehranjevanje vodijo negativna čustvena stanja, hrana postane regulator čustev, saj pomirja v stresnih situacijah, tolaži v primeru osamljenosti ali nas zaposli, ko nam je dolgčas. Tako funkcija hrane ni (le) prehranska, da ugodni potrebam telesa, temveč predvsem da zadovolji čustva.

Vsakdo kdaj poseže po hrani v odgovor na negativna čustva, predvsem v obdobju stresa in pred pomembnimi življenjskimi izzivi. Problem nastane, ko hranjenje pod intenzivnim čustvenim vplivom preraste v prehranjevalno prakso in prevlada nad zdravim

prehranjevanjem, kar ima negativne posledice za zdravje – povečajo se tveganja za bolezni, lahko vodi v prekomerno telesno težo in motnje hranjenja.

V diplomski nalogi bom raziskala vpliv čustev na prehranjevanje. Z deskriptivno metodo in uporabo literature bom pojasnila povezavo med prehranjevanjem in čustvi, vplive čustev na prehranjevanje, katera čustva vplivajo na prehranjevanje in kako, na kakšen način, čustva vplivajo na prehranjevanje.

Cilj diplomske naloge je pojasniti naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Vplivajo čustva na prehranjevanje?
2. Kako čustva vplivajo na prehranjevanje?
3. Katera čustva vplivajo na prehranjevanje?

2 PREHRANJEVANJE

Hrana predstavlja dejansko živilo, neko snov ali izdelek, namenjen za uživanje. Prehrana, prehranjevanje ali hranjenje pa je sam akt oziroma dejanje, povezano s hrano. Gre za vnos in zaužitje hrane. Hrana in prehranjevanje pa sta med seboj izrazito povezana (Grum 2012, 51).

Prehranjevalne navade so načini prehranjevanja individua, neke skupine ali družbe kot celote in vključujejo izbor in količino zaužite hrane, delež posameznih živil v prehrani, način in pogostost priprave hrane ter razporejenost uživanja obrokov hrane preko celega dne.

Hrana individuu v interakciji s socialnim okoljem služi kot sredstvo komunikacije o tem, kdo je in kakšen je njegov položaj glede na druge individue, prav tako prehranjevalno vedenje individua kaže na njegov položaj v družbi. Kadar človek v svojem socialnem kontekstu občuti pomanjkanje kontrole, lahko hrana predstavlja sredstvo za povrnitev občutka nadzora. Hrana pa je lahko tudi povod za konflikte ali sredstvo izražanja konfliktnega vedenja do drugih. Individuum se skozi konflikte razvija in preko njih vstopa v odnose s člani družine in širše skupnosti. Širši socialni kontekst prehranjevanja vključuje tudi bonton in načine prehranjevanja. Skozi vse te kroge, ki individua obdajajo, pa se vpleta njegov odnos do hrane (Grum 2012, 52).

Kurt Lewin (v Grum 2012, 37) je v prehranjevalnem vedenju človeka prepoznal kompleksnost procesov, ki vključujejo kulturne, socialne in psihosocialne razsežnosti. V zadnjem času se vedno več raziskav ukvarja s prehranjevalnim vedenjem oziroma determiniranostjo človeka, saj slabi prehranjevalni vzorci negativno vplivajo na zdravje (Gedrich 2003). »Prehranjevalno vedenje je proces, ki vključuje biološke, antropološke, ekonomske, psihološke in socio-kulturne determinante, dokončno pa ga oblikuje posameznik oziroma njegova individualna situacija« (Gedrich v Grum 2012, 38).

2.1 TEORETSKI PRISTOPI K PREUČEVANJU PREHRANJEVANJA

Preučevanje hrane in prehranjevanja iz sociološke perspektive je sovpadlo z naraščajočimi razpravami o telesu v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Številne razprave o preobilnosti

hrane na eni strani in množično pomanjkanja hrane na drugi strani sveta, so povečale zavedanje o prehranskih problemih povsod po svetu. Dolgo so bili hrana, njena priprava in obdelava ter prehranjevanje nekaj samoumevnega in celo banalnega. Sociološki in antropološki pristopi pa so v hrani in prehranjevanju uvideli elementarne in kompleksne družbene odnose (Mennell in drugi 1993). Oblikovali so se različni pristopi, ki okvirjajo in pojasnjujejo področje hrane in prehranjevanja.

Funkcionalistični pristop temelji na pomembnosti vloge, ki jo ima hrana pri vzdrževanju družbenih struktur (Lupton 1996, 8). Družba je sestavljena iz niza struktur in institucij, ki prispevajo k povezanosti in nadaljnjemu razvoju družbenega sistema. Deli sistema se povezujejo v skladno delujočo celoto. Pridobivanje, pripravljane in potrošnja hrane v družbenem in psihološkem kontekstu imajo vlogo pri vzdrževanju družbenih struktur.

Poudarek funkcionalističnega pristopa je stabilnost in povezovanje, zato mu kritiki očitajo predvsem izrazito statičen pogled na družbene odnose. Prav tako bi mu naj spodletelo pri razlagi konfliktov in sprememb v družbenih sistemih (Beardworth in Keil 1997, 58).

Nutricistični okvir je moderni pristop in ima pridih funkcionalizma. Na osnovi zbranih empiričnih podatkov se oblikujejo posplošene znanstvene ugotovitve o človekovem prehranjevanju. Vodilo je utopična predstava o popolni človekovi prehrani, ki naj bi ga privedla do popolnega zdravja (Lupton v Aleksić 2001).

Usmerjen je k zdravju in hrano obravnava kot gorivo, ki omogoča nemoteno delovanje telesa in rast organizma. Pristop se sooča z nepreglednostjo in nasprotujočimi si priporočili, nasveti in spoznanji, kaj pomeni zdrava prehrana in kaj le-ta to ni. Prehranske preference, okusi, navade in simbolni pomen hrane so sekundarnega pomena in so upoštevani le pri oblikovanju tipov hrane (Aleksić 2001).

Strukturalizem, ki se je uveljavil predvsem prek del Clauda Levi-Straussa, obravnava okus, način in organizacijo priprave jedi ter estetiko. Okus je kulturno pogojena in družbeno nadzorovana dimenzija, estetika hrane in prehranjevanja pa je podvržena vzorčnim pravilom, ki jih primerjajo s pravili v poeziji, glasbi ali plesu.

Tako lahko po Levi-Straussu, ki se je osredotočil na kulturni vidik preučevanja hrane, v kulinariki prepoznamo družbene strukture. Kulinarika je v določenem družbenem okolju neke vrste jezik, v katerega ta družba prevede svojo strukturo in prek katere lahko prepoznamo njena skrita protislovja (Mennell in drugi 1993, 8–9). Hrano je predstavil v svojem

prepoznavnem kulinaričnem trikotniku, kjer surova, kuhana in pokvarjena stanja hrane prehajajo iz enega v drugo, s čimer je opozoril na povezavo med naravo in kulturo (Aleksić 2001).

Kritiki strukturalizmu zato očitajo, da je z osredotočanjem na hrano, kot obliko komunikacije, spregledal ključne povezave, ki artikulirajo procese človekovega prehranjevanja kot celote (Mennell in drugi 1993, 8–9).

Razvojno-zgodovinski pristopi poskušajo kulturne vzorce pojasniti z umestitvijo le-teh v zgodovinski okvir. Poudarjajo simbolni pomen hrane pri oblikovanju in nadzorovanju družbenega vedenja. Skupna temeljna teza teh pristopov je, da prehranjevalne navade oblikujejo družbene spremembe, saj se je uveljavil nov sistem družbene organizacije ter sodelovanje pripadnikov kultur (Mennell in drugi 1993, 14).

Kritiki očitajo, da se z osredotočanjem na določene vidike prehranjevanja zapostavijo drugi. Poleg tega pa so avtorji teh teorij zanemarili dejstvo, da hrana vsebuje fizikalne in hranilne snovi, ne le simbolnih (Beardsworth in Keil 1997, 69).

Poststrukturalistična teoretska smer temelji na predpostavki, da sta naše znanje in vedenje družbeno konstruirana in ključno vlogo pri proizvodnji pomenov pripisuje jeziku. Poststrukturalizem to predpostavko kombinira s kritičnim poudarkom o vlogi širšega zgodovinskega in političnega konteksta, znotraj katerega so pomeni producirani in reproducirani. Jezik in diskurz sta ključna pri konstruiranju pomenov o hrani na dva načina: kako interpretiramo in izražamo drugim svoje čutne izkušnje pri pripravi, dotikanju in hranjenju; obenem oblikujeta tudi naše čutne odzive (Lupton 1996, 12).

Razmerja moči so po teoretikih poststrukturalizma skrita v proizvodnji in potrošnji hrane. Poststrukturalistična paradigma znotraj sociologije hrane in hranjenja izhaja iz predpostavke, da se subjektivnost konstruira in izkuša skozi občutenje telesa in obratno. Na prehranske preference individuov, predvsem pa na dejanske izbire hrane, po poststrukturalistih ključno vplivajo predstave o velikosti in obsegu telesa, njegovih potrebah in na znanju o tem (Aleksić 2001, 313).

Pri medicinskem pristopu je v ospredju povezanost znanosti in zdravja. Epidemiološke metode in raziskave so najpomembnejše za določanje zdrave prehrane. Gre za ugotavljanje vrste prehrane in njegovega vpliva na obolevnost in umrljivost. Različne epidemiološke študije so pokazale, da so nekatera vedenja in navade individuov (kajenje, prekomerno

uživanje maščob in alkohola, stres, telesna nedejavnost) povezane s povečanjem tveganja za prezgodnjo obolevnost in umrljivost. Ta vedenja so bila označena kot dejavniki tveganja (Pokorn 2001, 108).

Z medicinskega vidika se na prehrano pogosto gleda kot na dejavnik tveganja, nastanka nešteti obolenj, med katerimi so tudi bolezni srca in ožilja ter nekatere vrste raka.

2.2 MOTIVACIJA PRI PREHRANJEVANJU

Sociološki in antropološki pristopi hranjenja ustvarjajo prehranjevalni kontekst za izbiro hrane in prehranjevalno vedenje individua. Pri hranjenju nas vodi motivacija hranjenja, ki pojasnjuje, zakaj se nekdo prehranjuje tako kot se, in čemu se nekdo prehranjuje tako kot se.

Motivacija zajema vse procese spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj (Babšek 2009, 53). »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 Grum 2012, 45).

Kadar se organizem znajde v neuravnoteženi situaciji, se pojavi motivacijsko vedenje. Samodejno se sprožijo mehanizmi, ki usmerjajo k izravnavi nastalega primanjkljaja. Takšno neuravnoteženo stanje imenujemo potreba, ki je začetni element motivacijske situacije. Sledi motivacijska dejavnost, ki usmeri k ciljem, s katerimi lahko izravnamo nastali primanjkljaj (Grum 2012, 46).

Prehranjevalno vedenje je rezultat izkustvenega treninga z zelo visoko frekvenco ponavljanja (Dovey v Grum 2012, 52). Za to, da se pri hranjenju obnašamo tako kot se, je zaslužen trening učenja kulturnega prehranjevanja, ki ga pridobimo predvsem s strani staršev. S tem oblikujemo prehranjevalne navade. 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.

Človekovo prehranjevalno vedenje usmerjajo številni sekundarni motivi in ne zgolj prirojeni primarni motivi po doživetju okusa in zadovoljitvi lakote. Motivacija za prehranjevalno vedenje ni izolirana motivacija, temveč je povezana z motivom pripadnosti, druženja, ponosa. Podvržena je socialnim in ekonomskim pogojem ter preko razpoložljivosti hrane na trgu in izbire določenih živil odraža strukturo družbe.

Hranjenje je v splošnem eden najpogostejših motivov. Poleg regulacije lakote in sitosti pa nas vodijo tudi drugi motivi hranjenja. Odločitev za določeno živilo oziroma jed je splet različnih motivov, povezanih z biološko potrebo po hranilnih snoveh. Poleg teh so še motivi, ki vplivajo na prehranjevalno vedenje: zahteve glede okusa, občutek lakote, ekonomski pogoji, kulturni vpliv, vpliv tradicije, čustveni učinek, socialni razlogi, pogoji socialnega statusa, zdravstveni razlogi, kondicijsko-fizični razlogi, lepotni ideali, fiziološke posledice, radovednost, strah pred škodo, pedagoški razlogi, zdravstvene potrebe, pripisovanje čarobnosti, psevdoznanstveni razlogi (Pudel in Westenhofer v Grum 2012, 57).

Pri odločitvi za to kaj, kdaj, kje in kako bomo jedli nas ne žene samo motiv po lakoti, ampak gre za splet kompleksnih situacij, dogodkov in razlogov.

Motivacija prehranjevanja opredeljuje razloge, ki nas vodijo, da posežemo po neki hrani. S ponavljanjem določenih vzorcev ustvarimo prehranjevalne navade. V nadaljevanju pa se bom posvetila izbiri hrane, ki opredeljuje področje, katero živilo dejansko izberemo.

2.3 IZBIRA HRANE

Hrana ima številne in različne, medsebojno prepletene, pomene. Njena temeljna funkcija je prehranska. Individuum z izbiro hrane in prehranjevalnimi navadami gradi svoje telo in identiteto (Aleksić 2001). Hrano sprejema iz okolja in se s tem ohranja pri življenju, obenem pa se na to okolje in njegove številne spremembe nenehno prilagaja. »Prilagajanje je pravzaprav izrazna oblika njegovega prehranjevanja. V tem prilagajanju se kaže tudi izbiranje hrane iz okolja, tako kakovostno kot tudi količinsko« (Pokorn 1997, 13). Prehranjevalne navade individua torej niso le odraz individualnih izbir, saj so družbeno in kulturno oblikovane. Pri izbiranju živil, načinu priprave in načinu zauživanja hrane individuum

uporablja različne tehnike, ki so bolj ali manj odvisne od njihovega družbenega položaja (Aleksić 2001).

Oblikovale so se različne teorije in modeli izbire hrane, ki pojasnjujejo, zakaj ljudje izbirajo določena živila. S tem oblikujejo prehranjevalne navade, ki so večinoma odvisne od naučenih navad. Temeljijo lahko tudi zgolj na izkušnjah (Pokorn 1997, 73).

Shepherd (v Grum 2012, 60) je dejavnike izbire hrane razdelil na zunanje dejavnike in notranje dejavnike. V zunanje dejavnike uvršča značilnosti živil kot so okus, vonj, barva, kakovost, oblika, embalaža, hkrati pa se tudi nanašajo na socialni oziroma kulturni kontekst, katerega del je individuum. Pristop hranjenja in prehranjevanja je namreč odvisen od specifične kulture. Notranji dejavniki izbire hrane se odražajo v osebnosti individua, njegovih/njenih zaznavnih in kognitivni procesih.

Steptoe, Pollard in Wardle (1995) so empirično ugotavljali dejavnike, ki naj bi vplivali na izbiro živil. Izpostavili so devet dejavnikov, ki določajo izbiro hrane: zaznavna privlačnost, učinek na zdravje, enostavnost nakupa, enostavnost priprave živila, nadzorovanje telesne teže, regulacija razpoloženja, vsebnost naravnih sestavin v živilu ter etični pomisleki o proizvodnji in poreklu živila.

Trdijo, da dejavniki, ki določajo izbiro hrane, povzročajo spremembe v vzorcih prehranjevanja. Vsekakor dostopnost do hrane in kulturni dejavniki dominirajo pri izbiri hrane. Kulturni vplivi vodijo v raznolikost navad izbire hrane in njene tradicionalne priprave, kar lahko privede tudi do omejitev. Primer je izključitev mesa ali mleka iz prehranjevalnih vzorcev. Hrana je središče socialne interakcije in kazalnik ugleda ter s tem postane indeks družbenega statusa (Steptoe in drugi 1995).

Osrednje mesto v razumevanju kompleksnosti izbire hrane imajo perspektive, ki se osredotočajo na individua, zanemarjajo pa dejavnike, ki se nanašajo na samo živilo ter na telo individua. Ogden (2003, 26) opredeljuje izbiro hrane s tremi prepletenimi modeli:

- a) *Razvojni model*, katerega poudarek je na učenju in izkušnjah. Osredotoča se predvsem na razvoj preferenc za hrano v otroštvu. Poudarjeni so izpostavljenost, socialno učenje in asociativno učenje.

- b) *Kognitivni model* se osredotoča na kognicije individua in raziskuje, v kakšnem obsegu le-te napovedujejo in razlagajo vedenje individua. V tem modelu imajo osrednjo vlogo stališča, socialne norme, mesto nadzora in ambivalentnost.

- c) *Psihofiziološki model*, kjer sta osrednja elementa lakota in sitost. Ta model zajema tudi nevrokemične modele, čustva, razpoloženje in stres.

Eden izmed dejavnikov izbire hrane so torej lahko tudi čustva. Prehranjevanje pod vplivom čustev imenujemo čustveno prehranjevanje in predstavlja težnjo po hranjenju, kot odgovor na negativne emocije. Ponavljanje epizod čustvenega prehranjevanja lahko vodi v motnje hranjenja, kar negativno vpliva na zdravje in duševno stanje ter tudi na socialne interakcije. Na prehranjevanje lahko vplivajo tudi pozitivna čustva, ki so v tem kontekstu manj raziskana. Pojasnitev vpliva čustev na prehranjevalne prakse zahteva razumevanje čustev, njihovih lastnosti in funkcij.

3 ČUSTVA

Čustva je težko enoznačno opredeliti, zato prihaja do razlik v definiciji čustev med posameznimi avtorji. Smrtnik Vitulić pravi, da so »človekova čustva zapleteni in sestavljeni procesi¹, ki vključujejo vrsto kognitivnih, fizioloških, izraznih in vedenjskih odzivov« (Smrtnik Vitulić 2007, 10). Prav tako Lamovec čustva označi kot duševne procese »in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe« (Lamovec v Grum 2012, 25).

Individuum s svojimi čustvi ovrednoti osebe, dogodke in situacije ter s tem določi njihovo vrednost (Šadl 1999). Ta vrednostni odnos torej pomeni, da se čustvo nanaša na objekt. »Težko si je zamisliti čisto stanje ponosa, jeze ali ljubezni, ki ne bi bilo usmerjeno v nekaj ali nekoga« (Averil v Grum 2012, 25). Ta vrednostni odnos je evaluativen, kjer gre za izrazito subjektivno stanje oziroma oceno. Čustvo je najbolj subjektiven pojav, saj predstavlja nekaj intimnega, nekaj kar doživlja vsak individuum zase. Rečemo lahko, da vsak doživlja čustvo na svoj način (Grum 2012, 25). Torej čustev ne moremo obravnavati kot pojavov, ki nastajajo sami od sebe. Milojević pravi, da »emocij ni mogoče ločevati od živega bitja, ki jih čuti, prav tako kot bitja ne moremo ločevati od življenjske situacije, v kateri doživlja določeno čustvo« (Milojević 2008, 17). Vsi ljudje v podobnih situacijah ne doživljamo enakih čustev. Ker smo si psihološko različni, lahko dogajanje različno ocenimo in se nanj različno (čustveno) odzovemo (Smrtnik Vitulić 2007, 10). Vrednostni odnos našega pogleda na svet ni stalen in trajen, saj se čustva spreminjajo. Tako lahko rečemo, da je čustvo prehodno in časovno omejeno stanje (Grum 2012, 25).

Čustva imajo tri temeljne sestavine oziroma lastnosti, »ki se nanašajo na doživetje čustva, zaradi česar je lahko isto čustvo v različnih situacijah opisano na različnih nivojih« (Babšek 2009, 44):

¹ Zapleteni in sestavljeni procesi pa sestavljajo čustva le, če si sledijo v določenem zaporedju. Čustva nastanejo tako, da ljudje zaznajo spremembo v zunanjem svetu najprej zavestno ali nezavedno kognitivno ocenijo. Ta vrednostna presoja in interpretacija pripiše pomen in pomembnost. Kognitivni oceni nato sledijo telesna obdelava informacij – fiziološko vzbujenje, ki se kaže kot sprememba v delovanju telesa, zlasti organov pod vplivom avtonomnega živčnega sistema, kot posledica čustvenega dogajanja. Zatem sledi (ponovna) sprožitev miselnih procesov, ki se nadaljuje v pripravo na akcijo. To je vedenje, ki je usmerjeno k cilju, pri katerem urejamo nastalo situacijo in (telesno) izražanje čustev – zunanji vedenjski izrazi (govorica telesa; mimika, drža, geste), kot odraz delovanja čustev ter delovanje ali potreba za delovanjem. Čustev pa ne smemo razumeti samo kot zaporedje ločenih procesov, ampak kot posameznikov celostni odziv v situaciji, ki jo je ocenil kot pomembno (Smrtnik Vitulić 2007, 10).

- *Vrednostno*: Čustva lahko razlikujemo glede na njihov vrednostni značaj in jih opredelimo glede na to, kako se počutimo ob njihovem doživljanju. Tako jih delimo na pozitivna čustva (veselje, radost, sreča, ljubezen,...), ki so ugodna in se ob njih počutimo prijetno in negativna čustva² (jeza, strah, žalost, gnus,...), ki so neugodna in se ob njih počutimo neprijetno.

Zanje je značilna parna bipolarnost, saj jih lahko razporejamo v nasprotno dvojico (Musek in Pečjak 2001).

- *Jakostno*: Čustva tudi opredelimo glede na intenziteto, s katero jih doživljamo. Vsako čustvo lahko doživimo kot močno ali šibko. Na primer, če smo življenjsko ogroženi, je naš strah zelo močan, če pa nam grozi kaj manjšega in ne pretirano ogrožajočega (rutinski pregled pri zobozdravniku), je strah šibak. Jakost doživljanja se izraža v intenzivnosti spremljajočih znakov čustvovanja (fiziološke spremembe, vedenjske spremembe).

- *Aktivnostno*: Čustva so lahko vzburjajoča ali pomirjajoča (ali nas bolj vzburjajo in silijo k aktivnosti ali nas pomirjajo). Nekatera čustva so povezana z delovanjem simpatičnega živčevja in s pripravo organizma na aktivnost. Ob takšnih čustvih se naše vznemirjenje in aktivnost povečata (jeza, navdušenje, pričakovanje, zaljubljenost, strah,...). Druga čustva pa nas umirjajo ter zmanjšujejo naše aktivnosti, saj so povezana z delovanjem parasimpatičnega živčevja (žalost, zadovoljstvo, potrnost,...)³.

² Dolgotrajna negativna čustva imajo lahko negativen vpliv na človekovo splošno duševno stanje (stres, depresivnost, duševne krize, frustracije, apatičnost, nemotiviranost, negativna samopodoba, nezbranost), na njegovo telesno stanje (pojav psihosomatskih motenj, zmanjšan nivo energije, počasnejše ali sunkovito nekontrolirano gibanje, utrujenost) in na njegovo uspešnost pri delu (zmanjšana kvaliteta in kvantiteta dela, več napak, več nesreč) (Babšek 2009, 52).

³ Nekateri avtorji (Babšek 2009, 44; Musek in Pečjak 2001, 70) čustva razlikuje tudi glede na sestavljenost, kjer ločijo med enostavnimi (osnovnimi) in sestavljenimi (kompleksnimi) čustvi. Enostavna čustva (veselje, žalost, strah, jeza, gnus, presenečenje, pričakovanje, sprejemanje) so prirojena in so skupna vsem ljudem. Imajo funkcijo prilagajanja, kajti organizmu pomagajo, da se znajde v različnih okoliščinah. Enostavna čustva se med seboj povezujejo in tvorijo sestavljena čustva (ljubezen, sovraštvo, ljubosumje,...), ki se pojavljajo pozneje v življenju in so odvisna od družbeno-kulturnih vplivov.

Drugi avtorji, kot na primer Milivojević, pa se ne strinja s takšnim seštevkem osnovnih čustev, kajti meni, da je vsako specifično čustvo posebna kvaliteta. Pravi, da so osnovna čustva posledica obstoja preprostih kognitivnih struktur, ki pa se z razvojem nadgrajujejo in omogočajo odraslemu človeku doživljanje zrelih in raznolikih čustev, le-ta pa posamezniku omogočajo, da ocenjujejo bolj kompleksne kontekste (Milivojević 2008, 123).

Razvoj čustvovanja se začne že od rojstva naprej in se v teku nadaljnjega razvoja vse bolj razvija in bogati (Musek in Pečjak 2001, 73).

Ob normalnem poteku čustvenega razvoja se oblikuje čustveno zrela osebnost, ki se ustrezno čustveno odziva. Njen čustveni odziv se bo ujema s situacijo (veselje na veselici, žalost na pogrebu). Prav tako bo čustveno zrela osebnost znala kontrolirati čustvene izraze. Čustveno zrel človek zna izražati čustva, vendar je tudi zmožen nadzirati njihovo izražanje. Nezmožnost čustvenega nadzora je znak čustvene nezrelosti, neustrezna pa je tudi pretirana čustvena kontrola (in čustvena osiromašenost). Za čustveno zrelo osebo je pa tudi značilno razvito, pestro in globoko čustvovanje (Musek in Pečjak 2001, 73).

3.1 POMEN IN FUNKCIJE ČUSTEV

Funkcionalno imajo čustva *prilagoditveno funkcijo*, saj omogočajo učinkovito prilagajanje organizma okolju (Musek 2005) oziroma prilagajanje spremembam v odnosu med posameznikom/co in zunanjim svetom (Babšek 2009, 51). »Opozarjajo nas, katerim stvarim ali pojavom se moramo približevati in katerim se moramo izogibati. Opozarjajo nas na eni strani na stvari, ki so za nas koristne, in na drugi strani na nevarnosti« (Musek Pečjak 2001, 70).

Čustva imajo tudi *vrednostno funkcijo*, saj našemu doživljanju sveta dajejo vrednostno opredelitev pozitivnega in negativnega, torej prijetnega in neprijetnega. Vsa čustva imajo vrednostni predznak in ne morejo biti nevtralna. Na podlagi te funkcije tudi objekt, ki je sprožil čustva, označimo kot pozitiven ali negativen (Babšek 2009, 51).

Na podlagi vrednostne funkcije se usmerjamo proti objektom ali stran od njih. Objekti, ki v nas sprožajo pozitivna čustva, nas privlačijo, tisti, ki v nas sprožajo negativna čustva, nas odbijajo, kar je *usmerjevalna funkcija*. Delujejo kot motivi - usmerjajo nas k objektom in situacijam, ki sprožajo pozitivna čustva (Babšek 2009, 51). »Tako tudi čustva oblikujejo naše bodoče obnašanje« (Musek Pečjak 2001, 70).

Situacije, ki za nas predstavljajo nevarnost, nas ogrožajo in nam lahko škodujejo, vzbujajo v nas izrazito negativna čustva. To povzroči, da se jim, če je le mogoče, izogibamo in se na ta način zaščitimo pred morebitnimi negativnimi posledicami. To je *obrambna (varovalna) funkcija* čustev. Če pa se že znajdemo v nevarni situaciji, se na podlagi doživljanja močnih

čustev izloči večja količina adrenalina, s čimer se poveča tudi količina energije, ki nam je na razpolago, kar nam omogoči hitrejšo in učinkovitejšo reakcijo, s katero se zavarujemo pred škodljivim delovanjem situacije. Najbolj izrazito obrambno funkcijo opravljata čustvi strahu in gnusa (Babšek 2009, 51).

Pomembno vlogo pa imajo tudi pri *komunikaciji* in *uravnavanju socialnih odnosov*. »Čustva nam pomagajo, da bolje urejamo svoje odnose z drugimi. V medosebnih odnosih imajo čustva komunikacijsko vlogo – so pomemben del nebesedne komunikacije in posredujejo informacije o našem doživljanju drugim ljudem⁴. To pa temelji na naši sposobnosti izražanja in tudi prepoznavanja čustev⁵« (Babšek 2009, 51–52).

»Pri tem so še zlasti pomembne naše zmožnosti, da izražamo svoja čustva in da jih prepoznamo pri drugih in pri sebi⁶« (Musek Pečjak 2001, 70).

3.2 ČUSTVA IN RAZPOLOŽENJE

Čustva razlikujemo glede na trajnost, globino in jakost. Zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja so afekti (Musek in Pečjak 2001, 71). Afekti se razvijejo v trenutku, običajno pa jih spremljajo tudi izrazite telesne spremembe. Obvladajo celotno osebnost, zaradi česar se ob doživljanju afekta zmanjšajo kritičnost ter razičnost mišljenja in ravnanja. Primer afekta je bes (Musek in Babšek 2009, 45).

⁴ Pogosto so nebesedna sporočila zanesljivejši vir informacij o čustvih kot besede, vsekakor pa vedno podkrepijo izražanje čustev. Čustva se navzven kažejo s čustvenimi izrazi, ki jih sestavljajo mimika obraza, gibi telesa, glasovi (Babšek 2009, 46; Musek in Pečjak 2001, 72). »Čustveni izrazi so odvisni od genskih in kulturnih dejavnikov – so torej mešanica prirojenih in pridobljenih elementov« (Ekman v Grum 2012). Individuum se v procesu socializacije nauči, na kakšen način, kako intenzivno in v katerih situacijah izražati čustva (Grum 2012, 28).

»Z izražanjem naredimo svoje čustveno doživljanje opazno tudi drugim. Pomaga nam, da ugotovimo, kakšna čustva doživljajo drugi, in da drugi lahko ugotovijo tudi naša čustva.« Tudi Musek in Pečjak pravita, da nam je izražanje čustev vrojeno in se nam osnovnega, naravnega izražanja čustev ni treba učiti, vendar, »...da se ga lahko naučimo prikrivati in tudi prenaresjati« (Musek in Pečjak 2001, 69).

⁵ Izražanje in prepoznavanje čustev predstavlja bistveni del nebesedne komunikacije, saj s tem sproža uravnavanje vedenja v odnosu do druge osebe (Babšek 2009, 46). Individuum vedno izraža svoja čustva in je obenem pozoren tudi na čustva drugih oseb, na podlagi česar lahko uravnava svoje vedenje. Pomembno je, da znamo v medsebojnih odnosih izražati svoja čustva in hkrati prepoznavati čustva drugih, saj nam to pomaga, da v določenih situacijah ravnamo ustrezno (Musek in Pečjak 2001, 72).

⁶ »Pri čustvovanju moramo torej razlikovati izražanje čustev od samega čustvenega doživljanja. Lahko bi dejali, da je doživljanje notranji (introspektivni, zavestni) vidik čustvovanja, izražanje pa zunanji vidik« (Musek in Pečjak 2001, 69).

Šibka in dolgotrajna čustvena stanja imenujemo razpoloženja. Razpoloženja imajo kljub nizki intenzivnosti precejšen vpliv na vedenje individua in njegovo/njeno doživljanje sveta. Razvijejo se postopno in običajno se ne zavedamo njegovega izvora. Verjetno pa je sled določenega čustva ali situacije, ki je vplivala na nas. Traja od nekaj ur do nekaj dni. Tvori čustveno podlago našega doživljanja in obnašanja, saj spodbuja ali zavira pojav določenih čustev. Je edina oblika čustev brez objekta, na katerega bi se vezala (Musek v Babšek 2007, 45).

Čustvena in razpoloženska stanja imajo, kljub svoji relativno manjši intenzivnosti, precejšen vpliv na obnašanje. Mnoga vsakdanja dejanja in odločitve so posledica prevladujočih razpoloženj. V raziskavah so ugotovili, da smo veliko bolj pripravljeni pomagati takrat, kadar smo dobro razpoloženi (pozitivno čustveno stanje), in manj takrat, kadar smo slabe volje (negativno čustveno stanje). Od razpoloženskih stanj je včasih odvisna tudi kakšna življenjsko pomembna odločitev, celo usodna, denimo odločitev za poroko ali samomor. Zanimivo je, da obstajajo med individui znatne razlike glede razpoloženj. Za družabne, ekstravagantne osebe je znano, da nihajo v razpoloženjih, medtem, ko so zadržane, introvertne osebe nekako razpoložensko poravnane (Musek in Pečjak 2001, 71).

Čustva so po intenzivnosti in trajnosti nekje vmes, med afekti in razpoloženji. Če ponazorim vse tri oblike s primerom, je čustvo jeza, razpoloženje slaba volja, afekt pa bes. V primeru veselja bi bilo razpoloženje zadovoljstvo, afekt pa euforia.

Čustva in razpoloženje sta si torej podobna v tem, da oba vsebujeta evaluativno komponento, torej predstavljata vrednostni odnos do nečesa. Razlikujeta pa se v tem, da razpoloženje ni vedno usmerjeno k določenemu predmetu, da razpoloženje lahko traja dlje časa ter da je razpoloženje dostikrat manj intenzivno kot čustvo (Grum 2012, 26).

4 ČUSTVA IN PREHRANJEVANJE

Do te točke diplomske naloge smo ugotovili, da je prehranjevanje vsakodnevna praksa, ki je nujno potrebna za obstoj in da so čustva duševni procesi, ki jih subjektivno doživljamo v vsakodnevnih situacijah. Tako lahko predpostavljamo, da čustva vplivajo na prehranjevanje in prav tako obratno, da hrana vpliva na čustva.

Raziskave (Evers in drugi 2010) o interakciji med čustvi in prehranjevanjem, se v veliki meri osredotočajo na raziskovanje vpliva negativnih čustev na hranjenje in prehranjevanje. Kontinuirano čustveno prehranjevanje je osnova motenj prehranjevanja⁷, ki imajo negativne posledice na zdravje in vpetost v socialno okolje.

Starejše študije (Lyman 1982) povezav čustev in hrane, so usmerjene v neposredno preučevanje vplivov čustvenih izkušenj na prehranjevalno vedenje. Najnovejše študije pa se ukvarjajo s preučevanjem regulacijskih strategij, ki jih uporabljamo za predelavo čustev, saj naj bi le-te bile odgovorne za prehranjevalne spremembe in ne čustva kot taka (Evers in drugi 2010).

Raziskave (Macht 2008) kažejo, da čustva vplivajo na hranjenje skozi celoten proces prehranjevanja, tako na motivacijo individua za hranjenje (Macht in Simons 2000), odzive na hrano (Ferber in Cabanac 1987; Willner in Healy 1994), izbiro hrane (Gibson 2006; Oliver in Wardle 1999), žvečenje (Macht 1998), hitrost hranjenja (Kerbs in drugi 1996), količino zaužite hrane (Greeno in Wing 1994), kot tudi na metabolizem in prebavo (Blair in drugi 1991) (Macht 2008).

Interakcije med čustvi in prehranjevanjem se spreminjajo, glede na posebne značilnosti individua in glede na specifično čustveno stanje. Teorije o interakciji med čustvi in prehranjevalnim vedenjem imajo korenine v literaturi o debelosti (Canetti in drugi 2002).

⁷ »Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter ne-sprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in ne-prepoznavnih čustev. Motnje hranjenja se lahko kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne bolečim čustvom in problemom. Lahko predstavlja način obvladovanja življenjskih problemov, ki se zdijo nerešljivi, ali pa gre za prizadevanje kontrolirati lastno telo in življenje v razmerah, ko prizadeti čuti, da ga kontrolirajo drugi. Motnje hranjenja pa so lahko tudi reakcija na dolgotrajno, leta trajajočo, nerazrešeno stresno situacijo« (Serneck 2012).

Gibson je prepričan, da so čustva in prav tako razpoloženja, povezana z izbiro hrane. Teoretično razlikujemo med čustvi in razpoloženji, vendar ju v praktičnem življenju mnogokrat ne moremo razločiti. Interakcija je lahko močna in očitna ali subtilna in podzavestna ter je več kot le vzrok in posledica. Na primer, razpoloženje lahko vpliva na izbiro hrane glede na spremembo apetita ali vpliva na spremembo drugega vedenja, ki sproži potrebo po hrani. Po drugi strani pa je lahko sprememba razpoloženja rezultat zaužitja določene hrane. Tako lahko razpoloženje zagotavlja spodbudo ali stanje, ki vpliva na izbiro hrane. Hrana oziroma kombinacija hrane, lahko spodbudi razpoloženje z emocionalnimi efekti, ki so povezani s socialnim kontekstom, kognitivnimi pričakovanji, spremembami v apetitu ali prehranjevalnimi spremembami (Gibson v Shepherd in Raats 2006, 113–140).

4.1 NAČINI VPLIVA ČUSTEV NA PREHRANJEVANJE

Match (2008) glede na predhodne študije in novejšje študije predlaga splošni okvir vpliva čustev na prehranjevanje. Navaja, da čustva vplivajo na prehranjevanje na pet osnovnih načinov:

- a) *Čustva, ki jih sproži določena hrana, vplivajo na izbiro hrane.* Uživanje sladkorja na primer sproži pozitivne odzive, zaradi česar bo individuum tudi v prihodnje raje posegel po takšnih živilih.
- b) *Intenzivna čustva zavirajo vnos hrane.* Močna čustva so namreč povezana z vedenji in odzivi, ki zavirajo hranjenje. Strah na primer motivira individua za beg in izogibanje, takšni avtonomni odzivi pa zmanjšujejo motivacijo za hranjenje.
- c) *Negativna in pozitivna čustva zmanjšajo kognitivni nadzor nad prehranjevanjem.* Procesiranje čustvenih dražljajev namreč zahteva pozornost in ker je kognitivna kapaciteta individua omejena, se kognitivna kontrola nad hranjenjem lahko zaradi tega zmanjša.
- d) *Negativna čustva spodbujajo hranjenje z namenom uravnavanja čustev.* Nekateri individui se na primer prehranjujejo z namenom, da bi zmanjšali stres.

- e) *Čustva vplivajo na hranjenje skladno z lastnostmi čustev.* To izvira iz principa, da so pozitivne informacije bolje sprejete, kadar je individuum bolj razpoložen. Veselje je na primer povezano s povečano zmožnostjo individua za zaznavanje in procesiranje dražljajev ter s povečano pripravljenostjo za sodelovanje v določenih aktivnostih, zaradi česar povečuje tudi prijetnost določene vrste hrane in motivacije za prehranjevanje.

Macht (2008) tudi opozarja, da so čustva, ki povzročijo spremembe prehranjevanja, lahko posledica motenj čustvenega prehranjevanja, stranski produkt čustev in posledica uravnavanja čustvenih stanj; čustva lahko uravnavajo prehranjevanje in prehranjevanje lahko uravnava čustva.

Najnovejše študije (Evers in drugi 2010) o vplivu čustev na prehranjevanje se ne osredotočajo na čustveno izkušnjo, ki bi povzročila povečan vnos hrane, ampak domnevajo, da so različne strategije prilagajanja, ki jih individuum uporablja za uravnavanje čustev, odgovorne za spremembe v prehranjevalnem vedenju.

V laboratorijskih eksperimentih so primerjali prilagodljive in neprilagodljive strategije uravnavanja čustev. Poleg opazovanja vnosa hrane so merili tudi dejansko količino zaužite hrane. Ugotovili so, da neprilagodljive strategije uravnavanja čustev povzročijo povečan vnos hrane v primerjavi s prilagodljivimi strategijami in tudi v primerjavi s spontanimi čustvenimi izražaji (Evers in drugi 2010).

4.2 VPLIV ČUSTEV NA PREHRANJEVANJE

V diplomskem delu se osredinim na čustva kot vzrok in spremembo prehranjevanja kot posledico. Raziskave opredeljujejo spremembo prehranjevanja kot povečan ali zmanjšan vnos hrane in spremembo vnosa zdrave⁸ oziroma nezdrave prehrane.

⁸ Pokorn (1997, 23) zdravo prehrano opredeljuje kot kombinacijo uravnotežene prehrane (vsebuje vse esencialne hranljive snovi v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za čim boljše potekanje vseh funkcij organizma), varne prehrane (ta ne presega maksimalno dovoljenih količin aditivov in kontaminantov v hrani, ki zastrupljajo organizem) in varovalne prehrane (ta je tista, ki varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni).

Povečan vnos hrane zaradi vpliva čustev, so sprva pojasnjevali s psihološkimi mehanizmi. Fiziološki mehanizmi pa so bili predlagani za razumevanje zmanjšane vnosa hrane, zaradi vpliva čustev. Biološko orientirane teorije poudarjajo prilagoditveno funkcijo sprememb prehranjevalnega vedenja v stresnih situacijah (Macht 2008).

Leta 1982 je Lyman opravil eno od prvih empiričnih raziskav, s katero je poskušal ugotoviti ali čustva vplivajo na prehranjevanje, oziroma, če pod vplivom različnih čustev, pride do povečanega ali zmanjšane vnosa določene vrste hrane⁹. Z rezultati raziskave je prišel do ugotovitev, da pozitivna čustva (sreča, ljubezen, občutek samozavesti, prijateljsko razpoloženje) povzročajo povečanje vnosa hrane. Hrana, ki je ob tem najbolj pogosto zaužita, je meso. V primeru negativnih čustev (strah, osramočenost, depresivnost, jeza in žalost) pa je ugotovil, da navadno povzročijo zmanjšani vnos hrane, saj je velik delež udeležencev poročal, da ob doživljanju teh čustev, ne zaužijejo ničesar. Negativna čustvena stanja (dolgčas, zasmehljivost, zaskrbljenost) vodijo v uživanje pretežno nezdravih prigrizkov.

Lymanova raziskava je potrdila interakcijo med čustvi in prehranjevanjem. Predpostavlja povečan ali zmanjšani vnos hrane pod vplivom pozitivnih ali negativnih čustev, vendar ne upošteva raznovrstnosti čustev med pozitivnimi in negativnimi čustvi in niti ne upošteva predhodnih prehranjevalnih navad individuov oziroma preučevanih skupin. Natančneje opredeljene spremenljivke so pomembne za interpretacijo rezultatov v širšem družbenem okviru.

4.2.1 Spremenljivost vpliva čustev na prehranjevanje

Čustva lahko povzročijo povečan vnos hrane pri ljudeh, ki trpijo za motnjami prehranjevanja ali le-ta vplivajo na zmanjšani vnos hrane pri ljudeh, ki se prehranjujejo normalno. Prav tako

⁹ Raziskava je bila izvedena na 100 udeležencih (48 moških, 52 žensk). Udeleženci raziskave so imeli nalogo, da so se po globokem zamišljanju danega čustvenega stanja, bodisi pozitivnega, bodisi negativnega, morali opredeliti, če si želijo kakšne specifične hrane. Vprašalnik je temeljil na odprtih vprašanjih, s čimer so se izognili sugeriranju odgovorov (Lyman 1982).

lahko čustva povečajo ali zmanjšajo vnos hrane v istem prehranjevalnem vzorcu ljudi¹⁰. Ta dvojnost med posameznimi prehranjevalnimi vzorci in raznovrstnimi emocijami je bila pri starejših raziskavah v veliki meri zanemarjena.

Macht (2008) je, na podlagi svojih in tujih raziskav, oblikoval izpopolnjen model raziskovanja povezanosti čustev in prehranjevanja, ki upošteva oboje; tako individualne karakteristike prehranjevanja, kot tudi raznovrstnost značilnosti čustev.

Macht (2008) predlaga, da je vpliv čustev na prehranjevanje treba preučevati na dveh ravneh. In sicer, upoštevati moramo dve spremenljivki: 1. Značilnosti individua; spol, prehranjevalne navade in pretekle izkušnje, ki so ustvarile znano povezavo med emocijami in prehranjevanjem ter 2. Raznovrstnost čustev; intenzivnost (močna/šibka), vrednosti značaj (pozitivna/negativna), aktivnostno prvino (pomirjajoča/vzburjajoča).

4.2.2 Značilnosti individuov

Pri vplivu čustev na prehranjevanje moramo upoštevati spremenljivost značilnosti individuov oziroma prehranjevalnega vzorca ljudi. Treba je obravnavati in opredeliti prehranjevalne navade, ki so se ustvarile, kot povezave med čustvi in prehranjevanjem, na podlagi njihovih predhodnih prehranjevalnih vedenj. Normalno prehranjevalno vedenje imajo ljudje z normalno telesno težo, njihovo čustveno prehranjevanje in vnos hrane pa sovpadajo z normalnim rangom prehranjevanja (Macht 2008), torej so njihove epizode čustvenega prehranjevanja omejene na krajša obdobja. Nadzorovano prehranjevanje (ang. *restrained eating*)¹¹ je stanje zaskrbljenosti, kjer si individuum ne pusti jesti, kar si želi in venomer pazi kaj in koliko poje. Kadar si dovoli pojesti, kar si želi, je velika verjetnost, da bo nad svojim hranjenjem izgubil/a kontrolo in se prenajedel/la. Kontinuirano ponavljanje epizod prenajedanja vodi v motnje prehranjevanja¹².

¹⁰ Na primer dolgčas (negativno čustvo) je lahko povezan s povečanim apetitom (povečan vnos hrane), po drugi strani pa žalost (negativno čustvo) z zmanjšanim apetitom (zmanjšan vnos hrane) pri normalnih prehranjevalnih navadah.

¹¹ Slovenščina neposredno ne prevaja angleškega izraza *restrained eating*, zato ga za potrebe razprave rezultatov študij neposredno prevajam kot *nadzorovano prehranjevanje*.

¹² Kompulzivno prenajedanje, bulimija nervosa.

Ljudje, ki se nadzorovano prehranjujejo¹³ se na strah in negativno razpoloženjsko stanje odzovejo tako, da zaužijejo več hrane kot ljudje, ki se prehranjujejo normalno v odgovor na strah in negativno čustveno stanje. Raziskave (Macht 2008) so pokazale, da čustveni jedci, zaužijejo več sladkarij, visoko kalorične mastne hrane v odzivu na čustveni stres, kot pa ljudje, ki se prehranjujejo normalno. Terenske študije so pokazale, da so lahko negativna čustvena stanja v vsakodnevem življenju povezana z nagnjenostjo k prehranjevanju z namenom uravnavanja čustvenega stanja. Čustveno prehranjevanje, kakor tudi nadzorovano prehranjevanje, je lahko predhodno stanje kompulzivnega prenajedanja. Ugotovili so, da negativna čustva povečajo nagnjenost k prenajedanju pri bulimiji nervoza.

Za ljudi, ki se prehranjujejo normalno, se ponavadi predpostavlja, da zmanjšajo vnos hrane v odgovor na negativna čustva. Zgodnje študije ne podpirajo te predpostavke, ampak kažejo, da pod vplivom negativnih čustev ni sprememb v prehranjevanju. Kasnejše študije pa so pokazale, da se je pri delu vzorca ljudi vnos hrane povečal, pri drugem delu pa zmanjšal. Tako je težje predvideti spremembe v prehranjevanju med normalnimi jedci, ob doživljanju negativnih čustev (Macht 2008).

Na ravni individua pri čustvenih vplivih na prehranjevanje, je treba upoštevati tudi telesno težo. Indeks telesne teže določi skupine ljudi na prekomerno telesno težke, premalo telesno težke, v nasprotju z ljudmi, ki imajo primerno telesno težo.

Pod vplivom negativnih čustev in čustvenih situacij prekomerno težki ljudje povečajo vnos hrane, v primerjavi s primerno in premalo težkimi ljudmi, medtem ko je v pozitivnih čustvenih stanjih značilno ravno obratno, kajti premalo težki ljudje beležijo povečan vnos hrane. Čustveni prehranjevalni vzorec bi lahko bil vzrok za pridobitev teže pri pretežkih posameznikih/cah in vzrok za izgubo teže pri podhranjenih posameznikih/cah. Med obdobjem stresa, kot je na primer izpitno obdobje pri študentih, pretežki ljudje zaužijejo več hrane kot druge skupine, glede na telesno težo (Geliebter in Aversa 2003).

Treba je poudariti, da je vpliv čustev na prehranjevanje močnejši na ljudi, ki so prekomerno težki in je tudi močnejši na ljudi, ki se držijo posebnih diet. Zaključek, da se prekomerno težki ljudje večkrat znajdejo v položaju čustvenega hranjenja kot tisti s primerno težo, je bil empirično potrjen in je v skladu s psihosomatsko teorijo debelosti (Canetti in drugi 2002).

¹³ Nanaša se na ljudi, ki s svojimi vzorci prehranjevanja želijo venomer zmanjšati ali obdržati telesno težo (Macht 2008).

4.2.3 Raznovrstnost čustev

Dimenzije, ki opredeljujejo čustva, so vrednostna (negativna, pozitivna), intenziteta (močno/šibko) in aktivnost (vzburljivo/pomirjujoča). Ugotovitve so pokazale, da razlikovanje med raznovrstnostjo čustev in ne zgolj med skupinami čustev, prispevajo k bistvenim spremembam v prehranjevanju. Raznovrstnost čustev iste vrednosti (žalost, strah, jeza,...), je manj raziskana in prav tako je raziskovanje področja vpliva pozitivnih čustev na prehranjevanje zapostavljeno. Razsežno pa je raziskan vpliv negativnih čustev na prehranjevanje.

Študije na živalih so pokazale, da ima jakost čustev vpliv pri vnosu hrane v času čustvenega stresa. Podgane so zmanjšale vnos hrane med intenzivnim hrupom, prav tako pod vplivom intenzivnega električnega šoka ter med kroničnim stresom; ampak povečale vnos hrane ali pospešile hranjenja pod vplivom nizkega ali zmernega hrupa, kot tudi zmernega električnega šoka. Rezultati človeških študij sovpadajo s temi ugotovitvami. Udeleženci so si sebe predstavljali v različnih emocijah in zabeležili, koliko bi pojedli med doživljanjem danih čustvenih stanj. V primeru manjših vzburljivih stanj (dolgčas, depresivno stanje) so zabeležili povečan vnos hrane, v nasprotju z visokim vzburljivim stanjem (napetost, strah) (Macht 2008).

Ti rezultati podpirajo vidik, da visoko vzburljivo ali intenzivna čustva zmanjšajo vnos hrane, nizka do zmerna čustvena vzburljenja oziroma pomirjujoča čustvena vzburljenja, pa lahko povečajo vnos hrane.

Tudi drugi avtorji (Canetti in drugi 2002) trdijo, da čustva vplivajo na prehranjevalne navade človeka. Negativna čustva so bila dodobra raziskana in so utrdila ugotovitve, da povečajo vnos hrane. Tudi pozitivna čustva povečajo vnos hrane, vendar je to manj dokončno.

Zdi se, da imajo pogosta čustva, kot so veselje in jeza, večji vpliv na vnos hrane, kot manj pogosta čustva. Te zaključitve veljajo za ljudi, ki se prehranjujejo normalno, kot tudi za ljudi z motnjami prehranjevanja.

Raziskave (Macht 2007) so pokazale, da negativna čustva (žalost in strah) lahko vzbudijo težnjo po prekomernem vnosu hrane, predvsem sladkorja in mastne hrane v širši populaciji ljudi, ki nimajo definirane prehranjevalne patologije (Match 2007).

Match (2007) tudi ugotavlja, da individui bolj žvečijo oziroma cmokajo hrano v kriznih situacijah, ker jim hrana pomaga ublažiti negativna čustva. Psihologi to poimenujejo čustveno prehranjevanje. Ljudje, ki so čustveni jedci, imajo nagnjenje k povečanemu vnosu hrane, ko so pod določenimi čustvenimi stanji.

Čustveno prehranjevanje ni omejeno na posameznike/ce, ki imajo prehranjevalne motnje. To sta potrdili Georgina Oliver in sodelavci (v Macht 2007), saj strah in stres lahko vodita v nezdrave prehranjevalne navade. Raziskave, kjer so premešali posameznike/ce z motnjami hranjena s tistimi, ki se normalno prehranjujejo, so pokazale podobne prehranjevalne navade.

Macht (1999) je preučeval diferencialen vpliv jeze, strahu, žalosti in veselja. Subjekti so zabeležili višjo raven lakote med doživljanjem jeze in veselja, kot pa med strahom in žalostjo. Poleg tega so zabeležili, da je med jezo bilo povečano tudi impulzivno hranjenje¹⁴. Večje količine hrane zaužijejo z namenom, da regulirajo čustveno stanje. Pri tem se zmanjša užitek hranjenja. Med doživljanjem veselja pa se hedonsko hranjenje¹⁵ poveča.

Machova študija (1999) je pokazala, da imata jeza in veselje močnejši vpliv na hranjenje, kot pa žalost in strah. Zakaj je tako, bi lahko pojasnili z dejstvom, da sta čustvi jeze in veselja v vsakdanjem življenju izraženi pogosteje, kar pomni, da imamo z njima več izkustva, kot pa s čustvi strahu in žalosti.

¹⁴ Impulzivno hranjenje je hitro, neenakomerno in nepremišljeno hranjene pri čemer gre za vnos katerekoli hrane, ki je na razpolago v dani situaciji (Macht 1999).

¹⁵ Hedonsko hranjenje je nagnjenost k ješčosti, zaradi prijetnega okusa hrane ali ker ima neka hrana status zdrave hrane (Macht 1999).

5 SKLEP

Prehranjevanje je kompleksen proces, ki vključuje kulturne, socialne in psihosocialne razsežnosti. Slabi prehranjevalni vzorci negativno vplivajo na zdravje in tako se povečuje tveganje za bolezni, debelost in motnje prehranjevanja. Različni teoretski pristopi k preučevanju hranjenja obravnavajo razloge, pomene, motivacijo in vplive prehranjevanja. Prehranjevalne navade, na podlagi kulturnega konteksta, oblikuje individuuum v individualnem socialnem okolju. Prehranjevanje je nujno za človekov obstoj ter povezano s čustvenimi doživetji in izkustvi. Čustva se razlikujejo v predhodnih vrednostnih pogojih, fizioloških povezavah, pogostostih pojavljanja in trajanju. Čustva in prehrana sta nedvomno povezana, njun medsebojni vpliv moramo preučevati na ravni prehranjevalnih značilnosti individua ter raznovrstnosti čustev.

Povezanost med specifičnim čustvom in prehranjevalnim vedenjem je močnejše, če se to čustvo pojavlja bolj pogosto v prehranjevalnem kontekstu kot druga čustva. Zgodnje raziskave (Lyman 1982) so polagale manj pozornosti na različne vplive raznovrstnih čustev. Številčne sodobnejše raziskave pa primerjajo raznovrstna čustva.

Določena hrana lahko sproži čustva, ki vplivajo na izbiro hrane. Hrana, ki sproža pozitivna čustva, jo zaužijemo bolj pogosto.

V raziskavah (Macht 2008), ki so preučevale razmerje med različnimi čustvi in količino vnosa hrane so ugotovili, da se poveča vnos zaužite hrane med dolgčasom, depresijo in utrujenostjo, medtem ko je manjši vnos hrane bil zabeležen med doživljanjem strahu, napetosti in bolečine. Intenzivna čustva torej zavirajo vnos hrane, medtem ko ga negativna šibka čustva povečajo.

Lymanova (1982) raziskava je pokazala povečano nagnjenje k zaužitju bolj zdrave hrane med pozitivnimi čustvi in večjo nagnjenost k zaužitju nezdrave hrane, ko smo pod vplivom negativnih čustev. obroki, ki jih zaužijemo v pozitivnih in negativnih razpoloženjih, so izrazito večji kot obroki, ki jih zaužijemo v ne izrazitih čustvenih stanjih, saj negativna in pozitivna čustva zmanjšajo kognitivni nadzor nad prehranjevanjem. Ugotovljeno pa je tudi, da imajo pozitivna čustva močnejši vpliv na spremenjen vnos hrane, kot negativna čustva.

Negativna čustva lahko spodbujajo hranjenje z namenom uravnavanja čustev, tako se nekateri ljudje prehranjujejo z namenom, da bi zmanjšali stres. Prekomerno težki ljudje v stresnih situacijah povečajo vnos hrane

Čustva pa vplivajo na hranjenje tudi skladno z lastnostmi čustev. Pozitivne informacije so bolje sprejete, kadar je individuum bolje razpoložen. V pozitivnih čustvenih stanjih se povečuje prijetnost določene vrste hrane in motivacije za prehranjevanje.

6 LITERATURA

1. Aleksić, Jelena. 2001. Ideologija hrane: karnivorstvo vs. vegetarianstvo. *Teorija in praksa* 38 (2): 307–327.
2. Babšek, Barbara. 2009. *Osnove psihologije*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
3. Beardsworth, Alan in Teresa Keil. 1997. *Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society*. London: Routledge.
4. Canetti, Laura, Eytan Bachar in Elliot M. Berry. 2002. Food and emotion. *Behavioral Processes* (60): 157–164.
5. Evers, Catharine, F. Marijn Stok in Denise T. D. de Ridder. 2010. Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin* 36 (6): 792–804.
6. Geliebter, Allan in Angela Aversa. 2003. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors* (3): 341–347.
7. Grum Kobal, Darja. 2012. *Uvod v psihologijo prehrane*. Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
8. Kotnik, Vladislav. 2001. Utelešeneje sebstva in izgradnja identitete ob spominu na hrano. O telesu, identiteti in spominu kot o socialnih produktih hrane. *Teorija in praksa* 38 (5): 861–880.
9. Lupton, Deborah. 1996. *Food, the Body and the Self*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.
10. Lyman, Bernard. 1982. The nutritional values and food group characteristics of food preferred during various emotions. *The journal of Psychology* 112 (1): 121–127.
11. Macht, Michael. 1999. Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite* (33): 129–139.
12. --- 2007. Feeding the psyche. *Scientific American Mind* 18 (5): 64–69.
13. --- 2008. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* (50): 1–11.
14. --- in Gwenda Simons. 2000. Emotions and eating in everyday life. *Appetite* (35): 65–71.
15. Milivojević, Zoran. 2008. *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psiholopis institut d.o.o.
16. Mennell, Stephen, Anne Munnott in Annete H. Van Ottaaloo. 1993. *Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London: SAGE Publications.

17. Musek, Janek. 2005. *Predmet, metode in področja psihologije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
18. --- in Vid Pečjak. 2001. *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
19. Ogden, Jane. 2003. *The psychology of eating: from healthy to disorderd*. Malden: Blackwell Pub.
20. Pokorn, Dražigost. 1997. *Gastronomija*. Ljubljana: Debora.
21. --- 2001. *Oris zdrave prehrane: priporočena prehrana*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
22. Sernek, Karin. 2012. *Kaj so motnje hranjena?* Dostopno prek: <http://www.tosemjaz.net/clanki/603/detail.html> (1. september 2012).
23. Shepherd, Richard in Monique Raats. 2006. *The psychology of food choice*. Wallingford: CABI.
24. Smrtnik Vitulić, Helena. 2007. *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
25. Steptoe Andrew, Tessa M. Pollard in Jane Wardle. 1995. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite* (25): 267–284.
26. Sternada, Dragica. *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo*. Ljubljana: Samozaložba.
27. Šadl, Zdenka. 1999. *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.