

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.97

Л. М. Абсалямова

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ВПЛИВ ОПТИМІСТИЧНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ

У статті досліджується вплив оптимістичних упереджень на харчову поведінку людини. Зазначається, що різноманітні дослідження вивчають передумови, зв'язки та наслідки харчової поведінки, тоді як наша робота має на меті розглянути один з аспектів таких досліджень, а саме вивчити харчову поведінку із соціально-психологічної перспективи, проаналізувати вплив «оптимістичного упередження» (або інакше – «нереалістичного оптимізму») на харчову поведінку людини. Виявлено підтвердження того, що люди, які показують оптимістичне упередження щодо власної особистої ймовірності зіткнутися з різноманітними негативними наслідками, пов'язаними із харчовими загрозами, менше схильні до вжиття запобіжних заходів та формування довготермінових запобіжних стратегій персонального здоров'я.

Ключові слова: оптимізм, оптимістичне упередження, харчова поведінка, дослідження, здоров'я, ризик.

Постановка проблеми. Харчова поведінка людини привертає увагу як широких кіл громадськості, так і дослідників у галузі соціальної психології. Різноманітні дослідження вивчають передумови, зв'язки та наслідки харчової поведінки. Наша робота має на меті розглянути один з аспектів таких досліджень, а саме проаналізувати харчову поведінку із соціально-психологічної перспективи, з'ясувати вплив «оптимістичного упередження» (або інакше – «нереалістичного оптимізму») на харчову поведінку людини.

Оптимістичне упередження є специфічною формою оптимістичних очікувань. Оптимістичні очікування – це такі очікування, які виражають надію та впевненість у тому, що сприятливі результати переважають несприятливі. Наприклад, про людину, яка після співбесіди щодо працевлаштування очікує, що їй запропонують роботу, можна сказати, що цієї людини є оптимістичне очікування щодо власної придатності для цієї вакансії.

Наявність оптимістичних очікувань може мати як негативні, так і позитивні прояви [2]. Оптимістичні очікування можуть формувати таку функціональну орієнтацію, де оптимістична оцінка ситуації та здатність індивіда до копіювання допомагають у досягненні різноманітних бажаних результатів. Наприклад, було виявлено, що диспозиційний оптимізм (сталі, узагальнені очікування того, що добрі речі трапляються частіше, ніж погані), оптимізм щодо здоров'я (зокрема, у майбутньому) та позитивні очікування ефективності (віра в здат-

ність впоратися з важкою чи проблемною ситуацією) позитивно впливають на фізичний і психологічний добробут як здорових, так і хворих людей [1].

Ймовірно, що оптимістичне упередження може бути адаптивним. Оптимістичне упередження може являти собою форму захисної позиції, коли нереалістично оптимістичні передбачення про майбутнє стримують від потенційно ризикованих форм поведінки, водночас зменшують потребу у вжитті запобіжних заходів. Схильність оптимістично вірити, що в інших людей із більшою ймовірністю станеться щось негативне, ніж у тебе самого/самої, може зробити таку людину вразливою до розчарувань або навіть реальної фізичної шкоди [8]. Такий оптимізм стає проблематичним, коли, по-перше, є неточним, і по-друге, коли зменшує ймовірність прояву індивідом самозахисних форм поведінки. Схильність до хибного переконання, що інші люди перебувають у зоні більшого ризику щодо якоїсь загрози, ніж ти сам (а), також є виявом оптимістичного упередження.

Є різноманітні способи визначити, чи є очікування стосовно майбутніх результатів оптимістично упередженими, проте найкращим способом варто вважати порівняння переконань людини з реальною ймовірністю тих чи інших негативних наслідків. Однак це потребує таких статистичних даних, які були би точними щодо кожного конкретного досліджуваного індивіда, що є, вочевидь, занадто ресурсоємною вимогою [3], тому оптимістичне упередження зазвичай дослід-

жують із використанням більш узагальнених методик оцінки ризиків. У таких дослідженнях люди порівнюють імовірність того, що з ними трапиться якась негативна подія, з аналогічною ймовірністю щодо інших людей. Оптимістичне упередження проявляється тоді, коли різниця в цих двох оцінках є занадто великою.

Варто зазначити, що люди не обов'язково є оптимістично упередженими стосовно будь-чого і будь-коли. Цікавість до оптимістичного упередження впливає із припущення, що оптимістичне упередження зазвичай призводить радше до негативних, аніж до позитивних впливів на людську поведінку. Релевантність дослідження оптимістичного упередження щодо харчових ризиків та загроз проілюстрована в контексті надлишкової маси тіла як психосоціальної проблеми.

Мета статті. Наше дослідження зосереджується на зв'язках між оптимістичним упередженням та людською харчовою поведінкою. Отже, робота має на меті: 1) визначити загрози і ризики, пов'язані з харчуванням, за яких має місце оптимістичне упередження; 2) визначити умови, за яких має місце оптимістичне упередження; 3) описати та врахувати вплив оптимістичного упередження на харчову поведінку людини; 4) окреслити методи викоринення/зменшення впливу оптимістичного упередження.

Виклад основного матеріалу. Під час дослідження впливу оптимістичного упередження на харчову поведінку людини варто окреслити межі застосування цього поняття. Деякі дослідження вивчають те, якою мірою індивіди оптимістично упереджені щодо власних ризиків стосовно негативних соматичних чи психічних явищ у результаті обраної стратегії харчування (наприклад, ризики захворювань органів серцево-судинної системи як наслідок споживання їжі з високим вмістом жирів; сальмонельоз як наслідок споживання сирих яєць тощо). Інші автори звертають увагу на те, наскільки індивіди оптимістично упереджені щодо власних ризиків стосовно негативних подій, пов'язаних з окремими аспектами харчового виробництва чи оброблення їжі (наприклад, опромінення їжі, харчові добавки). Науковців цікавить також те, якою мірою індивіди оптимістично упереджені стосовно власної позиції (щодо інших людей) щодо різноманітних чинників ризику, пов'язаних із харчуванням (наприклад, споживання солі чи жирів).

Дослідження оптимістичного упередження людей щодо ймовірності негативних подій, які можуть спричинитися (цілком або частково) обраною стратегією харчування (дієтою), показали релевантність застосування концепції оптимістичного упередження щодо: серцевого нападу, серцевих хвороб чи ускладнень у роботі органів серцево-судинної системи; стоматологічних ускладнень (хвороби ясен, зубний камінь, зубний наліт); роз-

витку алкогольної залежності; харчового отруєння; виразки шлунку; гастриту; шлункового нетравлення; появи каменів у жовчному міхурі; діабетичної хвороби; загального погіршення самопочуття; виникнення коров'ячого сказу; гострого запалення апендикса (апендициту); недостатності вітамінів; інфаркту.

Дослідження оптимістичного упередження людей щодо ймовірності якихось подій, пов'язаних з окремими аспектами харчового виробництва чи оброблення їжі, показали релевантність застосування концепції оптимістичного упередження щодо таких потенційних загроз, як: мікрохвильові печі, опромінення їжі, пестициди, генетично модифіковані організми (далі – ГМО), харчові добавки, підсилювачі смаку, консерванти, харчові барвники та штучні підсолоджувачі.

Додаткові напрацювання в цьому напрямі показують, що індивіди оптимістично упереджені стосовно власної позиції (щодо інших людей) за низкою чинників ризику, пов'язаних із харчуванням, як-от споживання жирів, алкоголю, кофеїну, енергетиків, цукру та солі, загальне споживання «нездорової» їжі.

Як зазначалося вище, одним із чинників впливу оптимістичних упереджень на особистісне сприйняття ризиків є те, що вони можуть стримувати зусилля індивіда, які сприяють самозахисній поведінці. Більшість моделей поведінки на захист здоров'я (наприклад, теорія захисної мотивації, модель здорових переконань, теорія вжиття запобіжних заходів тощо) передбачають сприйняття індивідом особистого ризикового статусу (тобто особистої піддатливості/вразливості щодо певної загрози) як передумову для обрання таких видів поведінки, які зменшують ризик. У цих моделях запобігання негативним наслідкам для здоров'я (у сполученні з бажанням уникнути таких наслідків чи мінімізувати їхній вплив) створює самозахисну мотивацію [2]. Отже, якщо людина вірить, що вона невразлива до певного загрозливого для здоров'я чинника або менш вразлива, аніж інші люди, таку людину може бути важко змотивувати на вжиття розумних запобіжних заходів.

Є підтвердження того, що люди схильні споживати більшу кількість жирів, аніж рекомендовано, і водночас недооцінювати таке власне жирове споживання (сприймане споживання проти актуального споживання), до того ж мотивація на зміну цього типу поведінки зазвичай є невисокою [3]. Ефекти оптимістичного упередження наявні в порівняльних судженнях щодо ймовірності переживання різноманітних короткотермінових та довготермінових ускладнень зі здоров'ям, пов'язаних зі споживанням великої кількості жирів, як-от: загальне погіршення самопочуття, збільшення маси тіла, серцеві напади, високий тиск тощо [1]. Навіть більше, разом із цими оптимістичними

очікуваннями люди повідомляють про споживання меншої кількості продуктів, які асоціюються з високим споживанням жирів, аніж це роблять інші люди (в уявленні респондентів). Оптимістичне упередження формує в людей стійкі хибні уявлення про харчову цінність та пропорції складників в їхньому щоденному харчуванні, зменшуючи розуміння ймовірних ризиків для здоров'я. Якщо індивід не відчуває потреби в змінах, бо вважає, що його харчування і так вже є здоровим, і його рівень ризику є нижчим, аніж у середньої людини, то такий індивід із меншою ймовірністю змінить власну харчову поведінку.

Навіть з урахуванням усього обсягу досліджень оптимістичного упередження у сфері харчування, науковців цікавлять частота і природа міжособистісних порівнянь, які стосуються харчових проблем на кшталт споживання жирів. В. Кляйн і Н. Вайнштайн [7] зазначають, хоча люди відповідають та реагують на харчові порівняння, коли цю інформацію надають дослідники, залишається достеменно невідомим, якою мірою люди схильні залучатися до спонтанного соціального порівняння, коли оцінюють особисті харчові ризики. А. Енема та Дж. Бруг [8] детально розпитували респондентів про порівняння, до яких ті вдаються коли оцінюють власне споживання жирів. Дослідники з'ясували, що учасники опитування визнають та визначають як цільові особистості для оцінювання власного споживання жирів доволі широке коло осіб, серед яких власний партнер/партнерка, родичі, співробітники, друзі та знайомі, чи навіть випадкові люди на вулицях, у крамницях чи супермаркетах. Методика порівняння передбачала: спостереження того, що інші люди їдять, купують, складають у власних комірках та супермаркетних візках; спостереження за тим, як інші люди готують їжу, як інші люди виглядають під час придбання, приготування та споживання їжі; слухання того, що люди кажуть про власні харчові звички.

Незважаючи на те, що проблема дитячої зайвої ваги стає все більш актуальною, роль оптимістичного упередження та його вплив на харчові вибори в дітей лишаються недостатньо розкритими. К. Гарт та ін. [10] зазначають, що батьки зазвичай мають короткий фокус планування щодо здоров'я власних дітей та їхнього харчування (наприклад, здорове волосся, шкіра та зуби, вплив харчових виборів на поведінку та настрій), приділяють мало уваги потенційним довготерміновим наслідкам у цій площині [10]. Дослідження сприйняття харчових ризиків у дітей показують, що діти схильні до переконань про меншу власну піддатливість до різноманітних ризиків і загроз здоров'ю, серед яких рак та серцево-судинні захворювання, за умов споживання значної кількості «нездорової їжі» та малих обсягів фізичних навантажень.

Оптимістичне упередження може бути виміряне із застосуванням як прямих, так і непрямих методик вимірювання. Методика прямого вимірювання передбачає, що респонденти виносять ймовірнісні судження щодо себе порівняно з іншими людьми за однією шкалою (наприклад, «Порівняно із середньою людиною моєї статі та віку, ймовірність того, що я захворю на рак шлунку <...>»). За методикою непрямого вимірювання респонденти висловлюють свої судження щодо власної ймовірності пережити ту чи іншу негативну подію в одному стовпчику (наприклад, «Ймовірність того, що я захворю на рак шлунку <...>»), а щодо аналогічної ймовірності для інших людей – в окремому стовпчику (наприклад, «Для середньої людини моєї статі та віку ймовірність захворіти на рак шлунку <...>»). Дослідження впливу оптимістичного упередження на сприйняття харчових ризиків та загроз зазвичай передбачає як прямі, так і непрямі методики оцінювання.

Є підтвердження того, що тип процедури вимірювання впливає на показники оптимізму, хоча конкретні значення можуть відрізнятися залежно від дослідження. Наприклад, В. Оттен та Дж. ван дер Плайт зазначають [9], що більші показники оптимізму пов'язані з використанням методик прямого вимірювання, проте Н. Вайнштайн та ін. [11] зауважують, що більше оптимізму виявлено в непрямих методиках. Деякі дослідники припускають, що ці розбіжності можуть залежати від конкретної загрози.

У разі застосування методики прямого порівняння респонденти здебільшого зосереджуються на власній особистості, аніж на порівнянні себе з іншими [1]. Виявлено, що порівняльні рейтинги, складені респондентами, позитивно корелюють з абсолютними рейтингами для самих респондентів, але не співвідносяться з абсолютними рейтингами для інших. Тільки тоді, коли учасників опитування просять порівняти себе з іншими людьми, можна бачити позитивну кореляцію порівняльних рейтингів з абсолютними значеннями, які респонденти приписують собі, та негативну кореляцію порівняльних рейтингів з абсолютними значеннями, які респонденти приписують іншим людям [7]. Така кореляція між сприйманим абсолютним ризиком та сприйманим порівняльним ризиком означає, що останній не є просто похідним від першого [9]. З огляду на такі обставини, Дж. Коуї та А. Дейвіс наполягають [4], що варто віддавати перевагу методикам непрямого вимірювання як таким, що явно стимулюють респондентів порівнювати себе з іншими людьми. Може здаватися парадоксальним, як зазначають автори, що виразна порівняльна, на перший погляд, шкала (тобто така, яка застосовується в прямих методиках вимірювання) може виявитися взагалі не порівняльною.

У наступних дослідженнях, які будуть використовувати прямі чи непрямі методики опитування, треба насамперед запитувати себе, чи в респондентів насправді відбувається формування певного образу інших людей, з якими їм належить порівнювати себе в процесі дослідження; і по-друге, а якщо ні? Якщо відповідь на перше питання є негативною чи нестрого позитивною, і люди радше схильні зосереджуватися на власній особистості та власній харчовій поведінці, то яким чином вони формують це порівняння? Варто бути уважними щодо впливу застосованих методик вимірювання на отримані результати.

Оптимістичне упередження може бути досліджене з використанням фокуса на собі (коли люди відповідають, наскільки вони схожі на інших, використовуючи прямі методики порівняння, чи конструюють певний рейтинг, застосовуючи непрямі методики) чи фокуса на інших (коли люди відповідають на питання, наскільки інші люди схожі на них самих, використовуючи прямі чи непрямі методики). Є підстави стверджувати, що вимірний градус оптимізму істотно залежить від вираженості та спрямованості цього фокуса. В. Оттен та Дж. ван дер Плайт з'ясували, що респонденти показують більший рівень оптимізму щодо себе, коли в них яскраво виражений фокус на себе, і менший – респонденти з фокусом на інших [9]. Дж. Айзер [5] виявив подібну закономірність із сильнішим ефектом щодо позитивних (порівняно з негативними) наслідків, а В. Гуренс та Б. Буунк [6] зазначили залежність негативних наслідків від конкретної загрози чи чинників ризику.

Є можливість того, що обсяг суджень, які респондентам дозволено висловлювати як засіб конструювання цільових інших, може впливати на градус оптимізму, отриманий у результаті дослідження. Опитування, проведені з виокремленням різноманітних об'єктів порівняння, засвідчили, що виявлена міра оптимістичного упередження чи навіть сам факт виявлення залежать від того, кого респондентам запропоновано для порівняння із самими собою. Наприклад, виявлено, коли людей просять порівняти себе із друзями, оптимістичне упередження може взагалі не проявлятися. Зазвичай друзі оцінюються респондентом як однаково вразливі з ним самим щодо різних загроз і чинників ризику, зокрема харчових; і, подібно до самого себе, оцінюються як менш вразливі за інших людей. Набагато меншою вираженістю оптимістичного упередження є й тоді, коли люди порівнюють себе з батьками чи іншими родичами. На противагу цьому, під час порівняння самих себе з узагальненим чи типовим образом «середньої людини» виявляється сильне оптимістичне упередження, зокрема й щодо підбору харчових стратегій чи оцінки харчових ризиків.

У дослідженні оптимістичного упередження набір персоналій чи типізованих соціальних ролей для порівняння зазвичай надають чи пропонують до використання респондентам самі дослідники. Навіть у ситуаціях, коли респондентам дозволено обирати, наприклад, «свого найближчого друга/подругу», немає підтверджень того, що люди будуть спонтанно порівнювати себе саме із цим цільовим іншим, коли думають про певну загрозу чи ризиковий чинник. Ймовірно, що підбір і вибір цільових інших для порівняння значно залежить від того, яка саме загроза розглядається: наприклад, ризики спадкових захворювань із набагато більшою ймовірністю будуть порівнювати з родичами, аніж із друзями, а загрози виробничих травм – зі співробітниками, а не з випадковими людьми в супермаркеті чи сусідами.

Після з'ясування того, справді чи ні люди залучаються до соціального порівняння, аби встановити власну ймовірність негативних наслідків, пов'язаних із харчовими загрозами, дослідники мають визначити вплив обраних соціальних цілей на рівень вимірюного оптимізму. Є реальна дослідницька потреба в тому, щоб встановити природу порівняльних уподобань індивідів у природних умовах, тобто так, щоб на відповіді респондентів мінімально впливали обмеження стандартизованих опитувальників (дослідження щоденників харчування могло би забезпечити задовільні результати в такому разі). Після визначення типових порівняльних цілей у різних ситуаціях таку інформацію варто використовувати в громадських програмах популяризації здорового способу життя. Наприклад, якщо життєві порівняльні вподобання індивіда схильються до поглядів «типових» членів певних референтних груп, і якщо під час порівняння з ними людина показує вищий рівень оптимізму, аніж у порівнянні з конкретними індивідами (наприклад, із близьким другом чи подругою), тоді для зменшення оптимістичного упередження комунікації щодо здорового способу життя мають стимулювати людей робити соціальні порівняння радше з конкретними, аніж з узагальненими чи стереотипізованими іншими.

У підсумку важливо зазначити, що аспекти застосовуваної методики вимірювання можуть впливати на рівень оптимізму, вимірний для конкретної загрози чи групи загроз, зокрема пов'язаних із харчуванням. Також важливо мати на увазі, що наявність оптимістичного упередження для великої кількості різноманітних загроз, соціально-психологічну природу та міру вираженості цього явища можна вимірювати з використанням різних дослідницьких технік і методик.

Висновки. Дані сучасних досліджень підтверджують, що оптимістичне упередження індивіда щодо піддатливості загрозам або чинникам ризику має місце та впливає на харчову поведінку

людини. Виявлено підтвердження того, що люди, які показують оптимістичне упередження щодо власної особистої ймовірності зіткнутися з різноманітними негативними наслідками, пов'язаними з харчовими загрозами, менш схильні до вжиття запобіжних заходів і формування довготермінових запобіжних стратегій щодо персонального

здоров'я. З'ясовано, що деякі особливості дослідницьких методик вимірювання можуть по-різному впливати на рівень демонстрованого оптимізму. Отже, необхідні подальші дослідження, щоб детальніше висвітлити умови формування та прояву оптимістичного упередження щодо різних харчових загроз, ризиків і типів поведінки.

Література:

1. Нардонэ Дж., Вербиц Т., Миланезе Р. В плену у еды: булимия, анорексия, vomiting. Краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения. Пер. с итал. О. Игошиной. М.: Генезис, 2016. 320 с.
2. Перлмуттер Д. Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 240 с.
3. Шебанова В. Психология харчової поведінки: автореф. дис. ... докт. психол. наук. К., 2017. 40 с.
4. Covey J., A. Davies Are people unrealistically optimistic? It depends how you ask them. *British Journal of Health Psychology*. 2004. № 9. P. 39–49.
5. Eiser J., Cole N. Participation in cervical screening as a function of perceived risk, barriers and need for cognitive closure. *Journal of Health Psychology*. 2002. № 7. P. 99–105.
6. Hoorens V., Buunk B. Social comparison of health risks: locus of control, the person positivity bias, and unrealistic optimism. *Journal of Applied Social Psychology*. 1993. № 23. P. 291–302.
7. Klein W., Weinstein N. Social comparison and unrealistic optimism about personal risk. *Health, Coping and Well-being: Perspectives from Social Comparison Theory* / B. Buunk, F. Gibbons eds. London: Lawrence Erlbaum Associates, 1997. P. 25–61.
8. Oenema A., Brug J. Exploring the occurrence and nature of comparison of one's own perceived dietary fat intake to that of self-selected others. *Appetite*. 2003. № 41. P. 259–264.
9. Otten W., Pligt J. van der. Context effects in the measurement of comparative optimism probability judgements. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1996. № 15. P. 80–101.
10. Promoting healthy diet and exercise patterns amongst primary school children: a qualitative investigation of parental perspectives / K. Hart, A. Herriot, J. Bishop, H. Truby. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2003. № 16. P. 89–96.
11. Weinstein N. Testing four competing theories of health-protective behavior. *Health Psychology*. 1993. № 12. P. 324–333.

Абсалимова Л. Н. Влияние оптимистических предубеждений на пищевое поведение человека

В статье исследуется влияние оптимистических предубеждений на пищевое поведение человека. Отмечается, что разнообразные исследования изучают предпосылки, связи и последствия пищевого поведения, в то время как целью нашей работы является изучение одного из аспектов таких исследований, а именно анализ пищевого поведения в социально-психологической перспективе, исходя из влияния «оптимистического предубеждения» (или иначе – «нереалистического оптимизма») на пищевое поведение человека. Выявлено подтверждение того, что люди, имеющие оптимистическое предубеждение относительно собственной личной вероятности столкнуться с разнообразными негативными последствиями, связанными с пищевыми угрозами, менее склонны к принятию мер предосторожности и формированию долгосрочных предохранительных стратегий персонального здоровья.

Ключевые слова: оптимизм, оптимистичное предубеждение, пищевое поведение, исследование, здоровье, риск.

Absaliyomova L. N. The impact of optimistic prejudice on human food behavior

In the article the influence of optimistic prejudices is investigated on food behavior of a person. It is marked, that various researches study pre-conditions, interconnections and consequences of food behavior, and our work has for an object to consider one of aspects of such researches, namely to consider food behavior from a social-psychological prospect, analysing influence of "optimistic prejudice" (or differently – "unrealistic optimism") on food behavior of a person. It is confirmed that people, that show optimistic prejudice in relation to the own personal probability to run into the various negative consequences related to the food threats, are less apt to the acceptance of measures of caution and forming of long-term preventive strategies of the personal health.

Key words: optimism, optimistic prejudice, food behavior, research, health, risk.