

Соответственно, на основании проведенного исследования мы можем сделать вывод, что у женщин пожилого возраста уровень субъективного переживания одиночества выше, чем у мужчин той же возрастной категории.

**Заключение.** Таким образом, учреждение социального обслуживания является одним из институтов, который помогает преодолеть синдром одиночества у лиц пожилого возраста. Грамотно организованная социально-культурная деятельность, позволяет преодолеть одиночество пожилых людей, повысить качество жизни клиентов в условиях учреждения социального обслуживания. В условиях ГУ «ТЦСОН Верхнедвинского района г/п Освея» созданы все условия для того, чтобы пожилые люди не чувствовали себя одинокими: функционируют клубы по интересам, работают кружки, специалистами учреждения проводятся массовые мероприятия, приуроченные к различным праздникам, организовываются экскурсии, проводятся тренинги общения.

#### Список использованных источников:

1. Абрамов, В.В. Проблемы межличностной аттракции с позиции концепции включенности в социальные группы / В.В. Абрамов // Мир психологии. – 2011. – № 4. – С. 151–159.
2. Александрова, М.Д. Проблемы социальной и психофизиологической геронтологии / М.Д. Александрова. – СПб.: Речь, 2004. – 211с.
3. Баранов, А.Е. Интернет–психология / А.Е. Баранов. – М.: ПРИОР, 2012. – 264 с.
4. Баринова, А. Одиночество как вредная привычка / А.Баринова // Будь здоров! – 2018. – № 11. – С. 58–63.
5. Бухалова, Н.А. Повторные браки пожилых людей / Н.А. Бухалова // СОЦИС. – 2014. – № 3. – С. 65–71.
6. Вдовенко, В.В. Реализация культурных потенциалов самопознания и продуктивность уединения творческой личности / В.В. Вдовенко, Е.Б. Старовойтенко // Мир психологии. – 2020. – № 4. – С. 114–127.

УДК 159.922.27:[371.72+371.78]

## ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Д.И. Гусева

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
(e-mail: jamesTM@outlook.com)

В последние годы заметно растет интерес к пищевому поведению детей и способам его изменения, в частности, к формированию здоровых пищевых привычек. Появляется все больше работ, направленных на изучение именно психологических проблем, связанных с нарушением пищевого поведения. Так, можно назвать работы Р.В. Александровой, Т.А. Мешковой; Е.В. Каменецкой, Т.А. Ребеко; М.Ю. Дурневой; Д.В. Иванова, А.А. Хохриной; Николаевой Н.О. и некоторые другие. В указанных работах акцент делается на факторы риска возникновения нездорового пищевого поведения и отношения к телу, а именно на влияние отношений с родителями, когнитивно-личностных особенностей, а также на проблемы формирования здорового пищевого поведения, отношения к питанию и к телу, на особенности семейной коммуникации.

Е.А. Пырьева определяет пищевое поведение человека, как совокупность привычек и способов реагирования, касающихся питания. Сюда относятся вкусовые предпочтения, диета, режим. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека. Правильное питание является залогом крепкого здоровья и, соответственно, качества жизни. С раннего возраста идет формирование предпочтений в еде, поведения в отношении еды [1, с. 51].

Ц.П. Короленко рассматривает пищевое поведение одновременно и как ценностное отношение к пище и ее приему, и как стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, и как поведение, ориентированное на образ собственного тела, и как деятельность по формированию этого образа. В узком смысле под пищевым поведением понимаются индивидуальные для каждого человека установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды [2, с. 168].

Ю.И. Савенков выделяет, что, в психологическом плане сам по себе стиль пищевого поведения отражает потребности и эмоциональное состояние человека. В частности, сам акт приема пищи имеет высокую аффективную напряженность, связанную с чувством удовлетворённости и насыщения. В особенностях пищевого поведения выражены многие аффекты: любовь, протест, ярость, чувство стыда. Акт приёма пищи с детства наделяют особой значимостью, он может использоваться для выражения межличностных и внутренних конфликтов [3, с. 30].

Ю.Л. Савчикова пишет о трех стратегиях пищевого поведения: эмоциогенном, ограничительном и экстернальном. Эмоциогенное пищевое поведение наблюдается после стресса или эмоционального дискомфорта. Распространенная реакция на такие состояния, как гнев, страх и тревога – потеря аппетита, но некоторые люди, напротив, реагируют на это чрезмерным потреблением пищи [4, с. 40].

Ю.Л. Савчикова объясняет, что эмоциогенный тип характеризуется гиперфазической реакцией на стресс. Стимулом к приему пищи при этом типе является не чувство голода, как такового, а наличие эмоционального дискомфорта. Именно дискомфорт приводит к появлению пяти базовых эмоциональных состояний, приводящих к перееданию: страх, тревога, печаль, скука, одиночество [4, с. 42].

М.В. Коркина также отмечает социальное значение еды. Питание человека с самого рождения связано с межличностным взаимодействием. Впоследствии еда становится неотъемлемой составляющей процесса общения и социализации: празднования различных событий, установления и формирования деловых и дружеских взаимоотношений. В свою очередь, традиции и пищевые привычки отражают уровень развития культуры, национальную, территориальную и религиозную принадлежность, а также семейное воспитание в сфере пищевого поведения [5, с. 67].

Цель статьи – изучение влияния социума на пищевое поведение детей и подростков.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 46 г. Витебска имени И.Х. Баграмяна». В исследовании приняло участие 106 обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет, среди которых было 63,2% девушек и 36,8% юношей.

В исследовании использовался голландский опросник пищевого поведения DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire).

**Результаты и их обсуждение.** «Возникает ли у вас желание есть, когда вы раздражены?» – вопрос эмоционального замещения среди подростков, где 32,6% респондентов указали отсутствие такого стимула к потреблению пищи, 24,6% отметили, что иногда могут испытывать данный мотив, а 42,8% часто испытывают желание есть, когда раздражены (рисунок 1). Это говорит о наличии эмоциогенного пищевого поведения, при котором учащиеся, испытывая яркие негативные эмоции, нуждаются в еде. Процесс приёма пищи способен успокаивать и приводить в норму эмоциональный фон.

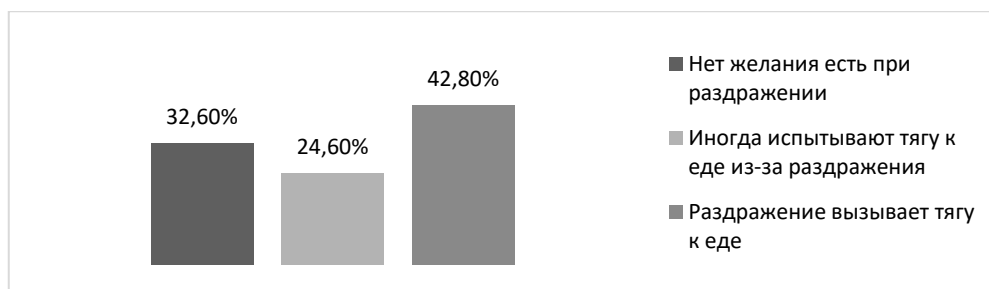


Рисунок 1 – Ответы респондентов на вопрос о тяге к еде при раздражении

Вопрос «Возникает ли у вас желание есть, когда вы подавлены или обескуражены?» представил следующие результаты: 63,1% респондентов отметили, что у них отсутствует мотивация принимать пищу при таких эмоциях, 26,3% указали, что, порой могут «заедать» данные эмоции, а 10,6% отметили наличие проблемы переедания в угнетенном эмоциональном состоянии. Подавленность, тревожность зачастую приводят к перееданиям или приёмам пищи, которые не нужны ребёнку физиологически. Еда с яркими вкусовыми ощущениями, а также любимая еда, поднимают настроение и позволяют чувствовать себя лучше.

«Возникает ли у вас желание есть, когда вы встревожены, озабочены или напряжены?» – вопрос избегания негативных эмоций (страха, тревоги), где 63,2% респондентов отметили, что не испытывают такого желания, 36,8% иногда подвержены влиянию негативных эмоций в данном положении. Напряженность, неуверенность, как и ожидание конкретного события зачастую являются мотивирующими эмоциями к приемам пищи. Как было указано нами ранее, еда может успокаивать, приводить мысли в порядок.

Далее по вопросу «Возникает ли у вас желание есть, когда вам нечего делать?» мы получили такие ответы: 28,4% отметили, что у них отсутствует такая мотивация, 24,2% указали, что иногда возникает необходимость поесть, чтобы занять себя, а 47,4% отметили частое возникновение желания есть в условиях занятости (рисунок 2). Скука и наличие большого количества свободного времени – одни из самых распространенных стимулов, побуждающих к еде. Сам процесс способен занимать свободное время и нередко учащиеся, не посещающие во внешкольное время занятия, секции или кружки по интересам, приходят к частым приемам пищи от безделья.

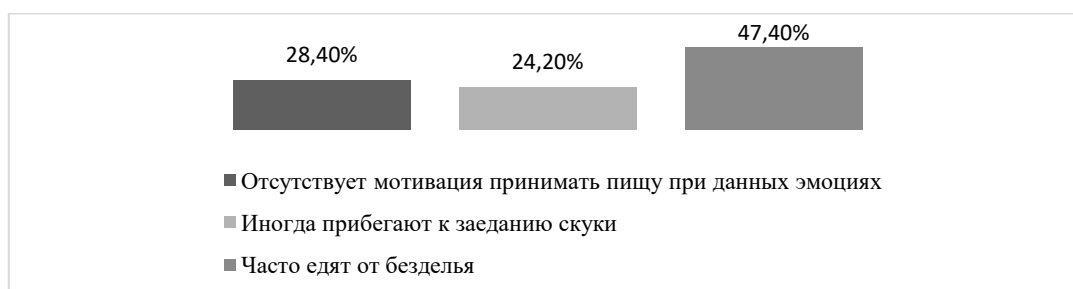


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос о тяге к еде, если они ничем не заняты

«Возникает ли у вас желание есть, когда вам одиноко?» – вопрос отсутствия социализации и социальных контактов в целом. При этом, 73,6% опрошенных считают, что у них не вызывает одиночество желания поесть, 21,1% иногда может испытывать такой мотив, и всего лишь 5,3% подвержены влиянию одиночества на пищевое поведение.

Далее, «Едите ли вы больше, чем обычно, в компании (когда едят другие)?» – стоит отметить, что в компании мы часто не замечаем количество съеденной нами пищи, так как зачастую присутствует иллюзия бесконечной еды. Все едят, но не учитывают, сколько и что именно. Возможно переедание, так как может теряться чувство насыщения при поглощении общением, взаимодействием внутри группы. Это так же говорит о негативной тенденции в пищевом поведении подростка. Данные проблемы возникают из семейных пищевых привычек: «режимного» питания, запретов, адаптации к рациону и т.п. Так, 63,2% опрошенных указали, что редко бесконтрольно кушают в компании, 26,3% иногда могут не замечать этого процесса, а 10,5% отметили, что чаще всего так и происходит в таких ситуациях.

В вопросе «Едите ли вы больше, чем обычно, когда еда вкусная?» мы учитываем эмоциональную привязанность к пище, а также, что некоторые вкусовые качества еды приносят яркие ощущения, удовлетворяют эмоциональные потребности личности. Подросток, не испытывающий эмоционального насыщения от собственной жизни (повседневность не наполнена событиями, мероприятиями, увлечениями и социальными контактами), будет «замещать» отсутствие положительных эмоций количеством пищи. Данный процесс вызывает привыкание и формирует нездоровое пищевое поведение и привычки. Так, 26,3% опрошенных редко испытывают тягу к «вкусной» пище – например, фастфуду, 36,8% в некоторых случаях способны переест любимой еды, а 47,3% чаще всего подвластны вкусовым ощущениям.

**Заключение.** Анализ и интерпретация полученных данных позволили сформулировать следующие выводы. Респонденты зачастую указывали, что негативные эмоциональные переживания могут приводить к незапланированным приемам пищи, что является фактором, указывающим на эмоциогенное пищевое поведение. Переживания, всегда вызванные социальными контактами, требуют вымещения. При нездоровом пищевом поведении они находят его в еде. Ребёнок способен аккумулировать свои эмоции, не решая проблемы внутри социального окружения, но для проживания данных чувств прибегает к потреблению пищи. Часто, это способно успокаивать, дает возможность и время проанализировать проблему и «пережевать» ее, сделать определенные самостоятельные выводы. При условии ценностного отношения к собственному питанию, учащиеся находят выходы из сложившихся обстоятельств без перееданий.

#### Список использованных источников

1. Пырьева Е.А., Сорвачева Т.Н. Современные подходы к организации питания детей в возрасте от одного года до трех лет жизни / Е.А. Пырьева // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. – 2010. – №4. – С. 49-54.
2. Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко // Деловая книга: академический проект. – М.: Екатеринбург, 2010. – С. 168-170.
3. Савенков Ю.И. Избыточный вес – угроза здоровью: дис. ... д-ра псих. наук / Ю.И. Савенков. – Барнаул, 2006. – 72 с.
4. Савчикова, Ю.Л., Психологические особенности женщин с проблемами веса: дис. ... д-ра псих. наук / Ю.Л. Савчикова. – СПбГУ. СПб., 2005. – 86 с.
5. Коркина, М.В. Дистормомания в подростковом и юношеском возрасте / М.В. Коркина. – М: Медицина, 2007. – С. 65-70.