

зали им поддержку, 28% — не оказали, а 33% опрошенных затруднились дать ответ. Так, можно предположить, что государство не может оказать той помощи, которая реально нужна молодым людям.

Таким образом, органам государственной власти и местного самоуправления необходимо создавать условия для благоприятного проживания молодых семей в сельской местности. Немаловажным является оказание помощи молодой семье в трудоустройстве (администрация села должна оказывать поддержку в организации малого предпринимательства, сезонных работ). Большое значение имеет информирование молодежи о социальных программах в поддержку молодой семьи по всем направлениям деятельности региональных структур (образования, здравоохранения, службы занятости, культуры, общественных и политических организаций, СМИ). Еще одна сфера деятельности органов власти и местного самоуправления — оказание помощи молодой семье в приобретении жилья (предоставление субсидий, беспроцентных ссуд, ипотечных кредитов, внедрение механизмов аренды муниципального жилья для улучшения жилищных условий), причем размер помощи должен увеличиваться с рождением детей.

Библиографический список

1. Ростовская Т. К. Семья как объект социологического изучения в российском обществе: 1980-е — начало 2000-х гг. // Вестник Нижегородского университет им. Н. И. Лобачевского. 2012. № 4 (28).
2. Полстяная Г. Н. Бесплодный брак. Современные методы контрацепции: Методическая разработка к практическому занятию // Вестник Мединфо. 2003. № 38.
3. Официальная статистика. Семья, материнство и детство // Сайт Федеральной службы государственной статистики. URL: <http://www.gks.ru/> (дата обращения: 25.11.2019).

В. С. Фролова (Барнаул)

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Научный руководитель — В. А. Артюхина

Питание населения является одним из ведущих критериев качества жизни, фактором, определяющим здоровье нации. К числу приоритетных задач государства и общества в современной России относятся улучшение здоровья населения и повышение качества жизни

людей. С этими вопросами тесно связано и решение демографических проблем [1]. Ухудшение питания в значительной мере обуславливает возникновение ряда хронических неинфекционных заболеваний [2]. Многие исследователи отмечают, что ни для государства, ни для большинства самих россиян здоровье не относится к числу приоритетов. Соблюдение норм здорового образа жизни в современных условиях является больше исключением, нежели закономерностью. В то же время, по данным ВОЗ, уровень здоровья на 50–55% зависит от условий и образа жизни человека.

Одним из важнейших национальных проектов является изменение отношения россиян к своему здоровью, основанное на осознании индивидуальной ответственности человека за свое психофизическое здоровье, социальную и профессиональную жизнедеятельность. Особое место в здоровом образе жизни занимает культура питания. Проблема пищевого поведения человека в современных социально-экономических условиях носит общественный характер, так как СМИ, телевидение, Интернет, журналы навязывают свои стандарты красоты. Часто мы видим худых, стройных девушек, напечатанных на обложках глянцевого журналов, на экране телевизора постоянно мелькают образы юных моделей. Нередко у людей, сравнивающих себя с этими стандартами, появляются комплексы и желание соответствовать идеалу. В этом случае достаточно часто мы сталкиваемся с таким пищевым расстройством, как нервная анорексия — синдромом, заключающийся в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании.

Выделяют следующие главные симптомы нервной анорексии: ограничение в приеме пищи, или, напротив, сильное переедание, после чего пациент вызывает рвоту искусственным путем; потеря массы тела; переживание за собственный вес; критичность к своему телу; фанатичное следование диетам и выполнение непосильных физических упражнений.

Социологи считают, что расстройство питания — серьезная и актуальная проблема западной цивилизации. Сейчас данная проблема захватывает и жителей России — как женщин, так и мужчин. Другая не менее важная проблема расстройства пищевого поведения — нервная булимия. Булимия заключается в потребности частого приема пищи, причина которого может быть не связана с чувством голода. Обычно причинами нервной булимии становятся заниженная самооценка, психологические травмы, стрессы, подавленность. Иногда человек избавляется от стресса с помощью еды, находя в ней утешение, ведь еда считается одним из самых доступных удовольствий [3, с. 102–105].

Человек способен понимать вред пищевой зависимости, однако не способен самостоятельно прекратить переедание. Чувство удовольствия, которое возникает от приема пищи, фиксируется в мозге, запоминается им, а также формирует так называемую доминанту — временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе. Затем формируется стереотип поведения — человек начинает принимать пищу для изменения своего эмоционального состояния, чтобы вновь почувствовать радость. В середине прошлого века специалистами было доказано, что переедание — это вид токсикологической зависимости. Поэтому Всемирная организация здравоохранения полноправно уравнила наркотическую и пищевую зависимость. Таким образом, проблема расстройства пищевого поведения является актуальной современной проблемой.

Причины возникновения пищевой зависимости начинают формироваться еще в раннем детстве. Среди основных можно выделить: замещение еды потребностями в любви и признании, выработка с помощью еды своей устойчивости перед негативными эмоциями и страхами, стремление с помощью еды сохранить эмоциональную стабильность, стрессоустойчивость, желание получить через еду поддержку, утешение, еда — самый доступный и безобидный источник удовольствия.

Справочник психических заболеваний выделяет следующие симптомы булимии: регулярные приступы переедания; употребление более 5000 ккал за один прием пищи; одновременное сочетание абсолютно не сочетаемых по вкусу продуктов питания; процесс питания становится механическим, страх набрать лишние килограммы, постоянное желание сидеть на диете, чрезмерные физические нагрузки; восприятие любой физической активности как «наказание» за принятую пищу.

Анализируя причины и симптомы нервной булимии и нервной анорексии, можно сделать вывод, что эти заболевания служат серьезным препятствием в формировании здорового образа жизни. Рациональное и сбалансированное питание является одним из основных факторов сохранения и укрепления здоровья [4, с. 34].

Среди психических заболеваний нервная анорексия стоит на первом месте по количеству совершаемых суицидов. Как показали долгосрочные наблюдения, летальность при нервной анорексии достигает 15%. Кроме того, такие заболевания приводят к проблемам во взаимоотношениях индивида в обществе и его социализации, следовательно, нарушается не только психическое, но и социальное здоровье [5].

Несомненно, страдает и физическое здоровье человека. У больных анорексией страдает сердечно-сосудистая система: развивается брадикардия, уменьшается масса сердца, часто возникают приступы аритмии, может развиваться пролапс митрального клапана. Такое расстройство пищевого поведения отрицательно влияет на нервную систему — наблюдается атрофия мозга, воспаление периферических нервов; возможны патологические изменения со стороны вегетативной нервной системы. Практически всегда возникают проблемы с пищеварительной системой. При этом страдают водно-электролитный обмен, кислотно-основное состояние, изменяется осмотическое давление крови. Возрастание возбудимости нервной системы приводит к развитию судорог, особенно в икроножных мышцах и пальцах рук. Также для больных анорексией характерны анемия, лейкопения, тромбоцитопения, гипоплазия костного мозга, вызванная дефицитом железа, витаминов и фолиевой кислоты. Наблюдается сухость кожи, выпадение волос, замедленные рефлексы, пониженная температура тела, отеки голеней. Со стороны опорно-двигательного аппарата можно выделить такое распространенное заболевание, как остеопороз, которое развивается из-за нехватки минеральных веществ в костях [6].

Расстройство пищевого поведения сегодня является одной из самых острых проблем молодого поколения. В связи с этим очень важно формировать пищевое поведение человека еще с раннего возраста, развивая здоровые вкусовые привычки и стереотип питания, формируя рациональный режим приема пищи. Необходимо с детства научить ребенка соблюдать энергетический баланс, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровый образ различных форм жизнедеятельности — все это должно стать показателем общей культуры современного человека.

Библиографический список

1. Онищенко Г. Г. Характеристика питания населения Российской Федерации. М., 2015.
2. Батурин А. К. Состояние питания населения России и пути предупреждения нарушений питания. М., 2016.
3. Приленская А. В. Зависимое пищевое поведение: клиника, систематика и пути коррекции // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2018. № 2.

4. Ольховская Е. Б. Возможности физкультурно-спортивной деятельности в оптимизации психического и социального здоровья школьников // Naukarastudent.ru. 2015. № 1 (13).

5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). М., 2018.

6. Физическая культура студента : учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М., 2016.

А. Н. Чугунова (Барнаул)

ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ КРЕДИТОВАНИЕ КАК ОБЪЕКТ ИЗУЧЕНИЯ В СОЦИОЛОГИИ

Научный руководитель — Е. А. Попов

В последнее время практически во всем мире, а особенно в высокоразвитых государствах, прослеживается тенденция перехода от кредита как средства достижения определенной цели (покупки автомобиля, оплаты обучения и т. п.) к кредиту как средству формирования особого стиля жизни, который определяет, формирует наши потребительские нужды и поведение.

Исследованием кредитного поведения в России, построением видов кредитного поведения и его классификацией занимались такие социологи, как Д. О. Стребков, Л. Преснякова, В. В. Радаев, Е. Аврамова, Л. Овчарова и другие. Российский исследователь финансового поведения населения Д. О. Стребков говорит, что для построения типологий финансового поведения обычно используют три основания:

1. Наличие или отсутствие задолженности и сбережений (текущее финансовое поведение).

2. Мотивация деятельности и предпочтения в выборе финансовых инструментов.

3. Принципы управления бюджетом в домохозяйстве [1, с. 56].

В работе «Развитие системы кредитования в России: анализ потребностей и предпочтений населения» он строит эмпирическую типологию финансового поведения, беря за основу отношение населения к деньгам, сбережениям и долгу. Сначала в результате факторного анализа было получено шесть факторов: отношение к получению денег в долг, отношение к предоставлению денег в долг, отношение к кредиту, отношение к сбережениям, отношение к деньгам и богатству, склонность к риску, стремление к благосостоянию. Затем выделенные факторы были использованы для кластеризации респонден-