

**Связь потребности в пище осуждённых и их психического
и физического состояния**

*Бахарева Е.А., студентка факультета юридической психологии
Московского городского психолого-педагогического университета, Москва
Научный руководитель – кандидат психологических наук,
доцент Дебольский М.Г.*

Зачастую люди ассоциируют развитие личности с нематериальными категориями, такими как интеллект, мышление, душа и т.д. Однако для гармоничного роста человеку нужно обращать внимание и соблюдать баланс между процессами, происходящими как на психическом уровне, так и на физиологическом.

Одна из целей уголовного наказания – исправление осуждённых, вероятность её достижения увеличивается при условии удовлетворения биологических потребностей как в целом, обеспечение которых является хорошим началом для развития человека, так в частности удовлетворения необходимости в пище, выполняющую роль не только инструмента поддержания органической жизнедеятельности, но средства получения субъективного удовольствия. Специфическая организация условий существования диктует свои правила питания на территории исправительного учреждения, не всегда благоприятно влияющие на состояние осуждённых.

Режим приёма пищи идёт вразрез с законом энергетической адекватности питания, который гласит о важности соответствия количества энергии, поступающей в организм с пищей, величине суточных энергозатрат.

Нарушение данного постулата в виде голодания или переедания, появляющимся при режимном употреблении еды, ведёт к изменению массы и состава тела, функционального состояния организма, его реактивности, адаптационных возможностей и может стать причиной или фактором риска развития многих патологических состояний. Подобные ухудшения соматического здоровья оставляют свой след на психике человека, так как наше тело и сознание неразрывно связаны. По распределению суточных норм питания по калорийности на утро в ИУ рекомендовано выдавать продукты, богатые белками и жирами, такие как мясные блюда с макаронами или кашами из различных круп, рыбные блюда с овощными гарнирами, запеканки, чай и т.д. Утром организм не настроен на активное переваривание пищи, следовательно, администрация учреждения, следуя этому совету, провоцирует организмы своих подопечных на излишние энергозатраты пищеварительного тракта, влияющие на их психическое состояние.

Получение субъективного удовольствия от процесса удовлетворения пищевой потребности – забота природы о саморегуляции, обеспечивающая сохранение жизни. Животные большую часть положительных эмоций получают от еды, для людей это не единственный, но один из наиболее стабильных и быстро доступных источников радости. Позитивное настроение, которое может быть вызвано утолённой нуждой в пище, предрасполагает человека к физическим, когнитивным и духовным успехам. Установленный в местах лишения свободы режим отбывания наказания не учитывает индивидуальные особенности человека – не каждый доволен рационом питания, количеством и качеством пищи, временем, выделяемым на один приём еды и т.д. Это недовольство выливается в негативные внутренние состояния, которые в дальнейшем могут стать одним из камней преткновения на пути решения задачи перевоспитания осуждённых.

Нами проведено исследование, направленное на выявление связи между уровнем удовлетворённости пищевой потребности, психическим и физическим состоянием осуждённых, а также между восприятием потребности в еде,

отношением к питанию в ИУ и индивидуальными особенностями испытуемых. С помощью метода анкетирования было опрошено 42 осуждённых, содержащихся в одной из исправительных колоний общего режима, расположенной в Центральном Федеральном округе РФ. Анкета состояла из двух частей – первая, предназначенная для определения степени удовлетворённости питанием в учреждении, изучения субъективных мнений о влиянии пищи на человека, состояния здоровья и социально-демографических данных, и вторая – опросник Кеттелла, форма С.

Результаты исследования выявили связь между такими показателями, как низкая степень удовлетворенности количеством еды в столовой и низкими баллами по шкале «Самоконтроль»; высокая степень удовлетворения временем, выделяемым на приём пищи, и низкий уровень тревожности и эмоциональная стабильность; интенсивность проявления внимания к тому, что ешь, из-за особенностей здоровья (хронических заболеваний), и низкая удовлетворённость питанием в учреждении. Также осуждённые, склонные к чувству вины, не удовлетворены количеством, качеством, разнообразием и рационом питания в ИУ. Осуждённые, придерживающиеся мнения, что еда влияет на самочувствие, более довольны рационом и разнообразием пищи в колонии. Субъективные оценки отражаются на мнении о соответствии питания в колонии стандартам норм питания, при условии, что осуждённые этих норм не знают и отвечают интуитивно. Испытуемые, определяющие питание в ИУ как соответствующее норме, более эмоционально стабильные, смелые, удовлетворённые временем, выделяемым на один приём пищи, и менее тревожные.

Гипотеза о связи внутренних негативных состояний и неудовлетворённости различными аспектами питания осуждённых подтвердилась, также как и предположение о корреляции между восприятием потребности в пище и отношением к её обеспечению на территории учреждения и личностными характеристиками. Однако данное исследование не позволяет сделать четких выводов о причинно-следственной связи между этими факторами.

Современной пенитенциарной системе, которая ставит перед собой задачу перевоспитания осуждённых, стоит обратить внимание на обеспечение удовлетворения биологических потребностей своих подопечных, так как на них наслаиваются остальные сферы жизни человека, начиная от физического и психического здоровья, заканчивая раскрытием высших духовных начал. Если говорить о питании, это не только элементарная физиологическая нужда, но ещё и инструмент улучшения настроения, которое играет не последнюю роль в личностном становлении лиц, отбывающих наказание. Правильная организация питания на территории ИУ, заключающаяся в грамотном выборе меню, гибкости режима и минимальной индивидуальной подстройке под каждого жаждущего, может внести свой небольшой вклад в позитивное изменение личности осуждённых.