

УДК 37.012

## ВЛИЯНИЕ ПРОДУКТОВ ГЛУБОКОЙ ПЕРЕРАБОТКИ НА РАЗВИТИЕ АГРЕССИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ И БУЛЛИНГА

**Сергей Викторович Дюков**

PhD (Pedagogy), специалист

dser70@yandex.ru

Кубанский государственный университет

г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена описанию зависимости повышенной агрессивности, тревожности и депрессивности от чрезмерного потребления продуктов глубокой переработки. То есть их повышенное потребление может повлиять как на процесс виктимизации, так и на процесс усиления агрессивных проявлений вплоть до такой формы межличностных отношений как буллинг. Сделан вывод о влиянии избыточного потребления некоторых пищевых продуктов на развитие агрессивности, как о возможно ключевом факторе широкой распространенности и большой устойчивости буллинга к различным антибуллинговым программам. Отмечена целесообразность дальнейшего изучения данной темы и проведения исследований.

**Ключевые слова:** продукты питания, ультраобработанные продукты, агрессия, буллинг, тревожность, виктимность.

В связи с чрезвычайной актуальностью проблемы буллинга и его последствий учеными и специалистами были разработаны и внедрялись в большом количестве различные антибуллинговые мероприятия и программы [8]. Но, как подчеркивают исследователи, эффективность программ в снижении частоты эпизодов буллинга в школах не превышает 15–20 % даже в то время, когда эти программы непосредственно осуществляются [9]. Кроме того, буллинг обладает большой устойчивостью и резистентностью к антибуллинговым интервенциям, и по окончании антибуллинговых программ имеет свойство в полной мере, а иногда даже с некоторым усилением, возвращаться в учебные заведения. Сторонники в основном социально-психологического взгляда на буллинг с сожалением констатируют данный факт, но улучшить эффективность антибуллинговых программ пока не в состоянии. Буллинг раз за разом вспыхивает с новой силой в школах и колледжах. Например, Кристина Сальмивалли (С. Salmivalli), известный профессор психологии из Финляндии, специалист по школьному буллингу и одна из разработчиков антибуллинговой программы KiVa, распространенной во многих странах мира, с почти нескрываемой обреченностью в отношении данного мероприятия пишет: «буллинг существует, потому что работает» [14]. В Швеции, например, в 2018 г. все школы прошли программу KiVa, осуществляемую под контролем министерства здравоохранения. Надежда на то, что по итогам программы многочисленную группу наблюдателей буллинга, с учетом их сочувствия жертвам, удастся активизировать и «перековать» в эффективных защитников жертвы, по большому счету не оправдалась. Некоторые исследования показали, что жертвы буллинга в процессе антибуллинговых программ зачастую стали испытывать еще большее давление со стороны буллеров и еще более пострадали от их агрессии. Кроме того, и некоторые защитники жертв при этом сами получили большой риск виктимизации, риск тоже стать жертвами [10, 15]. Но сторонники социально-психологического подхода не оставляют процесс поиска концепции, согласно которой можно будет разработать эффективные меры борьбы с буллингом [1]. Так, К. Bussey продолжает настаивать, что проявления

буллинга обусловлены взаимозависимостью индивидуальных особенностей участников и влияющих факторов социально окружения, транслируемых ключевыми агентами социализации — ровесниками, семьей, педагогами и масс-медиа [7]. В общем, с этим мало кто спорит. Семья и воспитание в семье, социальное окружение, компании сверстников, обстановка в учебном заведении, влияние Интернета, средств массовой информации и т.д. оказывают действительно самое серьезное воздействие на формирование личности ребенка и подростка. Но выдвигается предположение, что существует иной важный фактор, который способен также влиять на становление индивидуума в качестве агрессора либо жертвы.

Целью данной работы является выявление и установление на основе анализа современных зарубежных научных источников, вероятно, одного из ключевых механизмов появления, распространения, значительной резистентности к антибуллинговым интервенциям и устойчивости феномена буллинга. Для понимания того, насколько важен именно этот механизм среди остальных факторов и способен ли он играть ведущую роль, безусловно, могут потребоваться дополнительные углубленные исследования специалистов.

В рамках данного исследования использованы общепринятые научные методы и подходы: аналитическое изучение научной литературы, сопоставление полученных выводов и систематизация итогов предшествующих научных трудов. Помимо рассмотрения источников, акцентирующих внимание лишь на социальных и психологических предпосылках агрессивного поведения и буллинга, особую значимость имела научная литература ведущих западных ученых и экспертов, специализирующихся на изучении воздействия продуктов питания на поведенческие реакции индивидуумов.

Отечественными учеными проблема воздействия пищевых продуктов на поведение человека и других живых организмов, к сожалению, почти не изучается. Исключение составляют лишь отдельные малочисленные эксперименты с животными. Например, Д.А. Налетова, Ю.В. Романенко изучали поведение крыс при повышенном питании их сахаром и возникновении у них на этом фоне

агрессивного поведения [3]. Российскими учеными в основном исследуются последствия воздействия пищевых продуктов на физическое здоровье людей [2], либо изменение внешнего вида человека вследствие определенного пищевого поведения и психологическое самовосприятие его [4, 6].

***Влияние продуктов питания глубокой переработки на поведение человека.***

К продуктам глубокой переработки относятся так называемые ультраобработанные продукты, прошедшие через многократные, многоступенчатые изменения, в том числе с помощью различных химических процессов обработки. Их состав характеризуется большим количеством всевозможных добавок – красителей, эмульгаторов, стабилизаторов, усилителей вкуса, наполнителей, загустителей. К таким продуктам относятся различные полуфабрикаты с переработанными мясными ингредиентами, жареные куриные и рыбные наггетсы, а также хот-доги, гамбургеры, чипсы, газированная вода, «энергетические» напитки, смеси для выпечки, готовые завтраки, йогурты с различным фруктовым вкусом (за счет химических добавок), лапша быстрого приготовления, снеки, некоторые соусы (кетчуп), поп-корн, картофель фри, рулеты, пирожные, конфеты, мороженое и т.д. Доказано, что данные и иные продукты глубокой переработки приводят к психическим расстройствам, включая симптомы депрессии, тревожность, диссоциальное поведение (социопатия, психопатия) [13]. Эти и подобные продукты питания не только имеют негативное влияние вследствие широко представленных в них веществ, которые наносят прямой ущерб здоровью. Но также их потребление приводит, соответственно, к уменьшению потребления полезных продуктов – фруктов, овощей, нежирного мяса, рыбы, цельнозерновых хлебобулочных изделий, что в свою очередь ведет к прямому замещению и обкрадыванию организма полезными минералами, витаминами, аминокислотами и пищевыми волокнами. То есть организм человека испытывает замещение одних веществ другими, а также значительную обделенность в необходимых и полезных веществах. Безусловно, из продуктов ультрапереработки не исключаются и сладкие продукты. Продукты быстрого приготовления, фастфуд и сладости становятся причиной гиперактивности и

беспокойства, приводящих либо к абсолютно неконтролируемым, либо к слабоконтролируемым всплескам агрессии. Об этом сообщалось в довольно ранних работах S. Schoenthaler [16], M. Werbach [18]. Исследование S. Solnick, D. Nemenway подтвердило, что питание с большим количеством животных жиров, кондитерских изделий, фастфуда ассоциировалось с увеличенным риском возникновения агрессивного поведения и участием в качестве субъектов буллинга [17].

Недавнее широкомасштабное исследование бразильских ученых L. Okada., E. Marques и др. выявило связь между потреблением продуктов глубокой переработки и девиантным поведением у подростков. Средний возраст подростков составил 14,9 лет. Всего в исследовании приняли участие более 2200 школьников. Группа, питавшаяся нездоровой пищей, продуктами ультрапереработки (сладкие напитки, колбасные изделия, чипсы и т.д.), была намного более склонна к агрессии, травле, в основном вербальной (выше на 39,4%), порче имущества, чем группа со здоровым рационом питания, куда обязательно входили бобовые культуры, зерновые, овощи, фрукты, зелень. Также у потреблявших продукты глубокой переработки был выше уровень и физической агрессии, хоть и не столь значительный, как уровень психологической агрессии [12].

В исследовании A. Mesas, S. Andrade и др. доказана связь развития виктимизации у бразильских школьников 13-17 лет на фоне повышенного приема сладкой и ультрапереработанной пищи. Исследовалось поведение подростков после приема таких пищевых продуктов с высокой степенью переработки как безалкогольные напитки, фруктовые соки промышленного производства, порошкообразные безалкогольные напитки, шоколадные напитки, йогурты с фруктовым вкусом, соленые и сладкие закуски, десерты промышленного производства, мясосодержащие продукты, хлеб промышленного производства, маргарин, соусы промышленного производства и готовые блюда промышленного производства [11].

Конечно, на пути пропаганды здорового питания неизбежно стоит агрессивная популяризация через средства массовой информации продуктов глубокой переработки, вредных для здоровья, но преподносящихся как одни из символов молодости, красоты, эффектности, активности, успешности и привлекательности. Вся эта яркая, эффектная и навязчивая реклама далеко не самого правильного питания, приводящего к различным расстройствам здоровья, в том числе и психическим, безусловно, щедро проплачена производителями данных продуктов. Наиболее восприимчивой категорией людей, подверженной влиянию подобной рекламы, являются дети и подростки. Не исключено, что ей особенно внимает также и молодежь более старшего возраста [5]. Доверие к рекламе пищевых продуктов испытывает значительная часть молодых людей. Кроме того, многие молодые люди, конечно же, склонны копировать поведение друг друга, подражают, перенимают взгляды на стиль питания и рацион у своих сверстников. Особенно, если эти сверстники обладают определенным авторитетом, воспринимаются как социально значимые и имеющие определенный успех в их общей компании. Таким образом, через рекламу, социальные сети и социальные связи вредная пища, в том числе способная вызывать агрессию, тревожность, депрессию, приобретает ложный статус вполне полезной, приемлемой и привлекательной, и закрепляется в молодежном социуме в качестве культурной нормы.

### **Заключение**

Подытоживая вышесказанное, необходимо отметить, что непрерывное увеличение производства и потребления на душу населения продуктов ультраобработки, как в нашей стране, так и за рубежом, возможно лучше других версий помогает объяснить, почему буллинг в итоге оказывается столь устойчив ко многим средствам борьбы с ним, и антибуллинговые программы зачастую являются не слишком эффективными, более того – абсолютно малозначительными. Безусловно, было бы вряд ли уместным решением предполагать, что слишком большое потребление продуктов глубокой переработки, не относящихся к полезному питанию, является единственным ключевым фактором агрессивного поведения и буллинга. Однако, видится перспективным дальнейшее изучение

данной проблемы. И не только в контексте возникновения детской и подростковой агрессивности, но и виктимизации детей и подростков. Не исключено, и многое указывает на это, что данное предположение о пищевом факторе как о крайне значимом в процессе возникновения и огромной устойчивости буллинга, окажется истинным. Как видно из уже проведенных исследований, некоторые из популярных продуктов, и даже абсолютно одинаковые, способны вызывать не только ярко выраженную агрессию, но и подавленное психоэмоциональное состояние, и чувство тревожности, что может способствовать развитию виктимности. Таким образом, процесс буллинга поддерживается как бы с двух сторон.

Конечно же, буллинг, как явление, существовал всегда. Но его значительная резистентность не только к различным локальным методам борьбы, но и к самым серьезным продолжительным антибуллинговым мероприятиям и программам, масштабы и формы этого феномена едва ли ранее были столь впечатляющими, как в настоящее время. И не потому ли все это происходит в наше время, что и потребление, например, сахара и продуктов глубокой переработки еще несколько десятилетий назад было гораздо меньшим?

### **Список литературы:**

1. Бочавер А.А. Буллинг как деструктивный совместный копинг школьного сообщества: новая концептуализация // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21. № 3. С. 569–586. DOI: 10.17323/1813-8918-2024-3-569-586
2. Кучма В.Р., Соколова С.Б. Социально-гигиенический анализ современного поведения подростков, опасного в отношении собственного здоровья // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2022. № 3. С. 4–24.
3. Налетова Д.А., Романенко Ю.В. Влияние подслащенных сахаром напитков на поведение, развитие тревожного состояния и агрессии у крыс в эксперименте // Устойчивое развитие науки и образования. 2020. № 8 (47). С. 63–70.

4. Томилина В.И., Гурова О.А. Расстройства пищевого поведения как девиация современного общества // Социально-гуманитарные проблемы образования и профессиональной самореализации (Социальный инженер-2022). М.: РГУ имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство). 2022. Т. 11. С. 224–228. EDN: HVNDNP

5. Ушкина И.А. Особенности восприятия рекламы как элемента повседневной жизни молодежи: социологический аспект // Социально-экономические явления и процессы. 2015. Т. 10. № 2. С. 112–117.

6. Хватова М.В., Юрьева Т.В., Леонтьева М.А. Психическая ригидность подростков с девиацией в виде расстройств пищевого поведения // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2024. Т. 23. № 2. С. 51–61. DOI 10.20310/1810-231X-2024-23-2-51-61

7. Bussey K. The contribution of social cognitive theory to school bullying research and practice. *Theory into Practice*. 2023. № 62 (3). Pp. 293–305. <https://doi.org/10.1080/00405841.2023.2226549>

8. Gaffney H., Ttofi M., & Farrington D. Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*. 2019. № 45. Pp. 111–133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>

9. Gaffney H., Ttofi M., & Farrington D. What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology*. 2021. № 285. Pp. 37–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>

10. Malamut S.T., Garandeanu C.F. & Salmivalli C. Defending Behavior and Victimization: Between- and Within-Person Associations. *J. Youth Adolescence*. 2025. № 54. Pp. 1646–1658. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02168-x>

11. Mesas A.E., de Andrade S.M., Melanda F.N., López-Gil J.F., Beneit N., Martínez-Vizcaíno V., Jiménez-López E. Is Violence Victimization Associated with the Consumption of Ultra-Processed Food? A Population-Based Study with 96 K Adolescent Students Exploring the Mediating Role of Psychoactive Substance Use. *Int. J. Ment. Health Addict*. 2024. Pp. 1№ 2–7.

12. Okada L.M., Marques E.S., Levy R.B., Gonçalves V.S.S., Peres M.F.T. and Azeredo C.M. Association between ultra-processed dietary pattern and bullying: the role of deviant behaviors. *Front. Nutr.* 2024. № 11. Pp.1352–1358. DOI: 10.3389/fnut.2024.1352258
13. Prescott S.L., Logan A.C., LaFata E.M., Naik A., Nelson D.H., Robinson M.B., Soble L. Crime and Nourishment: A Narrative Review Examining Ultra-Processed Foods, Brain, and Behavior. *Dietetics.* 2024. № 3. Pp. 318–345. <https://doi.org/10.3390/dietetics3030025>
14. Salmivalli C. Participant roles in bullying: How can peer bystanders be utilized in interventions? *Theory into Practice.* 2014. № 53 (4). Pp. 286–292. <https://doi.org/10.1080/00405841.2014.947222>
15. Salmivalli C., Laninga-Wijnen L., Malamut S. T., & Garandeau C. F. Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. *Journal of Research on Adolescence.* 2021. № 31 (4). Pp. 1023–1046. <https://doi.org/10.1111/jora.12688>
16. Schoenthaler S. J. The Los Angeles Probation Department diet-behavior program: An empirical analysis of six institutional settings. *International Journal of Biosocial Research.* 1983. № 5 (2). Pp. 88–98.
17. Solnick S.J., Hemenway D. The ‘Twinkie Defense’: The relationship between carbonated non-diet soft drinks and violence perpetration among Boston high school students. *Inj. Prev.* 2012, № 18. Pp. 259–263.
18. Werbach M. Nutritional influences on aggressive behavior. *J Orthomol Med.* 1992. Vol. 7. №. 1. Pp. 45–51.

**UDC 37.012**

**THE EFFECT OF DIET ON THE DEVELOPMENT OF AGGRESSIVE  
BEHAVIOR AND BULLYING**

**Sergey V. Dyukov**

PhD (Pedagogy), specialist

dser70@yandex.ru

Kuban State University

Krasnodar, Russia

**Annotation.** The article is devoted to the description of the dependence of increased aggression, anxiety and depression on excessive consumption of processed foods. That is, their increased consumption can affect both the process of victimization and the process of increasing aggressive manifestations, up to such a form of interpersonal relations as bullying. The conclusion is made about the influence of excessive consumption of certain foods on the development of aggressiveness, as a possible key factor in the widespread and high resistance of bullying to various anti-bullying programs. The expediency of further study of this topic and conducting research is noted.

**Keywords:** food, ultra-processed food, aggression, bullying, anxiety, victimization.

Статья поступила в редакцию 01.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 01.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.