

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПИЩЕВЫХ АДДИКЦИЙ И РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Д.И. Гусева, Т.Д. Вакушенко
г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: jamesTM@outlook.com)

В последней четверти XX в. и начале XXI в. педагоги учреждений образования сталкиваются с немалым количеством проблем, связанных с аддикциями и нарушениями поведения. В учреждениях образования систематически проводится социально-педагогическая работа по профилактики и коррекции детских и подростковых зависимостей, влекущих нарушения социальной адаптации несовершеннолетнего и становления его как личности. Сравнительный анализ аддикций среди детей подросткового возраста показывает тенденцию к росту и распространению расстройств пищевого поведения среди подростков. И это очевидно, так как важными отличительными признаками подросткового возраста выступают фундаментальные изменения, которые происходят в сфере самосознания, в структуру которого входят представления о собственном теле, образ тела [2]. Донских Т.А., Короленко Ц.П., Красноперова Н.Ю., Красноперов О.В., Менделевич В.Д., Прокудин И.А. относят нарушение пищевого поведения относится к аддиктивным формам девиантного поведения наряду с алкогольной, наркотической, игровой зависимостями.

Пищевое поведение определяется как тип поведения личности, формирующийся из симптомокомплексов половозрастных, психологических, социально-психологических и этнокультурных характеристик личности субъекта, который возникает вследствие влияния семейных традиций и установок питания, прививаемых с раннего детского возраста [3].

В.Д. Менделевич под пищевым поведением понимает «ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию» [4, с. 406]. «Пищевое поведение человека включает в себя не только удовлетворение физиологических и биологических, но также социальных и психологических потребностей» [1, с. 102]. Иными словами, пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.

Исследователи выделяют генетические (Л. Кронбах), биопсихосоциальные (О.А. Скугаревский), нейробиологические (Джереми Д. Коплан, Джек М. Горман), психологические (З. Фрейд), личностные (Б.Д. Карвасарский), культуральные (В.В. Ромацкий) факторы, возрастной фактор (N.Peseschkian), ведущих к возникновению нарушения пищевого поведения.

Цель статьи – выявить степень распространенности проблемы расстройств пищевого поведения среди обучающихся 9-11 классов.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 29 г.Витебска имени В.В. Пименова». Для изучения проблемы питания и пищевого поведения подростков было проведено анкетирование. В нем приняло 25 обучающихся 9-11 классов, из них 17 девушек и 8 юношей.

Исследование опирается на подходы и теории, объясняющие нарушение пищевого поведения (А. Мичерлих (1954), М. Шур (1955), Ф.М. Александер (1961), З. Фрейд (1990), К. Бемис (1985), С. Fairburn (1993), D. Breunlin (1991), О.А. Скугаревский (2008)).

Результаты и их обсуждение. Анализ ответов респондентов на вопрос «Чем, в Вашем понимании, является правильное питание?» показал, что 60% обучающихся считают, правильное питание заключается в употреблении или исключении определенных категорий продуктов, питание в соответствии с графиком и режимом (Рисунок 1). Данный ответ демонстрирует наличие деструктивного восприятия потребления пищи, характеризующийся делением еды на «плохую» и «хорошую» и имеет тенденцию к провоцированию стресса. Еще 40% респондентов охарактеризовали данное понятие как питание в соответствии с потребностями организма.

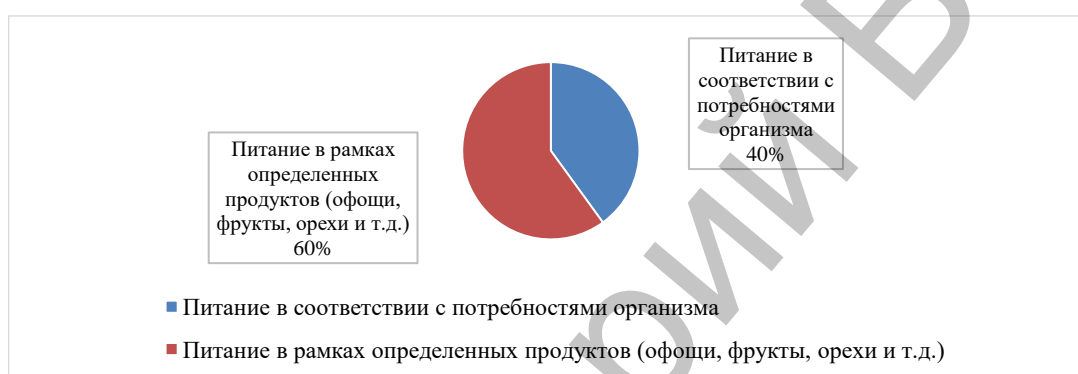


Рисунок 1 – Понимание респондентами правильного питания.

Половина обучающихся (52%) в ответе на вопрос «Придерживаетесь ли Вы определенных рамок в употреблении продуктов питания?» акцентируют внимание на пищевых ограничениях посредством исключения из рациона сахара и фаст-фуда.

Анализ результатов показал, что 12% респондентов отмечают, что имеют полное понимание того, сколько калорий содержат те или иные продукты, 40% знают примерное значение, 48% не вдаются в подробности. В проекции, данные результаты способны показать обеспокоенность респондентов качеством питания или неудовлетворенность собственным внешним видом.

Анализ ответов на вопрос «Как часто Вы принимаете решение сесть на диету?» показал, что 32% школьников регулярно прибегают к данной мере коррекции питания. Диеты служат усугубляющим фактором пищевых аддикций, вызывая такие виды расстройства пищевого поведения, как нервная анорексия и булимия, компульсивные переедания, что имеет резко негативное влияние на здоровье развивающегося организма и влечет за собой развитие физических, психических и поведенческих деформаций, таких как неадекватная самооценка, проблемы социализации, апатии и неврозы, стресс, дисморфомания и дисморфофобия, то есть, нарушение восприятие собственного тела, маниакальная озабоченность внешним видом и весом, панические приступы, исходящие из страха оценки окружающих, что ведет к полному отказу от еды.

Стоит отметить, что 46% опрошенных недовольны своим внешним видом и 60% контролируют свой вес путем взвешивания. Примечательно, что у 26% из них взвешивание является систематическим ритуалом, т.е. осуществляется чаще раза в неделю.

50% респондентов испытывают патологический страх набора веса, а так же 40% чувствуют собственную непривлекательность в глазах окружающих. В вопросе «Чувствуете ли Вы себя хуже, чем люди, которые, по Вашему мнению, имеют хорошие физические данные?», 40% учащихся дали положительный ответ. Так же 40% опрошенных испытывают дискомфорт, связанный с собственной системой питания.

Результаты, полученные нами на вопрос «Есть ли в Вашей семье определенные ритуалы, связанные с приёмом пищи?» демонстрирует наличие у 72% опрошенных семейных установок питания, 12% отмечают их присутствие, но стараются не соблюдать.

Представленные на рисунке 2 данные указывают, на то, что 76% респондентов в той или иной степени испытывает чувство вины за употребление пищи. И мы считаем, что это является тревожным фактором, обязывающим обратить внимание педагогов на психологическое состояние подростков. Являясь деструктивным чувством, вина за съеденное – одна из самых распространенных проблем, с которой сталкиваются подростки с дисморфофобическим расстройством. Такое чувство вины наносит ущерб психологическому здоровью ребенка.

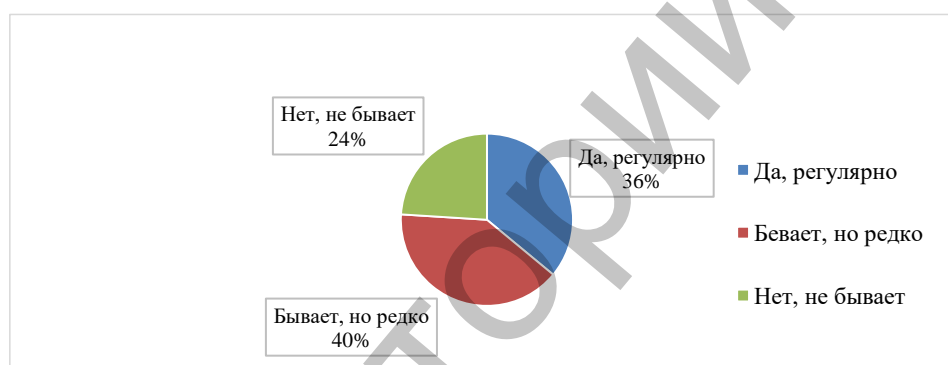


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос о чувстве вины.

Следует отметить, что вопрос «Оцените субъективно свой внешний вид. Что, по Вашему мнению, представляет из себя Ваша фигура?» предоставил такие результаты: 56% респондентов (48% из которых – девушки) считают, что им стоит работать над таким недостатком, как лишний вес, еще 12% респондентов полностью не устраивает их телосложение.

Сопутствующий вопрос «Вы можете оценить свои характеристики исходя из таблицы?», в котором было приведено соотношение роста, веса и морфологических особенностей демонстрирует, что 84% учащихся имеют вес в рамках собственной нормы. Из чего следует определение наличия искаженного самовосприятия подростков, которое, по меньшей мере, является фактором развития расстройств пищевого поведения и пищевых аддикций.

Заключение. Анализ и интерпретация полученных данных позволили сформулировать следующие выводы. Большинство школьников регулярно сталкиваются с вопросами гармонизации питания и совершенствования собственного тела. Стоит отметить, что среди подростков превалирует деструктивное понимание и восприятие пищи, ритуалов ее потребления. Это является тревожным симптомом, который присущ большей части респондентов. Согласно результатам исследования, провоцирующими факторами представляются семейное воспитание

(культура семейного питания, семейные привычки и традиции, ритуалы) и негативное влияние социума, окружающего несовершеннолетнего. Нарушение пищевого поведения, являясь следствием такого воздействия, препятствует гармоничному и эффективному развитию личности на всех этапах возрастного развития, становится барьером в эффективной личностной самореализации.

Список используемых источников:

1. Василькова, Ж.Г. Клиническая психология детей и подростков: учеб. пособ. / Ж.Г. Василькова. – Красноярск: Изд-во Красноярского гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева, 2015. – 156 с.
2. Выготский, Л.С. Психология: монография / Л.С. Выготский. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
3. Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения [Электронный ресурс] / Е.Н. Леонова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-tipy-pischevogo-povedeniya>. – Дата доступа: 04.03.2021.
4. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии: монография / В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

УДК 37.047-057.87

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАСНИКАМИ

О.А. Гурова

*г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: olgagurova2005@mail.ru)*

В мире существует более 50 тысяч профессий, а между тем проблема выбора профессии очень серьезна. Особенно сегодня, когда наше общество вступило в рыночные отношения. От человека всё в большей степени требуются высокий профессионализм, готовность быстро приспосабливаться к новым явлениям общественной и экономической жизни. По данным Министерства труда Республики Беларусь, до 50 % работников меняют в течение трудовой жизни несколько профессий, окружение людей в рабочем коллективе обновляется 3-5 раз в течение карьеры. Поэтому начиная со старших классов педагогам и другим специалистам школы, необходимо проводить профориентационную работу, чтобы, выпускаясь со школы старшеклассники имели представление, кем они хотят быть в будущем и чем конкретно заниматься. Проблема выбора профессии всегда стоит перед выпускниками общеобразовательных школ [2].

Под выбором профессии подразумевается социальный процесс, в ходе которого индивиды последовательно осознают наличие в обществе профессионального разделения труда и конкретных видов трудовой деятельности - профессий и специальностей, путей и способов приобретения знаний и навыков, необходимых для этой деятельности, и реальных возможностей их использования.

Материал и методы. С целью изучения организации профориентационной работы со старшеклассниками на базе ГУО «Средняя школа № 14 г. Полоцка» нами было организовано педагогическое исследование. В исследовании принимало участие 50 старшеклассников из 10-11 классов. Из них было 25 парней и 25 девушек в возрасте 15-17 лет. Используются следующие методики: «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова, «Определение профессиональных предпочтений» Дж. Холланда, «Готовность подростков к выбору профессии» В.Б. Успенского, опрос учащихся.