

УДК 376

К. М. Циценко,

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. О. В. Морозова

Медико-социальная профилактика пищевых зависимостей у подростков

Аннотация. В статье представлены результаты работы по организации и реализации медико-социальной профилактики пищевых зависимостей у подростков посредством разработки и апробации программы профилактических мероприятий на базе Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России.

Ключевые слова: медико-социальная профилактика, пищевая зависимость, нервная анорексия, булимия, подростковый возраст.

Наиболее уязвимой группой населения в плане развития пищевых зависимостей являются подростки, что обусловлено «формированием у них самосознания, самооценки, стремлением к экспериментам и новизне ощущений» [2, с. 109]. В целях проведения медико-социальной профилактики была разработана программа профилактических мероприятий. Проведению медико-социальной работы по профилактике пищевых зависимостей предшествовало анкетирование подростков — пациентов Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России с использованием Опросника пищевого поведения (DEBQ) [1], а также интервьюирование их родителей. Диагностические мероприятия позволили выявить 10 подростков, имевших предрасположенность к пищевым зависимостям.

Задачи реализации программы: знакомство подростков с понятием и видами пищевых зависимостей, их опасностями и последствиями; разъяснение подросткам важности полноценного и сбалансированного питания; организация самостоятельной работы подростков по мониторингу собственного пищевого поведения; создание ситуаций критической оценки подростками распространенных в обществе стереотипов «красоты» и условий для осознания подростками глубинных мотивов и причин пищевых зависимостей.

Участниками программы выступили подростки с предрасположенностью к пищевым зависимостям, их родители, а также сотрудники медицинского центра. Реализация программы осуществлялась в период с апреля по май 2021 г. и включала четыре этапа: подготовительный (раз-

работка программы), апробации (непосредственная реализация программных мероприятий), контрольный (повторное исследование подростков), аналитический (анализ результатов работы). Ожидаемыми результатами программы выступили приобретение подростками основных знаний о пищевых зависимостях, сбалансированном питании; формирование умений контролировать и ограждать себя от негативного влияния и навязываемых окружающими стереотипов; получение первичных навыков выявления истинных причин своих негативных эмоций и экологичного управления ими.

В ходе апробации программы было проведено пять профилактических мероприятий. Занятия проводились по следующим темам: «Пищевые зависимости: понятие, виды, опасности, последствия», «Современные стандарты красоты: мифы и реальность», «Сбалансированное питание — основа здоровья и благополучия», «Немедицинские диеты: возможные риски», «Негативные эмоции: познание, управление, регулирование, контроль».

В качестве основных методов, которые были использованы в процессе апробации программы, применялись беседа, индивидуальное и групповое консультирование, мониторинг поведения подростков. Кроме того, подросткам было предложено вести дневники самонаблюдения, в которых они должны были фиксировать особенности своего пищевого поведения, пытаться понять его истинные мотивы, а также фиксировать те или иные негативные эмоции, возникающие у них на протяжении всего периода профилактической работы. В процессе индивидуального консультирования они кратко представляли результаты самонаблюдения, с помощью специалиста старались в даль-

нейшем решать возникающие проблемы в своем пищевом поведении.

В завершение опытно-экспериментальной работы было проведено повторное исследование подростков посредством Опросника пищевого поведения (DEBQ). При ответах на вопросы подростки должны были исходить из опыта своего пищевого поведения в ходе участия в профилактической работе, участниками которой они являлись.

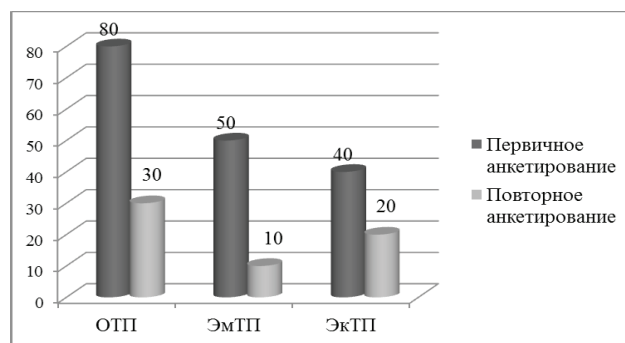
Результаты повторного исследования подростков с помощью Опросника пищевого поведения представлены в таблице.

Результаты повторного исследования подростков с помощью Опросника пищевого поведения (DEBQ)

| Подростки | Ограничительный тип пищевого поведения (ОТП), баллы | Эмоциогенный тип пищевого поведения (ЭмТП), баллы | Экстернальный тип пищевого поведения (ЭкТП), баллы |
|-----------|---|---|--|
| 1 | 2,5 | 1,7 | 1,3 |
| 2 | 2,7 | 2,2 | 2,4 |
| 3 | 2,9 | 2,2 | 2,8 |
| 4 | 2,3 | 1,8 | 1,9 |
| 5 | 2,0 | 2,3 | 2,9 |
| 6 | 2,0 | 2,9 | 3,3 |
| 7 | 2,2 | 2,2 | 3,5 |
| 8 | 3,3 | 1,7 | 2,9 |
| 9 | 3,2 | 1,5 | 2,3 |
| 10 | 2,2 | 2,1 | 2,3 |

По данным таблицы очевидно, что показатели ограничительного типа пищевого поведения свидетельствуют о том, что ни у кого из подростков не выявлена склонность к неконтролируемому потреблению пищи, при этом три подростка по-прежнему жестко ограничивают себя в еде. Показатели эмоциогенного типа пищевого поведения

говорят о том, что только один подросток по-прежнему «заедает» свои эмоциональные проблемы и переживания. Показатели экстернального пищевого поведения свидетельствуют о том, что пищевое поведение только двух подростков находится под влиянием внешней среды, в связи с чем в компании при наличии вкусной еды они склонны передать. Сопоставим результаты первичного и повторного исследования (рис.).



Сравнительные результаты первичного и повторного анкетирования подростков, склонных к пищевым зависимостям, %

Согласно данным рисунка, нарушения пищевого поведения по ограничительному типу при повторном анкетировании были выявлены только у 30 %, что на 50 % меньше, чем по итогам первичного анкетирования; по эмоциогенному типу снижение выявленных нарушений пищевого поведения составило 40 %; по экстернальному типу доля нарушений при повторном анкетировании сократилась на 20 %.

Таким образом, разработанная и апробированная программа медико-социальной профилактики пищевых зависимостей у подростков доказала свою результативность, повторное анкетирование продемонстрировало существенное снижение выявленных нарушений пищевого поведения у участников профилактической работы.

1. Опросник пищевого поведения (DEBQ) // Сайт профессиональных психологов. — 2018. — 19 окт. — URL: <https://www.b17.ru/blog/100339/> (дата обращения: 27.02.2022).

2. Позднякова О. В. К вопросу развития образа взрослого в подростковом возрасте // Проблемы науки. — 2018. — № 6 (30). — С. 108–112.