

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕМЕДИЦИНСКИХ ДИЕТ

Исаева Алена Евгеньевна

Студент факультета социальной и коррекционной педагогики ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
alenablacksoul17@yandex.ru

Семенова Валерия Владимировна

к.п.н., доцент кафедры специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
vvsemenova@bk.ru

Аннотация: В статье представлено изучение отношения подростков к возможности использования немедицинских диет. Приведен анализ причин возникновения попыток сброса веса с помощью немедицинских диет.

Ключевые слова: немедицинская диета; сброс веса; стандарты красоты; подростки.

В 21 веке активно проявляется тенденция стремления к идеалам красоты.

В разные времена, эталоны красоты были различны. В настоящее время средства массовой информации предлагают нам эталоны красоты, характеризующиеся незначительным весом, склонностью к худобе. Всё чаще на подиумах перед нами предстают модели анорексичного телосложения, и, как следствие этого, подростки, воспринимая данный эталон красоты, как абсолютный, начинают испытывать чувство страха и тревоги.

Также стоит отметить высокий уровень негатива в интернет пространстве, по отношению к людям, хоть немного выбивающимся из рамок общепринятого эталона идеальной фигуры, что не может не сказаться на желании подростков похудеть.

Озабоченность людей лишним весом характеризуется чувством тревоги, которая отображает страх пополнеть, страх обладать лишним весом, озабоченность контролем уровня своего веса, отслеживание колебаний веса и объёмов тела, сдержанность в еде, диеты.

Наиболее эффективный путь снижения лишнего веса – здоровый образ жизни, правильное питание и регулярные занятия физической культурой и спортом, однако, далеко не все подростки выбирают именно его. Как показывают данные статистики Оксфордского университета, до 40 процентов подростков в возрасте 13-15 лет используют в качестве основного средства снижения лишнего веса немедицинские диеты [4].

При этом выделяется острое противоречие между отсутствием у подростков чётких научных представлений о правилах и последствиях использования диеты и всё возрастающей статистикой использования немедицинских диет в подростковой среде. В связи с этим, в рамках данного исследования, мы обратились к проблеме использования подростками 13-15 лет немедицинских диет, как средства снижения лишнего веса [2].

Цель: Выявление характера отношения подростков к возможности использования немедицинских диет с целью снижения избыточного веса.

Задачи:

1. Составить перечень немедицинских диет, наиболее популярных среди подростков 13-15 лет
2. Выделить особенности немедицинских диет, способствующих нарушению здоровья подростков
3. Составить и провести в подростковой среде опрос, направленный на выявление характера отношения подростков к возможности использования немедицинских диет с целью снижения избыточного веса.
4. Провести анализ и статистическую обработку полученных экспериментальных данных
5. Сделать выводы о характере отношения подростков к возможности использования немедицинских диет

При решении первой исследовательской задачи, нами был проведен анализ научной литературы по проблеме диетологии, который позволил сформулировать научное определение медицинской диеты.

Медицинская диета – это совокупность правил употребления пищи человеком, назначенный врачом, направленный на поддержание здоровья и коррекцию основных или сопутствующих заболеваний [1]. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, время приёма пищи и интервалы между ними. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. В популярной культуре, в частности, в популярных книгах, диетой чаще всего называют методы снижения избыточной массы тела.

В настоящее время, подростки, стремящиеся снизить свой вес, в основном используют немедицинские диеты.

Наиболее популярные из них: кремлевская, питьевая, шоколадная, монопродуктовая и т.д.

При решении второй исследовательской задачи были выделены следующие особенности немедицинских диет, способствующих нарушению здоровья подростков из задачи:

1. Резкое сокращение количества потребляемой еды;
2. Полное исключение тех или иных продуктов питания;
3. Ограничение или полное исключение из рациона одного из продуктов питания или группы продуктов;
4. Отсутствие учёта энергетических затрат организма, связанных с видом деятельности подростков, в возрасте 13-15 лет;
5. Отсутствие у подростков адекватного восприятия чувства насыщения в процессе использования немедицинской диеты, как средства похудения;
6. Отсутствие учёта употребляемых или неупотребляемых макро и микроэлементов, витаминов и минералов.

В ходе решения 3 исследовательской задачи, нами был разработан опросник, направленный на выявление отношения подростков к возможности использования немедицинских диет.

Опросник включал в себя 10 вопросов, для каждого из которых было предложено 2 или 3 варианта ответа

В опросе приняли участие 50 подростков, в возрасте 13 - 15 лет. Среди них 20 человек – мальчики, 30 человек – девочки. Анализ и статистическая обработка данных опроса, реализованные в рамках решения четвертой исследовательской задачи, позволили нам сделать следующие выводы:

1. 78% участников опроса считают, что соответствие идеалам красоты – залог успеха, 10% не считают соответствие стандартам красоты залогом успеха, 2% затрудняются ответить.

2. 100% участников опроса никогда не слышали термин «немедицинская диета» или не знают о его значении.

3. 88% участников опроса никогда не слышали термин медицинская диета или не знают его значения, 12% участников знакомы с термином медицинская диета

4. 66% участников опроса имеют низкий уровень знаний о немедицинских диетах и их негативных последствиях, 28% участников имеют средний уровень знаний о немедицинских диетах и их негативных последствиях, 6% участников имеют высокий уровень знаний о немедицинских диетах и их негативных последствиях

5. 40% участников опроса имеют опыт использования немедицинских диет, как средства снижения веса, 20% участников не имеют опыта использования немедицинских диет, как средства снижения веса, 40% участников затрудняются ответить

6. 74% участников опроса допускают возможность использования немедицинских диет, как средства снижения веса. 18% участников - не допускают возможность использования немедицинских диет, как средства снижения веса, 8% затрудняются ответить

7. 60% участников опроса считают, что негативное влияние использования немедицинских диет сильно преувеличено, 30% так не считают, 10% затрудняются ответить

8. 40% участников опроса имеют в стабильной привычке искусственное вызывание рвоты и не считают это чем-то пагубным, 60% такой привычки не имеют.

9. 80% участников опроса имеют друзей и знакомых, которые используют немедицинские диеты с целью снижения веса, 20% не имеют друзей и знакомых, которые используют немедицинские диеты с целью снижения веса.

10. 78% участников опроса считают, что проблемы использования подростками немедицинских диет в современном обществе нет, 16% признают наличие проблемы использования немедицинских диет подростками, 8% затрудняются ответить на этот вопрос.

Всё вышесказанное приводит нас к заключению, о необходимости проведения цикла занятий, направленных на информирование подростков о негативных последствиях использования немедицинских диет и формировании здорового представления о своём теле и способах его поддержания в хорошей форме.

Нарушение питания – вторая по значимости причина хронических физиологических и психических болезней у подростков. Подростки – это наше будущее. Современное молодое поколение имеет массу проблем со здоровьем, во многом, связанную именно с нарушением пищевого поведения и попытками придерживаться эталонов красоты средствами немедицинских диет [3]. Очень важно донести до подростков важность поддержания здорового тела с помощью

здоровых привычек и питания. Зачастую, подростковые комплексы имеют не только физиологическую, но и психологическую основу. Совместные рекомендации диетологов и психологов помогут сохранить здоровье молодых людей.

Ссылки на источники

1. Справочник диетолога. - Москва: Наука, 2013. - 539 с.
2. Николаева Н.О., Мешкова Т.А. Нарушения пищевого поведения: социальные, семейные и биологические предпосылки. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2011, № 1 (11). - С. 39-49.
3. Пономарева Л. Г. Современные представления о расстройствах пищевого поведения // Молодой ученый. -- 2010. -- №10. -- С. 274-276.
4. Мариллов В.В., Артемьева М.С., Сулейманов Р.А. и др. Результаты длительного исследования нарушений пищевого поведения // Вестник Российского университета дружбы народов. - 2006. - №2. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-dlitelnogo-issledovaniya-narusheniy-pischevogo-povedeniya>