

**СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ НА ПРОФИЛАКТИКУ
РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ**
Social order for the prevention of eating disorders among youth

Е. В. Карякина, студент

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
(Екатеринбург, ул. Мира, 19)

Аннотация

Статья посвящена исследованию социального заказа на профилактику расстройств пищевого поведения (РПП) в молодёжной среде. Актуальность темы обусловлена ростом распространённости РПП среди молодёжи, что представляет угрозу для её физического и психического здоровья, а также для социальной безопасности. Целью работы является выявление отношения молодёжи к проблеме РПП, оценка их осведомлённости о рисках и определение ключевых направлений для совершенствования профилактической работы. В качестве основного метода исследования использован анкетный опрос (n=50 респондентов в возрасте 18–25 лет). В результате установлено, что для молодёжи характерна высокая распространённость тревожных симптомов РПП (чувство вины после еды, переедание, озабоченность весом), а основными источниками информации о питании выступают социальные сети, а не эксперты. Выявлен диссонанс между удовлетворённостью питанием и недовольством собственным весом. Ключевым выводом является сформированный самой молодёжью социальный заказ на смещение фокуса профилактики с информационных кампаний на доступную психологическую помощь и формирование здорового отношения к телу. На основе результатов разработаны практические рекомендации для органов по делам молодёжи, образовательных и медицинских учреждений.

Ключевые слова: социальный заказ, профилактика, расстройства пищевого поведения, молодёжь, анкетирование, психологическая безопасность, образ тела.

Summary

The article examines the social demand for the prevention of eating disorders among youth. The relevance of the topic is driven by the increasing prevalence of eating disorders among young people, which poses a threat to their physical and mental health, as well as to social safety. The aim of the study is to identify young people's attitudes towards eating disorders, assess their awareness of the risks, and determine key areas for improving preventive work. The primary research method was a survey (n=50 respondents aged 18–25). The results reveal a high prevalence of alarming eating disorder symptoms among youth (e.g., guilt after eating, binge eating, preoccupation with weight). Social media, rather than experts, were identified as the main source of information on nutrition. A dissonance was found between satisfaction with one's diet and dissatisfaction with one's body weight. A key conclusion is the clear social demand from young people themselves to shift the focus of prevention from awareness campaigns to accessible psychological support and the fostering of a healthy body image. Based on the findings, practical recommendations are developed for youth affairs authorities, educational institutions, and healthcare organizations.

Keywords: social demand, prevention, eating disorders, youth, survey, psychological safety, body image.

В современном мире, где идеалы красоты зачастую навязываются извне, а информационное пространство переполнено противоречивыми сведениями о питании, проблема расстройств пищевого поведения (РПП) среди молодежи приобретает поистине глобальный

масштаб. Это не просто временные «капризы» или модные диеты, а серьезные психические заболевания, которые стремительно набирают обороты, затрагивая все больше молодых людей по всему миру. РПП оказывают разрушительное воздействие на физическое и психологическое здоровье, ставя под угрозу будущее целого поколения.

Статистика неумолима: распространенность РПП среди подростков и молодых людей продолжает расти [8]. Анорексия, булимия, компульсивное переедание – эти диагнозы все чаще звучат в кабинетах врачей и психологов. На наш взгляд, за этими терминами стоят не просто проблемы с весом, а глубокие психологические травмы, искаженное самовосприятие и страх потери контроля. РПП могут привести к необратимым последствиям для здоровья, включая сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с пищеварительной системой, гормональные нарушения, а в самых тяжелых случаях – к летальному исходу. Кроме того, они наносят непоправимый ущерб психике, вызывая депрессию, тревожность, социальную изоляцию и суицидальные наклонности [3], что свидетельствует об актуальности работы среди молодежи с самоповреждающими формами поведения [10].

Данная проблема напрямую связана с ключевыми аспектами нашего общества и напрямую относится к социальному заказу, под которым понимается как общественная потребность, так и основные показатели качества и объема услуг в социальной сфере, категории потребителей и способ определения исполнителя таких услуг [9]. Государство и общество заинтересованы в формировании здорового, активного и дееспособного молодого поколения, которое станет основой будущего общества [4]. Распространение РПП подрывает этот фундамент, снижая потенциал молодежи и увеличивая нагрузку на систему здравоохранения.

Не менее очевидна связь отношения к питанию людей с их качеством жизни. РПП катастрофически снижают физическое и эмоциональное благополучие человека. Постоянная борьба с собственным телом, навязчивые мысли о еде, чувство вины и стыда – это лишает молодых людей радости жизни, возможности полноценно учиться, строить отношения и реализовывать свой потенциал.

РПП представляют собой серьезную угрозу психологической безопасности и идентичности личности. Как отмечает А.Г. Асмолов, личность формируется в деятельности и общении, а ее безопасность неразрывно связана с целостностью «Образа Я» [1]. Расстройства пищевого поведения напрямую атакуют эту целостность, вызывая искаженное самовосприятие и формируя деструктивную идентичность, основанную на внешних стандартах и чувстве вины. Это, в сочетании с склонностью к саморазрушительному поведению и физическими осложнениями, делает молодых людей уязвимыми и нуждающимися в комплексной поддержке.

В свете вышеизложенного, целью настоящего исследования является проведение комплексного анализа распространенности тревожных симптомов РПП среди молодежи на основе анкетирования. Представляется необходимым выявить ключевые факторы, влияющие на формирование и развитие этих расстройств, а также, опираясь на полученные данные и мнение самой молодежи, сформулировать конкретные рекомендации по совершенствованию профилактической работы.

Для достижения поставленной цели поставлены задачи: проанализировать демографический портрет респондентов; удовлетворенность собственным весом и питанием; частоту и характер проявлений нарушенного пищевого поведения; определить наиболее значимые источники информации о питании и факторы выбора пищи; оценить уровень стресса в различных сферах жизни, а также предложить направления профилактических мер на основе мнения самой молодежи.

Методология исследования. Основным методом сбора первичной информации в настоящем исследовании является анкетный опрос. Этот метод был выбран как наиболее эффективный для получения широкого спектра данных от большого количества респондентов в относительно короткие сроки [7]. Анкетный опрос является самым быстрым способом сбора информации о социальных проблемах и позволяет стандартизировать процесс сбора информации, обеспечивая сопоставимость ответов и минимизируя влияние исследователя на респондента [6].

В качестве инструмента сбора данных была разработана анкета, состоящая из нескольких логически связанных блоков. Структура анкеты была спроектирована таким образом, чтобы охватить различные аспекты, связанные с пищевыми привычками и их влиянием на психологическое состояние и методы контроля веса. Анкета включала следующие блоки: демографический, оценка пищевых привычек, психологические аспекты, методы контроля веса, источники информации и профилактика.

Для обработки и интерпретации собранных данных был использован описательный статистический анализ. Этот подход позволил суммировать и представить основные характеристики выборки и распределение ответов на вопросы анкеты. В рамках описательного анализа были применены методы подсчета процентов и расчета средних значений по шкалам. Применение описательного статистического анализа позволило получить четкое представление о характеристиках нашей выборки, выявить основные тенденции в пищевых привычках, психологических аспектах, методах контроля веса и источниках информации среди респондентов. Полученные данные стали основой для дальнейших выводов и рекомендаций в рамках данного исследования.

Результаты и их обсуждение. Опрошено 50 респондентов, среди них: 18 мужчин (36%) и 32 женщины (64%) в возрасте от 18 до 25 лет; 44 (88%) - не состоят в браке и 6 (12%) – состоят в зарегистрированном браке. Данный факт обуславливает определенные особенности пищевого поведения, связанные с ограниченным бюджетом и зависимостью от внешних факторов, таких как доступность и цена продуктов питания в студенческих столовых и магазинах. Например, более 80% респондентов отметили, что цена является одним из ключевых факторов при выборе продуктов питания, на втором месте - вкус (72%), а на третьем – доступность (54%). Это свидетельствует о том, что экономические ограничения оказывают существенное влияние на рацион питания молодежи, что может приводить к выбору менее полезных, но более доступных продуктов.

Анализ частоты контроля рациона показал, что лишь 16% респондентов регулярно задумываются о своем питании и стараются его контролировать, в то время как остальные либо делают это эпизодически (68%), либо не контролируют вовсе (26%). Это может быть связано с недостатком времени, знаний о здоровом питании или отсутствием мотивации. Низкая частота контроля рациона, особенно в сочетании с другими факторами риска, может способствовать формированию нездоровых пищевых привычек и увеличению вероятности развития РПП.

Оценка респондентами удовлетворенности своим весом и контролем над привычками и питанием по 5-балльной шкале выявила, что средний балл удовлетворенности весом составил 3.0, контролем над привычками - 3.5, а удовлетворенности питанием - 3.8. Полученные результаты свидетельствуют о умеренной удовлетворенности своим внешним видом и пищевыми привычками. Однако, важно отметить, что несмотря на полученный в ходе исследования относительно высокий балл удовлетворенности питанием, низкий балл удовлетво-

сти весом указывает на возможное наличие диссонанса у респондентов между желаемым образом тела и пищевыми привычками. Такое несоответствие может приводить к повышенной тревожности, неуверенности в себе и, как следствие, к нездоровым практикам контроля веса.

Анализ ответов на вопрос: «Испытывали ли Вы когда-либо...», - показал высокую распространенность тревожных симптомов, связанных с пищевым поведением. В частности, чувство вины после еды испытывали 28% респондентов, эпизоды переедания - 20%, пропуски пищи - 46%, избегание социальных ситуаций, связанных с едой - 2%, а чрезмерную озабоченность весом – 48%. Эти данные являются прямыми индикаторами риска развития РПП и свидетельствуют о необходимости проведения профилактических мероприятий, направленных на повышение осведомленности о здоровом питании и формирование позитивного отношения к своему телу.

Анализ методов контроля веса, используемых респондентами, выявил, что наиболее распространенными методами являются ограничение калорий (34%) и спортивные тренировки (30%). Однако, тревожным является тот факт, что 10% респондентов прибегают к приему добавок/препаратов для похудения, а 16% используют жесткие ограничения в питании. Эти практики могут быть опасны для здоровья и способствовать развитию РПП. Необходимо отметить, что респонденты, испытывающие чувство вины после приема пищи и чаще прибегают к жестким ограничениям в питании.

Источники информации о питании также играют значительную роль для профилактики РПП. Результаты исследования показали, что основными источниками информации для молодежи являются социальные сети и блогеры (66%), в то время как обращение к врачам или диетологам является редким явлением. Так лишь 12% респондентов доверяют информации, полученной от медицинских специалистов. Это свидетельствует о дефиците надежных и научно обоснованных каналов получения информации о питании. Получение рекомендаций от неквалифицированных источников, зачастую продвигающих модные диеты и сомнительные продукты, может приводить к формированию у молодежи искаженных представлений о здоровом питании и увеличению риска развития РПП.

Уровень стресса также выступает ключевым психологическим фактором, влияющим на пищевое поведение. По результатам исследования, более 80% респондентов отметили, что регулярно испытывают стресс в какой-либо сфере (работа, учёба, отношения с близкими, финансы). Высокий уровень стресса может приводить к снижению психологической безопасности и самооценки.

Анализ ответов на вопросы о наиболее эффективных мерах профилактики, факторах развития РПП и предложениях по улучшению системы показал, что молодежь осознает необходимость профилактической работы и активно формирует социальный заказ на нее. Наиболее эффективными мерами профилактики большинство респондентов (94%) считают психологическую поддержку и индивидуальные консультации, направленные на формирование здорового отношения к телу и питанию. Наименее эффективными считаются групповые занятия (16%), образовательные программы (12%) и спортивные мероприятия (8%)

В качестве основных факторов развития РПП молодежь выделяет давление общества и медиа, низкую самооценку и недостаток информации о здоровом питании. Это подтверждает, что респонденты видят корень проблемы не только в индивидуальных особенностях, но и в социокультурных факторах.

Предложения по улучшению системы профилактики включают интеграцию программ по психологическому здоровью и питанию в образовательный процесс, повышение доступности

квалифицированной помощи специалистов (психологов, диетологов) и проведение информационных кампаний, направленных на формирование позитивного образа тела и критического мышления в отношении медиа-контента.

Таким образом, результаты данного исследования емонстрируют явный запрос со стороны молодежи на изменение текущей системы профилактики РПП. Молодежь нуждается в комплексном подходе, который включает не только информацию о питании, но и работу с самооценкой, стрессом и формированием здорового отношения к своему телу. Это открывает возможности для разработки и внедрения новых, более действенных программ профилактики, ориентированных на реальные потребности и запросы целевой аудитории.

Выводы и рекомендации. Проведенное исследование позволило выявить ряд ключевых тенденций и проблем, касающихся пищевого поведения и ментального здоровья современной молодежи. Полученные данные служат основой для формирования конкретных рекомендаций, направленных на улучшение ситуации и создание благоприятной среды для развития подрастающего поколения:

- значительная доля опрошенной молодежи демонстрирует симптомы нарушенного пищевого поведения, что свидетельствует о наличии системных проблем в этой области;
- основным источником информации о питании для молодежи являются блогеры и социальные сети, а не квалифицированные специалисты в области диетологии и медицины, что создает риск получения недостоверной или даже вредной информации;
- выявлена четкая корреляция между высоким уровнем стресса и недовольством собственным весом среди молодежи, что подчеркивает взаимосвязь ментального и физического здоровья;
- молодежь видит пути решения существующих проблем в развитии доступной психологической помощи и широком просвещении по вопросам здоровья и питания.

На основе сделанных выводов предложены рекомендации с учетом здоровьесберегающих технологий в работе с молодежью [5], адресованные социальным институтам и организациям.

Органам по делам молодежи предлагается организовать и проводить в молодежных центрах регулярные мастер-классы, посвященные вопросам ментального здоровья, формирования здоровых пищевых привычек, а также навыкам критического мышления при потреблении информации, используя в том числе онлайн-форматы [2]; образовательным учреждениям – включить в учебные программы, курсы по медиаграмотности, обучающие молодежь критическому восприятию информации, особенно в контексте стандартов «идеальной» внешности и диетических трендов; учреждениям системы здравоохранения - создать и активно продвигать доступные (включая онлайн-форматы) службы психологической и нутрициологической поддержки для молодежи, обеспечивая конфиденциальность и оперативность получения помощи; СМИ и блогерам - инициировать и поддерживать информационные кампании, фокусирующиеся на популяризации ценности здоровья, благополучия и самопринятия, а не исключительно на внешних стандартах красоты.

Реализация данных рекомендаций требует комплексного подхода и совместных усилий всех заинтересованных сторон. Только объединив усилия, мы сможем создать для молодого поколения условия, в которых забота о здоровье станет естественной и доступной частью их жизни, а не источником стресса и тревоги. Перспективами дальнейшего исследования является проведение сравнительного анализа РПП у молодежи в зависимости от социально-демографических признаков для выработки рекомендаций по группам риска.

Библиографический список

1. *Асмолов А. Г.* Психология личности: учебник для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2023. 527 с.
2. *Ваулина К. О., Попова Н. В.* Online-технологии в работе с молодежью в условиях пандемии // Вестник педагогических инноваций. 2020. № 2 (58). С. 45-55.
3. *Качайнова Н. Б., Попова Н.В.* Заводская социология: истоки и перспективы // Вестник Тюменского государственного университета. Социально- экономические и правовые исследования. 2016. Т. 2, № 3. С. 29-38.
4. *Кривцова С. В., Мухаматулина Е. Р.* Психология и педагогика: учебник для вузов. 3-е изд., перераб. и доп. М: Юрайт, 2023. 467 с.
5. *Попова Н. В., Данике К. К.* Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью: анализ и пути совершенствования // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6, № 3. С. 118-124.
6. *Попова Н. В.* Социология на предприятии Урала: заметки заводского социолога // Социологические исследования. 2017. № 7 (399). С. 60-66.
7. Проблемы реализации управленческой компетентности руководителя организации: коллектив.моногр. / Э. П. Бурнашева [и др.] ; Шадр. гос. пед. ун-т ; под общ. ред. Э. П. Бурнашевой. Шадринск: ШГПУ, 2016.248 с.
8. *Спиричев В. Е., Шардакова М. В.* Расстройства пищевого поведения: современные подходы к диагностике и лечению // Психиатрия и психофармакотерапия. 2018. Т. 20, № 3. С. 45-52.
9. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» // Собрание законодательства РФ. 2020. № 29. Ст. 4504. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/
10. *Шайхидинова, О. А., Крутько И. С., Попова Н. В.* Работа с молодежью с самоповреждающими формами поведения // Евразийское пространство: экономика, право, общество. 2023. № 2. С. 120-123.