

УДК 371.47+37.068

ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПИЩЕВОЙ АДДИКЦИИ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**М.Н. Саввинова, Л.В. Федотова, С.С. Неустроева**ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», Якутск,
email: myllasavnnv2001@mail.ru, fedotova0911@mail.ru, sarpar2548@gmail.ru

Аннотация. Аддиктивное поведение — это форма девиантного поведения, с формированием стремления ухода от реальности путем изменения своего психического состояния. Человек как бы уходит от реального мира, который, как ему кажется, против него. И эта негативная реальность — в какой-то мере всегда внутренняя реальность, от которой хочется избавиться. Возникает состояние дискомфорта его психического состояния. В настоящее время насчитывается много видов аддикции. Среди них не на последнем месте стоит пищевая аддикция, которая может проявиться и у детей школьного возраста, в основном у детей младшего школьного и подросткового возраста. Эта разновидность аддикции в корне имеет психологические причины, самая основная из них — стрессовое состояние. В целях профилактики пищевых аддикций проводится много мероприятий психолого-педагогического характера. В статье речь идет о профилактике пищевых аддикций при помощи культурно-досуговой деятельности на примере одной общеобразовательной школы. Практическая значимость работы определяется возможностью использования ее материалов в деятельности педагогов-психологов в своей практической работе.

Ключевые слова: пищевые аддикции, профилактика, культурно-досуговая деятельность, тестирование, уровень тревожности, здоровье, приемственность.

INFLUENCE OF CULTURAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE PREVENTION OF FOOD ADDICTION OF SCHOOLCHILDREN DURING ADAPTATION IN GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**M.N. Savvinova, L.V. Fedotova, S.S. Neustroeva**FGAOU VO «Ammosov North-Eastern Federal University», Yakutsk,
email: myllasavnnv2001@mail.ru, fedotova0911@mail.ru, sarpar2548@gmail.ru

Abstract. Addictive behavior is a form of deviant behavior, with the formation of a desire to escape from reality by changing one's mental state. The person seems to be moving away from the real world, which, as it seems to him, is against him. And this negative reality is, to some extent, always an internal reality that you want to get rid of. There is a state of discomfort of his mental state. The article deals with the prevention of food addictions through cultural and leisure activities using the example of one comprehensive school. Currently, there are many types of addiction. Among them, food addiction is not the least important, which can also manifest itself in school-age children, mainly in primary school and adolescent children. This type of addiction has psychological causes at its root, the most basic of which is stress. In order to prevent food addiction, many psychological and pedagogical activities are carried out. The practical significance of the work is determined by the possibility of using its materials in the activities of educational psychologists in their practical work.

Keyword: food addictions, prevention, cultural and leisure activities, testing, anxiety level, health, succession.

Дата поступления статьи в редакцию: 24.05.2025

Дата принятия статьи в печать: 25.06.2025

Введение

Аддиктивное поведение (от англ. addiction — склонность, пагубная привычка; лат. addictus — рабски преданный) — особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния.

Пищевая аддикция — это форма нехимической зависимости, где потребление пищи обусловлено не физиологической потребностью в насыщении, а стремлением уйти от стресса, поднять себе настроение или получить удовольствие. К этой категории относятся такие расстройства, как нервная анорексия (греч. orexis — аппетит, жажда, желание) и булимия (греч. bulimia — бычий, неутолимый голод), которые являются сложными и требующими серьезного подхода проблемами.

В связи с этим перед нами встает вопрос о профилактике пищевых аддикций школьников. Пищевые аддикции могут возникнуть у школьников младшего школьного возраста и подростков, чаще всего в период адаптации к школе. Причиной этого являются стрессы. Для пятиклассников все ново, все незнакомо. В ряде специализированных школ (например, гимназии, лицеи) в пятый класс поступают обучающиеся из разных местностей. Таким образом, дети пока не знакомы даже друг с другом. Какими будут отношения в классе, как они будут учиться — неизвестно. Добавим к этому и то новое, что каждый урок ведут разные учителя, тогда как в 1-4 классах их учил один и тот же учитель в большинстве случаев. Поэтому надо вести целенаправленную работу по преодолению этого. Помимо проведения различных тестов, как, скажем, тест определения уровня тревожности и др., необходима систематическая целенаправленная работа хотя бы в первое полугодие учебного года.

Цель исследования

Цель исследования — определить значение культурно-досуговой деятельности в профилактике пищевых аддикций у школьников подросткового возраста (на примере обучающихся 5 класса общеобразовательной школы).

Задачи:

- 1) Указать теоретические подходы к пищевым аддикциям;
- 2) Раскрыть основы мероприятий культурно-досуговой деятельности, направленных на профилактику пищевых аддикций и школьников подросткового возраста;
- 3) Описать культурно-досуговую деятельность, направленную на профилактику пищевых аддикций и школьников подросткового возраста (на примере МБОУ «Кюндяинская средняя общеобразовательная школа им. Б.Н. Егорова с агротехнологическим компонентом» МР «Сунтарский улус (район)» Республики Саха-Якутия).
- 4) Составить анализ данной системы работы.

Методы исследования:

- Поисково-аналитический: отбор и анализ соответствующей теоретической литературы;
- Собственно-аналитический: психолого-педагогический анализ воспитательной деятельности школы;
- Сравнительный метод: сделать сравнительный анализ психолого-педагогических данных учеников 5 класса до и после проведения мероприятий культурно-досуговой деятельности, направленных на профилактику пищевых аддикций и школьников подросткового возраста.

Результаты исследования

По мнению Е. В. Змановской, пищевая зависимость является опасной универсальной формой аддиктивного поведения [8, с.22]. Она указывает на то, что пища — самый доступный объект злоупотребления. Пища служит повышению настроения и самочувствия. Систематическое переедание или, напротив, навязчивое стремление к похуданию, вычурная избирательность в еде, изнурительная борьба с «лишним весом», увлечение все новыми и новыми диетами — эти и другие формы пищевого поведения весьма распространены в наше время. Добавим к этому чрезмерное употребление в пищу популярных фастфудов, которые содержат множество химических веществ: красителей, белков, жиров и углеводов и микроскопическую дозу наркотических средств, которые, как известно, приводят к привыканию. Это различные виды суши, пиццы, попкорн, чипсы, энергетические напитки и другие. Нельзя сказать, что их совсем не стоит употреблять, но все должно быть в меру. Знаменитый ученый-физиолог И.П. Павлов сказал насчет этого: «Не нужно приучать детей к тонким и однообразным вкусовым ощущениям. Не следует избаловывать их в еде. Это только ограничивает их в будущем их приспособление к меняющимся условиям жизни» [5, с.5]. Очень верное и точное высказывание в лишний раз доказывает прозорливость великого ученого. Стоит обратить внимание на эти фразы и задуматься над ними. Иначе возникнут пищевые аддикции, которые являются нарушениями стандартного здорового поведения человека в процессе питания.

К признакам пищевой зависимости относят: навязчивые мысли о еде, трудности с самоконтролем, внезапные порывы к употреблению пищи, желание «заесть» для компенсации негативных переживаний, поощрение себя едой. Расстройства пищевого поведения чаще встречаются у женщин и могут быть связаны с нарушенными ранними отношениями со значимыми объектами, с переживанием дефицита защищенности и любви. Еда, подобно наркотикам, бессознательно выбирается для защиты от инфантильных аффектов (например, депрессии и страха). Вследствие этого затрудняется контроль над употреблением пищи. Человек может неконтролируемо поглощать пищу или, напротив, тратить все силы на то, чтобы контролировать свой аппетит.

В. Д. Менделевич указывал, что пищевое поведение — это ценностное отношение к еде и ее приёму, определенный вид питания в обычных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность, поскольку человек склонен к удовлетворению, помимо биофизиологических, а еще и психологических и общественных потребностей [9]. А самая простая, быстрая и удобная форма этого — прием пищи с целью удовлетворения потребности в питательных веществах. При этом еда, как отмечает А.А. Покровский, становится средством поддержания энергетического и пластического равновесия [15]. Продукты питания для подростков с эмоциогенным пищевым поведением являются своего рода лечением, так как они дают им не только сытость, но и спокойствие, удовольствие, отвлечение, снимают эмоциональное напряжение, повышают настрой на активность [1, с.31].

Формирование аддиктивного поведения обусловлено стремлением индивида к активному изменению своего психического состояния, характеризующегося субъективным ощущением неудовлетворенности, монотонности и дефицита положительных эмоциональных стимулов. Люди часто уходят в зависимость, потому что им не нравится то, что они чувствуют. Им кажется, что жизнь скучная и ничего интересного не происходит, и они ищут способ это изменить. Окружающие события не вызывают интереса и не являются источником приятных эмоциональных переживаний [7].

Зависимое поведение является элементом деструктивного процесса, который отражает переживание безысходности и депрессивных состояний. Оно свидетельствует не столько о желании причинить себе вред, сколько о неполноценности развития, приводящей к неспособности проявлять заботу о собственном благополучии. Эта способность, предохраняющая от причинения вреда и гарантирующая выживание, включает в себя проверку реальности, рассудительность, самоконтроль, умение воспринимать сигналы тревоги и видеть причинно-следственные связи [1, с.7].

Важнейшим условием решения проблем, связанных с формированием здорового образа жизни, является повышение престижа занятий спортом, а также формирование сферы досуга, которая не только будет способствовать ведению здорового образа жизни, но и станет доступной и привлекательной для современных школьников, станет сферой, предоставляющей широкие возможности для самореализации.

В условиях современного общества образование становится сферой деятельности, открытой для общества и необходимой для повышения качества человеческого капитала. На государственном уровне оно определено главным средством совершенствования человека. Из этого следует, что основой образования является воспитание, и от нас требуется переосмысление задач воспитания как первостепенного приоритета, как в образовании, так и в обществе. В свое Иммануил Кант заметил: «Два человеческих изобретения можно считать самыми трудными, а именно: искусство управлять и искусство воспитывать» [2]. Система образования должна готовить людей, умеющих не только жить в гражданском обществе и правовом государстве, но и создавать их. Эти слова воспринимаются нами как новые социальные требования к образованию. Какой тип личности будет наиболее органичен сегодняшнему и завтрашнему дню в нашем обществе, человек какого склада, какого поведения, каких нравственных устоев востребован в современном обществе — эти вопросы являются актуальными в любое время и в любой стране.

В современной педагогике произошли значительные изменения, и на смену традиционным пришли новые воспитательные методики и технологии. Приобретают все большую популярность диалоговые методы, методы опосредованного воздействия, воспитание отношениями, метод педагогической ситуации, например, ситуации авансированного доверия, или добротворчества, или сострадания и т.д. Многие коллективы вырабатывают свои Законы, Правила, Заповеди, Кодексы Чести — все это способствует формированию общественного сознания, росту самосознания личности, росту его психической устойчивости.

Следует отметить и следующее., призывы о труде и нравственности, обращения к духовности не будут убедительными, если мы не продемонстрируем юному поколению реальные пути достижения жизненного и профессионального успеха, не нарушая при этом моральных и этических принципов. Важно научить детей на собственном примере достигать целей, сохраняя свою индивидуальность и умея противостоять негативному влиянию окружающего мира. Из этого следует, что только личным примером, собственной судьбой, своим отношением к работе, взаимоотношениями в коллективе, умением решать вопросы, то есть каждым моментом своей жизни можно помочь развитию личности ребенка.

Стать личностью — это значит осознать свою принадлежность к человечеству, усвоить вечные ценности духовной культуры, накопленные опытом многих поколений, и направить эти ценности на созидание в труде, общественной жизни, межличностных отношениях и повседневном быту. Личность — это активный и сознательный гражданин, участвующий в жизни своего народа и стремящийся приносить пользу обществу.

МБОУ «Кюндяинская средняя общеобразовательная школа им. Б.Н. Егорова с агротехнологическим компонентом» МР «Сунтарский улус (район)» Республики Саха-Якутия проводит целенаправленную работу по этому направлению. Взяв за основу комплексную программу «Воспитание личности всем наследом» школа продолжает реализовывать и модернизировать программы по воспитательной работе согласно критериям ФГОС нового поколения по разным направлениям, среди которых культурно-досуговая деятельность стоит на первом месте. И первое направление — это здоровье и физическое развитие обучающихся. Реализуются программы «Здоровье», «Преемственность», «Дети летника»; плодотворно работают спортивные секции. Кроме этого, программы дополнительного образования действуют по художественно-эстетическому направлению. Это участие детей в художественных объединениях: фольклорно-вокальный ансамбль песни и танца, клуб КВН «Дети солнца», студия моды «Кэскилээнэ», изостудия «Палитра». Все это нацелено на профилактику девиантного поведения, в том числе и пищевых аддикций.

5 класс данной школы — особый класс в гендерном отношении. Все 10 обучающихся — мальчики. В начале учебного года с ними был проведен тест на определение уровня тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера-Ханина.

Дата проведения: 3 октября 2024 г.

Количество тестируемых: 10.

Возраст тестируемых: 11-12 лет.

Данные теста показали следующие результаты:

- 1) 1-4 балла — 2 чел. (20%);
- 2) 5-7 баллов — 6 чел. (60%);
- 3) 8-10 баллов — 1 чел. (10%);
- 4) 11-15 баллов — 1 чел. (10%).

Из результатов теста видно, что уровень тревожности значительно выше нормы, что может привести к различным аддикциям, в том числе — пищевой. Основной причиной этого является эмоциональная нестабильность, присущая данному возрасту, особенно в период адаптации к переходу от младшего школьного возраста к младшему подростковому. При систематическом грамотном взаимодействии педагогического коллектива и родителей адаптация происходит значительно быстрее и эффективно.

В связи с этим ежегодно реализуется проект «Утум» — «Преемственность». Это долгосрочный проект, его мероприятия в этом году проводились в девятнадцатый раз.

Цель проекта: приобщение мальчиков школьного возраста к традиционным видам деятельности предков, в частности, к охоте.

Актуальность проекта: С каждым годом наблюдается рост детской преступности и увеличение числа детей с девиантным поведением, особенно среди мальчиков. Это связано с политической, социально-экономической и экологической нестабильностью в обществе, распространением псевдокультуры, изменением ценностей молодежи, неблагополучием в семьях, недостаточным контролем за поведением детей, чрезмерной занятостью родителей и увеличением числа разводов. Школы все меньше внимания уделяют личности ученика, его жизненному опыту, интересам, ценностям и эмоциональной сфере, что заменяется влиянием социальных сетей и виртуального мира. Молодежь подвергается воздействию рекламы и СМИ, которые часто пропагандируют нездоровый образ жизни. В результате у подростков формируются искаженные ценности и идеалы, а также ложное представление о себе, что приводит к различным отклонениям в поведении, включая пищевые расстройства. Все это подрывает уверенность ребенка в себе, его способность к саморегуляции и самоутверждению, вызывая чувство одиночества и незащищенности. Возникает вопрос о социальной адаптации подростков-мальчиков.

Участники проекта: мальчики 1-11 классов, учителя-мужчины, отцы, братья, деды, мужская часть администрации наслега и общественности.

Содержание мероприятия: Соревнование команд по стрельбе из пневматической винтовки и обычной рогатки. В составе команды 3 человека: один взрослый и двое школьников.

Как подмечают организаторы соревнования, и в детском саду, и в школе, да и в большинстве семей мальчиков воспитывают, в основном, женщины. И с целью воспитания мужского духа взрослые проводят подобные соревнования, вводят детей в мужскую атмосферу, мужской мир. И мальчики, которых мы привыкли называть «трудными», раскрываются тут только с положительной стороны. Взрослые учат детей заряжать ружье, держать его правильно, стрелять метко. Так вырабатываются выносливость, внимание, терпеливость — немаловажные психологические качества.

Особенностью соревнований «Утум» является тот факт, что мальчики, принимавшие участие в соревнованиях вместе с отцами, ныне, сами став отцами, приводят туда своих сыновей. Так проявляется преемственность поколений.

В соревновании принимают участие примерно 30 команд, 35 мужчин, около 60 школьников. Помимо командного итога, подводятся итоги и личного первенства по возрастным группам для взрослых и детей. Мероприятие заканчивается традиционным танцем осуохай.

К концу первого полугодия было проведено повторное тестирование определения уровня тревожности пятиклассников.

Дата проведения: 6 декабря 2024 г.

Количество тестируемых: 10 чел.

Результаты теста:

- 1) 1-4 балла — 7 чел. (70%);
- 2) 5-7 баллов — 2 чел. (20%);
- 3) 8-10 баллов — 1 чел. (10%).

Как мы видим, уровень тревожности уже значительно ниже, чем в начале. Это говорит, что адаптационный период прошел. Высокий уровень тревожности сохранился у одного обучающегося. Причина этого кроется в семейном неблагополучии. Мальчик воспитывается в неполной семье. Мать — медсестра сельской врачебной амбулатории, отец скончался несколько лет назад. В семье еще трое несовершеннолетних детей младшего школьного и дошкольного возраста.

Таким образом, культурно-досуговые мероприятия, благодаря своему целенаправленному и комплексному воздействию, способствуют формированию физически и нравственно здоровой личности, устойчивой к зависимостям и отклоняющемуся поведению. Это, в свою очередь, обеспечивает стабильное развитие общества. Ведь школа и семья — два важнейших воспитательно-образовательных социальных института, которые изначально призваны дополнять друг друга и взаимодействовать. Эффективное взаимодействие школ и семьи вносит существенный вклад в формирование личности каждого ребенка. Решаются задачи организации оздоровительных мероприятий, школьных праздников, экскурсий, содействия социально незащищенным семьям. При этом воспитательная система школы рассматривается как целостный социально-педагогический комплекс. Воспитательный процесс рассматривается как целостная динамическая система, системообразующим фактором которой является цель развития личности воспитуемого, реализуемая во взаимодействии педагога, ученика и родителя. Результатом должна стать личность гражданина, ориентированная в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей и потребностей, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию и самосовершенствованию. Этим объясняется значение культурно-досуговой деятельности в профилактике различных видов аддикций, в том числе и пищевой.

Разумеется, решение столь ответственной задачи невозможно осуществить разрозненными усилиями отдельных людей, эпизодическими воспитательными акциями. Необходим комплексный, системный подход, при котором в едином строю действуют школа, трудовые коллективы, родители, общественные организации. Их объединенными действиями и разрабатываются принципы культурно-досуговой деятельности как средства профилактики аддиктивного поведения детей.

Итак, идея комплексной программы «Всем наследом в воспитании детей» — Воспитание здоровой, психологически устойчивой, с высокой умственной и физической работоспособностью, духовно-нравственно богатой личности путем творческого мышления, общения с прекрасным через художественную литературу, музыку, изобразительное искусство, связи с природой; укрепление здоровья и физического развития с помощью физической культуры и спорта — полностью подтверждает все сказанное выше.

Выводы

Таким образом, изучение человеческого поведения остается важным направлением исследований в силу постоянного изменения общества. Эволюция общества и изменения в социально-экономических условиях порождают новые потребности, мотивы и цели, а также создают альтернативные способы их удовлетворения и достижения, что, в свою очередь, формирует новые поведенческие стратегии. Одним из важнейших аспектов, нуждающихся в изучении, выступает понимание особенностей подросткового поведения, особенно тогда, когда оно выходит за рамки традиционной нормы и приобретает характер отклонения — иными словами, становится девиантным.

Научный руководитель: *Е.В. Николаев, доцент, кандидат педагогических наук, ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», Якутск, email: egor_nikolaev2019_@mail.ru*

Литература

1. Аддиктивное поведение: теоретический аспект. [Электронный ресурс]. URL: https://youthworker.by/images/_library/addiktivnoe%20povedenie.pdf (дата обращения: 28.05.2025).
2. Бабанский Ю.К., Ильина Т.А., Сорокин Н.А. и др. Педагогика: Курс лекций. М.: Просвещение, 2000.
3. Бесараб В.В. Виды нарушений пищевого поведения у подростков // Аллея науки. 2021. № 6 (57). [Электронный ресурс]. URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/2June2021/VIDY%20NARUSHENIY%20PISHEVOGO%20POVEDENIYA%20U%20PODROSTKOV.pdf (дата обращения: 28.05.2025).
4. Воспитание — основа качественного образования. Выступление министра образования РС (Я) Михайловой Е.И. 25 октября 2001 г. на республиканском семинаре-совещании директоров общеобразовательных школ // Народное образование Якутии. 2001. № 1.
5. Детское питание: книга о том, как правильно кормить ребенка, чтобы вырастить его здоровым и крепким / ред. В.Н. Лядова. М.: Госторгиздат, 1963. 239 с.
6. Зорина И.Г., Синицина С.С. Гигиенические подходы к индивидуальному питанию школьников // Медицинский научный журнал «Синopsis». 2024. № 4. С. 45-47.
7. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Аддиктология: настольная книга: учебное пособие. М.: Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига: Институт консультирования и системных решений, 2012. 524 с.
8. Кутбиддинова Р.А. Психология зависимости: учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2017. 128 с.
9. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М.: МЕДпресс-информ, 2005. 390 с.
10. Методические рекомендации для кураторов учебных групп и воспитателей по профилактике аддиктивного (зависимого) поведения. [Электронный ресурс]. URL: https://rekomentatsii_kuratoru_addiktsii.pdf (дата обращения: 28.05.2025).
11. Дыненко Е.Н. Методические рекомендации по профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними в образовательной среде. [Электронный ресурс]. URL: https://sh-xmylovka-r25.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/Vospitrabota/539_525_metodichesk.pdf (дата обращения: 28.05.2025).
12. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
13. Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психологические особенности подростков с расстройствами пищевого поведения: современные реалии // Саратовский научно-медицинский журнал. 2022. Т.18. № 3. С. 484-490.
14. Райли Д. Как есть меньше: преодолеваем пищевую зависимость. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 255 с.
15. Покровский А.А. Беседы о питании. М.: Экономика, 1964. 289 с.
16. Расстройства пищевого поведения у детей и подростков: сборник статей под общей ред. М.А. Бебчук. М.: Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой, 2019. 141 с.
17. Симатова О.Б. Профилактика аддиктивного поведения подростков: учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 192 с.
18. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006. 288 с.
19. Усцова Е.В. Роль досуговой деятельности в профилактике аддикций. [Электронный ресурс]. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/35173> (дата обращения: 29.05.2025).
20. Хазиева Т.И. Психологические особенности подростков с избыточной массой тела // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2019. № 4 (50). С.133-137.
21. Хамидуллина А.А. Профилактика аддиктивного поведения подростков, на примере пищевой зависимости // Вестник науки. 2019. Т. 2. № 6 (15). С. 240-243.
22. Хороших П.П., Сорокина Н.П. Феномен «нарушение пищевого поведения»: обзор отечественных и зарубежных исследований // АНИ: Педагогика и психология. 2024. № 2 (47). С. 168-170.