

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования могут быть использованы в дальнейшем в научных исследованиях по данной теме, а также в практической деятельности.

В дополнение, исследования эфирного масла пихты отражены в статье «Особенности влияния эфирного масла пихты сибирской на психоэмоциональное состояние и умственную работоспособность людей пожилого возраста» [6]. В ходе исследования было установлено, что эфирное масло пихты сибирской оказывает выраженное эуфорическое действие, которое коррелирует с реальным преодолением психологических трудностей. В то же время, влияние эфирного масла пихты сибирской на умственную работоспособность невелико и неоднозначно.

В данной работе была взята отличающаяся возрастом фокус-группа. По результатам опроса было установлено, что при применении эфирного масла пихты у большинства наблюдалось улучшение настроения, снижение напряженности и улучшение общего состояния. Такие же результаты были выявлены и в раннее описанной статье. Однако по сравнению с этой статьей в данной работе не исследовалось влияние на умственную работоспособность. Выявление уменьшения чувства утомления стало различием с другой работой.

ВЫВОДЫ

В результате исследования были сделаны следующие выводы:

1. Выделение эфирного масла из натуральных компонентов возможно в домашних условиях и условиях школьной лаборатории.
2. Пихтовое масло оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Raveau, R. Essential Oils as Potential Alternative Biocontrol Products against Plant Pathogens and Weeds: A Review / R. Raveau, J. Fontaine, A. Lounès-Hadj Sahraoui // Multidisciplinary Digital Publishing Institute. – 2020. – № 9(3). – P. 10-11.
2. Уханов, С.Е. Методы выделения, очистки и идентификации органических веществ : учебно-методическое пособие / С.Е. Уханов. – Пермь : Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2016. – 48 с.
3. Гришин, П.О. Сравнение методов получения эфирных масел из растительного сырья в школьной лаборатории / П.О. Гришин, А.О. Жаров // Юный ученый : [сайт]. – 2023. – № 6(69). – С. 52-56. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/69/3792/> (дата обращения: 12.03.2025). – Текст : электронный.
4. Соловьева, Е.С. Состав и свойства эфирного масла пихты сибирской ABIES SIBIRICA LDB / Е.С. Соловьева, Т.А. Адамович // Химия растительного сырья. – 2020. – № 3. – С. 291-297.
5. Пихтовое масло (масло для наружного применения) : инструкция по медицинскому применению // Регистр лекарственных средств России : [сайт]. – 2020. – URL: <https://www.rlsnet.ru/drugs/pixtovoe-maslo-5295#:~:text=Пихтовое%20масло%20применяют%20ежедневно%2C%20в,повторяют%20через%201-2%20недели> (дата обращения: 02.04.2025). – Текст : электронный.
6. Особенности влияния эфирного масла пихты сибирской на психоэмоциональное состояние и умственную работоспособность людей пожилого возраста / В.В. Тонковцева, А.М. Ярош, Т.Р. Бекмамбетов [и др.] // Никитский ботанический сад – Национальный научный центр РАН. – 2021. – С. 110-118.

Сведения об авторах

Е. П. Шредер* – учащийся

Е. С. Мехяева – учитель химии

Information about the authors

E. P. Schreder* - Student

E. S. Mekhaeva – Chemistry teacher

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

srederelizaveta8@gmail.com

УДК: 159.9

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-СООБЩЕСТВ НА ИХ ПОЯВЛЕНИЕ

Ясько Кира Максимовна¹, Шелковникова Ольга Александровна¹

¹МАОУ Гимназия №120

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Расстройства пищевого поведения (РПП) среди подростков представляют собой серьезную проблему здравоохранения в России, затрагивая от 3,5 до 4,5% подростков. Подростковый возраст характеризуется значительными физическими и социальными изменениями, способствующими развитию РПП. Социальные сети играют значительную роль в формировании пищевых привычек и восприятия тела, распространяя как полезную, так и вредную информацию. **Цель исследования** – выявить проблему расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте, изучить влияние интернет-сообществ на развитие расстройств пищевого поведения среди подростков. **Материалы и методы исследования.** Были проведены два опроса среди учащихся 5-11 классов. Первый опрос оценивал осведомленность о РПП, второй — выявлял склонность к проблемам с питанием. Проведены анализ литературы, социологические опросы и анализ контента социальных сетей. Экспертные оценки были получены через интервью с психологами и медицинскими работниками. **Результаты.** Интернет-сообщества не оказывают столь сильного влияния, как предполагалось, РПП достаточно распространено и требует внимания для предотвращения будущих проблем со здоровьем. **Выводы.** Интернет-сообщества не имеют настолько сильного влияния, как предполагалось. РПП достаточно распространено среди подростков, что в будущем может иметь значение.

Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, подростки, социальные сети.

EATING DISORDERS IN ADOLESCENCE AND THE IMPACT OF ONLINE COMMUNITIES ON THEIR OCCURRENCE

Iasko Kira Maksimovna¹, Shelkovnikova Olga Aleksandrovna¹

¹MAOU Gymnasia №120

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Eating disorders among adolescents are a serious public health problem in Russia, affecting between 3.5 and 4.5% of adolescents. Adolescence is characterized by significant physical and social changes that contribute to the development of RPP. Social networks play a significant role in shaping eating habits and body perception, spreading both useful and harmful information. **The aim of the study** is to identify the problem of eating disorders in adolescence, to study the influence of online communities on the development of eating disorders among adolescents.

Materials and methods. Two surveys were conducted among students in grades 5-11. The first survey assessed awareness of RPP, the second revealed a tendency to eating problems. Literature analysis, opinion polls, and content analysis of social networks have been conducted. Expert assessments were obtained through interviews with psychologists and medical professionals. **Results.** Online communities do not have as strong an impact as expected, RPP is quite widespread and requires attention to prevent future health problems. **Conclusions.** Online communities don't have as much influence as they were supposed to. RPP is quite common among teenagers, which may be important in the future.

Keywords: eating disorders, adolescents, social networks.

ВВЕДЕНИЕ

Расстройства пищевого поведения (РПП) среди подростков представляют собой серьезную проблему здравоохранения. По различным оценкам, от 3,5 до 4,5% подростков в России страдают от каких-либо форм РПП, таких как анорексия, булимия или расстройство переедания. Эти состояния могут иметь тяжелые последствия для физического и психического здоровья, включая проблемы с сердечно-сосудистой системой, нарушения менструального цикла, снижение плотности костей и повышенный риск депрессии и суицидальных мыслей.

Подростковый возраст характеризуется значительными физическими, эмоциональными и социальными изменениями. В этот период молодые люди часто испытывают нестабильность психики, неудовлетворенность своим телом и давление со стороны сверстников, и общества. Эти факторы могут способствовать развитию РПП, поскольку подростки могут прибегать к крайним мерам по контролю над своим весом и телом в попытке соответствовать социальным стандартам красоты.

Современные социальные сети и онлайн-сообщества играют значительную роль в формировании пищевых привычек и восприятия тела среди подростков. С одной стороны, интернет может предоставлять доступ к полезной информации о здоровом питании и образе жизни. С другой стороны, он также может распространять вредные идеи о диетах,

пропагандировать недоедание и создавать нереалистичные стандарты красоты, что может способствовать развитию РПП. Кроме того, существуют онлайн-сообщества, которые активно пропагандируют анорексию или булимию как образ жизни, что представляет собой серьезную угрозу для здоровья молодых людей.

Цель исследования – выявить проблему расстройств пищевого поведения в подростковом возрасте, изучить влияние интернет-сообществ на развитие расстройств пищевого поведения среди подростков.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Проведено два опроса среди учащихся 5-11 классов. Целью первого опроса было изучение того, насколько ученики осведомлены о таком заболевании как РПП. Вторым направлен на выявление у учащихся признаков склонности к проблемам с питанием. Опросы были проведены в Яндекс форме. В исследовании использовался анализ литературы, обзор научных статей и баз данных (PubMed, Scopus, Web of Science) [1,2,3], социологические опросы, анкетирование подростков о поведении в социальных сетях и отношении к еде, психодиагностические методы, применение EDI и шкалы Тейлора для выявления симптомов РПП и оценки тревожности, анализ контента, изучение социальных сетей и онлайн-форумов для понимания их влияния на пищевое поведение, экспертные оценки, интервью с экспертами о методах профилактики и лечения РПП, статистический анализ, обработка и визуализация данных с помощью статистических методов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для исследования было использовано и проведено два опроса. Первый опрос был направлен на изучение осведомленности учеников о теме РПП. По итогам данного опроса было выяснено, что большая часть опрошенных осведомлена о наличии такой болезни как РПП и в большинстве своем участники не особо интересуются данной темой (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты изучения осведомленности учеников о теме РПП

Вопрос	Ответы	Результат опроса	Ответ	Результат опроса	Ответ	Результат опроса
Ваш пол	Женский	66,5%	Мужской	33,5%		
Знаете ли вы что такое РПП	Знаю	62,4%	Что-то слышал	24,9%	Не знаю	12,7%
Видели ли вы видео, в которых рассказывали про диеты и т.п.	Да, но мне они не интересны	53,8%	Да видел и следовал примеру из видео	37,6%	Нет	8,6%
Подписаны ли вы на интернет-сообщества, где авторы контента романтизируют худые тела, анорексию и другие виды РПП	Нет, мне не интересно	52,8%	Нет, но иногда попадались подобные публикации	35,5%	Да, мне интересна данная тема	11,7%

Для второго опроса была использована шкала оценки пищевого поведения, в которой участникам предстояло ответить на вопросы, для выявления у них признаков РПП начальной/поздней стадии [4]. По итогам этого опроса было выявлено, что в основном показатели незначительно превышают норму (рисунок 1).

Субшкалы:

- 1) Стремление к худобе: чрезмерное беспокойство о весе и систематические попытки похудеть.
- 2) Булимия: побуждение к наличию эпизодов переедания и очищения.
- 3) Неудовлетворенность телом: определенные части тела (бедра, грудь и ягодицы) воспринимаются как чрезмерно толстые.

4) Неэффективность: ощущение общей неадекватности (имеется в виду чувство одиночества, отсутствие ощущения безопасности) и неспособности контролировать собственную жизнь.

5) Перфекционизм: неадекватно завышенные ожидания в отношении высоких достижений; неспособность прощать себе недостатки.

6) Недоверие в межличностных отношениях: чувство отстраненности от контактов с окружающими.

7) Интероцептивная некомпетентность: дефицит уверенности в отношении распознавания чувства голода и насыщения.

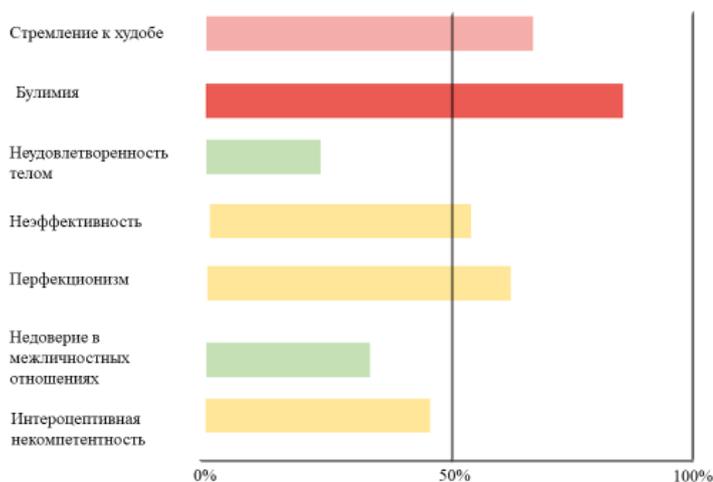


Рис. 1 Итоги опроса школьников о выявлении у них признаков РПП

ОБСУЖДЕНИЕ

В этом исследовании была рассмотрена проблема наличия РПП у подростков, а также влияние социальных сетей на развитие РПП. После изучения данной темы удалось выяснить, что примерно половина опрошенных подростков имеет склонность к развитию РПП или уже имеет его на ранней стадии, а также, что большая часть участников осведомлена о существовании РПП. Наше исследование подтвердило результаты работы Ильчика и др. [4].

В рамках данного исследования будет тяжело узнать по какой именно причине у опрошенных участников началось РПП (если оно имеется), поэтому в будущем можно провести более детальное исследование данной темы и узнать, что именно оказывает большее влияние на развитие болезни.

ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования мы выяснили, что интернет-сообщества не имеют настолько сильного влияния, как предполагалось ранее.

2. В современном мире, все большее число подростков имеют различные расстройства пищевого поведения.

3. Расстройства пищевого поведения являются серьезными психическими расстройствами, которые существенно влияют на физическое здоровье и психосоциальное функционирование подростков. Эти расстройства могут мешать повседневной жизни подростков, затрудняя их учебу, социальные взаимодействия и общее эмоциональное состояние.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Frank, G.K W. The Neurobiology of Eating Disorders / G.K W. Frank, M.E. Shott, M.C. DeGuzman. // Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. – 2019. – Vol. 28, №4. – P.629-640.
2. Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence / A.R Lonergan, K. Bussey, J. Fardouly [et al.] // Eating disorders. – 2020. – Vol.53, №5. – P.485-496.
3. Disordered Eating Attitudes, Anxiety, Self-Esteem and Perfectionism in Young Athletes and Non-Athletes / C. Petisco-Rodríguez, L.C Sánchez-Sánchez, R. Fernández-García [et al.] // Eating disorders. – 2020. – Vol. 17(18). – P. 6754.

4. Русскоязычная адаптация методики «Шкала оценки пищевого поведения» / О.А. Ильчик, С.В. Сивуха, О.А. Скугаревский, С. Суихи // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. - 2011. - №1. – С.39-50.
5. Расстройство пищевого поведения (РПП) - симптомы и лечение / В.А. Рахманова // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2021. - №1.

Сведения об авторах

К. М. Ясько * – учащаяся

О. А. Шелковникова – педагог-психолог

Information about the authors

К. М. Iasko * – Student

О. А. Shelkovnikova – Teacher-psychologist

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

Kira.yasko@bk.ru