УДК 159.9.072.432

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИЗБЫТКА МАССЫ ТЕЛА У ПОДРОСТКОВ

Репкина Е.Р., Набойченко Е.С., Буланов К.Л.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Екатеринбург

В данной статье описаны результаты экспериментального исследования, которое включало в себя выявление психологических особенностей подростков с избыточной массой тела, теоретическое обоснование влияния данных особенностей на возникновение избыточной массы тела, а также выявление и описание психотерапевтических мишеней, воздействие на которые будут способствовать профилактике формирования избытка массы тела у подростков и более результативному её снижению.

Ключевые слова: избыток массы тела, личность, мишени психологического воздействия, подростковый возраст, агрессия, психосоматика.

Psychological determinants of the formation of excess body weight among teenagers

Repkina E.R., Naboichenko E.S., Bulanov K.L.

Federal state-funded educational institution of the higher education «Ural state medical university» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Yekaterinburg

The article contains results of an experimental study, which consists of identification of psychological characteristics of teenagers with excess body weight, theoretical justification of influence of this characteristics to excess body weight as well as identification and description of targets for psychotherapeutic interventions through prevention obesity and having better results in its therapy.

Keywords: excess body weight, personality, aims for psychological interventions, teen age, aggression, psychosomatics.

Введение

В современном мире существует несколько факторов риска, которые могут оказать существенно влияние на продолжительность жизни человека и ее качество.

По данным ВОЗ, пятерку самых важных факторов, обусловливающих внушительную долю смертности, составляют артериальная гипертензия, курение, гипергликемия, низкая

физическая активность, а также избыточная масса тела и ожирение. Из вышеперечисленных факторов только избыточная масса тела и ожирение является фактором новым для современного человека. С артериальной гипертензией и негативными последствиями курения человечество сталкивается на протяжении многих лет, в то время как: «в XXI веке избыточная масса тела стала одной из наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения в Европейском регионе ВОЗ» [1].

Если отмечать взаимосвязь избыточной массы и психологии, опытным путем было доказано, что различные программы снижения веса и формирования приверженности здоровому образу жизни обеспечивают лучший результат, если к работе врачей и тренеров подключаются психологи [2]. С другой стороны, психологами эта проблема исследовалась мало, и вопрос: что именно с психологической точки зрения приводит к формированию избытка массы тела и как на основании этих данных мы можем бороться с ожирением – остается открытым.

Согласно исследованиям медицинских работников, вероятность появления ожирения у ребенка возрастает в разы, если один или оба родителя имеют избыток массы тела [3].

Особое беспокойство внушает быстрый рост количества детей и подростков с избыточной массой тела, поскольку избыточный вес может приводить к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, сахарному диабету и другим проблемам. С точки зрения психологии подростки также интересны особенностями набора лишнего веса. Ведь питание подростка еще контролируется родителями и школой, но при этом у подростка частично сформированы пищевые предпочтения и собственный режим питания.

Цель работы: выявление психологических детерминант формирования избытка массы тела у подростков для конкретизации основных направлений психокоррекционной работы по снижению веса.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 39 подростков в возрасте от 12 до 16 лет: 20 подростков обоих полов с подтвержденной лечащим врачом избыточной массой тела и 19 подростков обоих полов без избыточной массы тела. Подростки с избыточной массой тела не имели соматических заболеваний, которые вызывают набор массы тела. Также был проведен анализ зарубежной и отечественной литературы по исследуемым феноменам.

Для проведения исследования были использованы методики: «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири, адаптированная Л.Н. Собчик; «Виды агрессивности», разработанная Л.Г. Почебут на основе методики А. Басса и А. Дарки;

«Подростки о родителях» в переводе Л.И. Вассерман и И.А. Горьковой; «Мини-мульт», адаптированный Ф.Б. Березиным и М.П. Мирошниковым; Проективная методика «Рисунок человека»; Проективная методика «Рисунок семьи».

Результаты и обсуждение

Ф. Александер писал о психосоматике ожирения, обращая пристальное внимание на работу нервной системы в контексте агрессивности. Он предполагал, что психологические и соматические особенности пациента могут быть связаны с работой нервной системы. По мнению ученого, симпатическая нервная система у лиц, страдающих ожирением, ослаблена, что приводит к невозможности проявления агрессии, мобилизации. Мы предположили, что определенный стиль воспитания подростка и события его детства могут накладывать своеобразный запрет на проявление агрессии, который может оказаться настолько сильным, что блокирует работу симпатической нервной системы. Нарушенная работа симпатической нервной системы влияет на агрессию и все процессы, направленные на разрушение. Таким образом, нарушаются процессы липолиза, в результате чего происходит накопление избыточной жировой ткани [4]. Этот взгляд на причину формирования избыточной массы тела мы использовали в качестве основополагающего в нашей работе.

Формирование индивидуально-личностных особенностей происходит в процессе развития и воспитания ребенка, под непосредственным влиянием родителей или других значимых взрослых. В этих условиях формируются и жизненные сценарии по Э. Берну [5]. Поэтому в исследовании мы решили также затронуть отношения подростков с родителями, чтобы определить, являются ли они одной из детерминант формирования избытка массы тела у подростков.

Нахождение и разрешение любых неприятных и неудобных для пациента жизненных сценариев, несомненно, требует продолжительной индивидуальной или групповой работы с психологом. Но мы предположили, что жизненные сценарии, приводящие к формированию избытка массы тела, складываются у подростков, обладающих сочетанием определенных черт характера и личностных особенностей, а также при определенных отношениях с родителями.

Мы получили следующие результаты по методике Т. Лири (см. рис. 1)

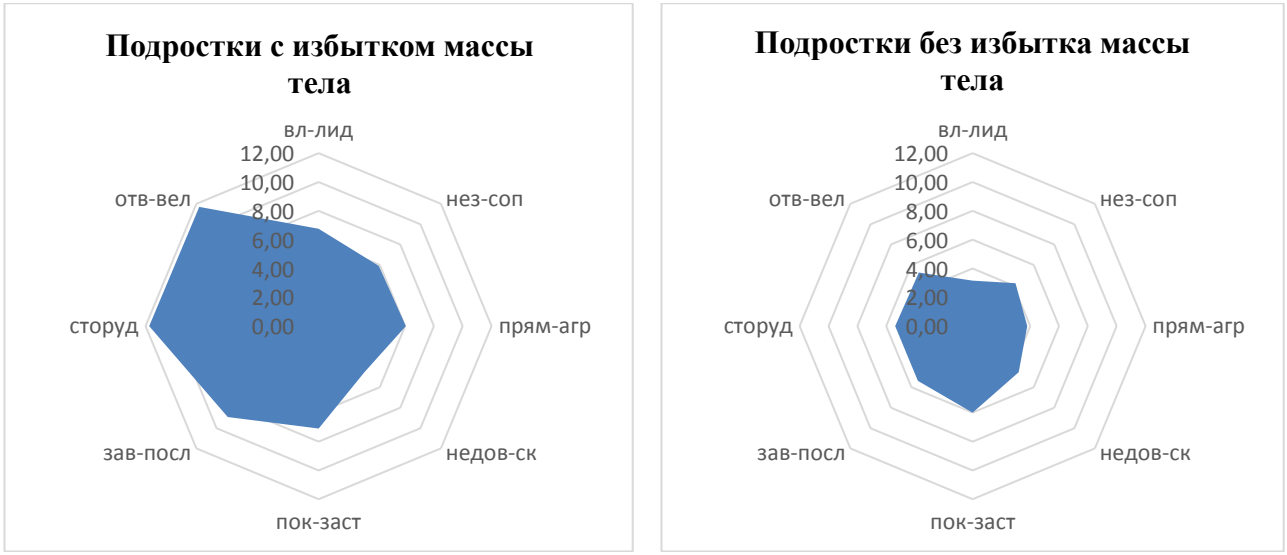


Рис. 1 Сравнение профилей межличностных отношений

Хорошо заметно, что в исследуемой группе ярче выражены предпочтения в стиле межличностных отношений, в то время как правая диаграмма практически ровная, а значения по октантам не превышают 6 баллов. Для исследуемой группы доминирующим является ответственно-великодушный и сотрудничающе-конвенциальный типы межличностных отношений. Такое снисхождение и альтруизм в отношениях к окружающим для подростка необычны. Это может свидетельствовать о низкой, подавленной агрессивности подростков с избытком массы тела.

Результаты методики «Подростки о родителях» свидетельствуют о том, что, по мнению самих подростков, отношение родителей к детям в группе подростков с избытком массы тела лучше. Родители больше заинтересованы в том, что делают их дети, проводят с ними досуг, испытывают меньше враждебности. К сожалению, у нас не было возможности обследовать родителей в обеих группах, но мы предположили, что определяющим фактором здесь является именно точка зрения подростка. В семьях, где сепарация подростка от родителей не завершилась по механизму, описанному нами выше, интерес родителей к делам подростка трактуется последним не как раздражающий контроль, а как забота и внимание. Подобным образом подростки без избытка массы тела могут преувеличивать в силу возрастных личностных особенности несовпадения своих взглядов со взглядами родителей.

Что касается агрессивности, мы выявили, что для подростков с избыточной массой тела характерен более низкий уровень агрессии (рис. 2).

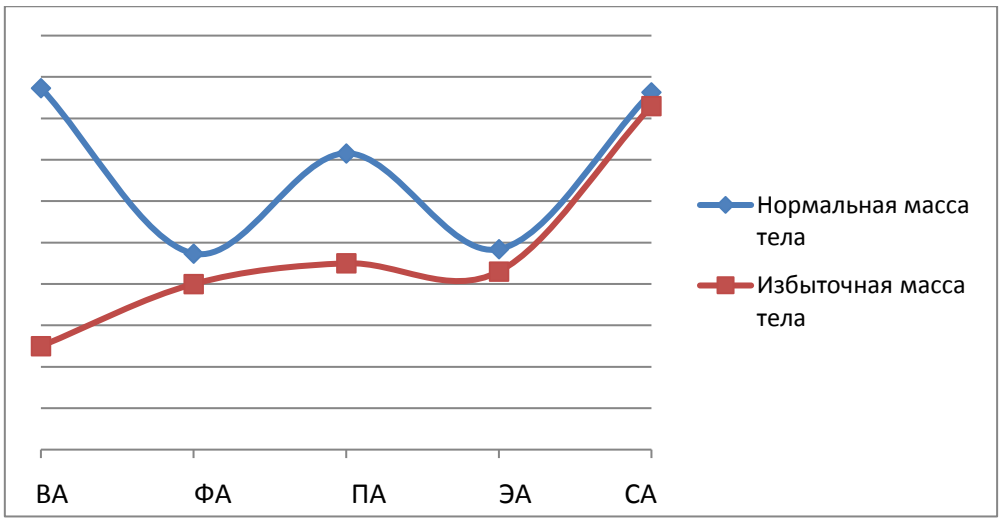


Рис. 2 Сравнение результатов теста «Виды агрессивности» Л.Г. Почебут между двумя группам
Примечание: ВА – вербальная агрессия, ФА – физическая агрессия, ПА – предметная агрессия, ЭА – эмоциональная агрессия, СА – самоагрессия.

Результаты выполнения методики «Мини-мульт» свидетельствуют о том, что подростки с избытком массы тела лучше адаптированы в обществе. Им легко дается соблюдение общественных норм. Они старательны, добросовестны, но при этом не склонны к глубокому проживанию эмоций.

Подростки с избыточной массой тела, в отличие от подростков контрольной группы, имеют близкие отношения с родителями, характеризующиеся позитивным интересом первого и подчиняющимся типом поведения второго. Подросткам исследуемой группы сложно настоять на своем, они охотно соглашаются с мнением окружающих, зависимы от него, не уверены в себе. Им важно соблюдать социальные нормы, они гипертимичны. Однако если подросток злится, он может проявить настойчивость, скептицизм, отстоять свое мнение и даже продемонстрировать вербальную агрессию.

Получается некий портрет «добродушного толстяка», который всегда, удобен для окружающих, добродушен, мягкосердечен, предупредителен. И очень редко, ведь баллы агрессивности у исследуемой группы невысокие, может настоять на своем.

Вообще, более низкий балл у исследуемой группы по тесту «Виды агрессивности» Л.Г. Почебут наводит на мысль о том, что агрессия плохо осознается подростками с избытком массы тела. Поскольку вопросы в тесте достаточно прямо спрашивают об агрессии, а сама инструкция содержит в себе упоминание «конфликтных стрессовых ситуаций», подросткам может быть сложно найти в себе что-то явно агрессивное, подходящее под описание в самом тесте.

Полученные данные авторы интерпретировали следующим образом: в процессе развития и воспитания ребенка у него формируются определенные личностные черты и

стиль межличностных отношений, которые блокируют осознание и проявление подростком своих агрессивных чувств, а результате чего у подростка функционирует «мирная экономика» по Ф. Александеру [4], которая запускает формирование избытка массы тела и затрудняет ее снижение.

Групповая психотерапия представляется авторам наиболее удобной для использования в данной ситуации. В работе с подростками она удобна тем, что мы можем интегрировать в психотерапию обучающие моменты, связанные с расширением круга знаний подростка о своем заболевании, а также выявить стратегию поведения подростка со сверстниками в относительно неформальной обстановке, включая сексуальность подростка. Групповую психотерапию возможно использовать в рамках соматического стационара, а также при санаторно-курортном лечении подростков или в оздоровительных детских лагерях.

Групповая психотерапия подростков рассматривается как серия межличностных взаимодействий в малой группе, нацеленных на формирование у участников адекватной самооценки и целостной Я-концепции, конфронтацию с собственными бессознательными проблемами, раскрытие своих переживаний и их вербализацию, знакомство с агрессивными чувствами, совершенствование навыков контроля за ситуацией, научение строить отношения с другими во взаимоудовлетворяющей манере [6].

Основным акцентом работы с доэдипальным пациентом, коим является психосоматический пациент по Х. Спотницу, в рамках психоаналитического подхода является помощь в доращивании Эго пациента [7]. То есть, Эго, остановившееся в развитии в момент травмирующего события в его детстве, нуждается в поддержке, помощи в установлении собственных границ.

Целью психотерапии, если она не лежит в рамках когнитивно-поведенческого подхода, является не научение социальным навыкам, но знакомство клиента с самим собой, а это знакомство не может иметь какой-то заранее определенной стратегии. В психотерапии подростков с избыточной массой тела когнитивно-поведенческая психотерапия не будет востребована, поскольку мы определили, что они достаточно усвоили социальные нормы и придерживаются их. Для нас наиболее важным будет познакомить пациента с его аффектами, перевес их в сферу чувств и эмоций.

После того, как подросток познакомится с агрессией и сможет ее реализовывать, мы сможем уделить внимание социальному научению в нахождении подростком способов реализации агрессии. Для этого необходимо использовать комплексный подход, взаимодействие с диетологами, тренерами и врачами. В этом случае высшая форма агрессии, направленной на себя, то есть воля, найдет свою реализацию в соблюдении

строгой диеты, назначенной врачом, а также во время работы в спортзале с тренером или инструктором.

Список литературы:

1. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения // [Электронный ресурс]_http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf
2. Фролова, Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Минск: ЕГУ, 2003. – 172 с.
3. Салтанова, С.Д. Современные аспекты диагностики, лечение и профилактики ожирения у детей / С.Д. Салтанова // Здоровье ребенка – 2017. – № 6. – Том XII. С .712-719.
4. Александер, Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Ф. Александер. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
5. Берн, Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. – М.: Литагент 5 редакция, 2017. – 204 с.
6. Эйдемиллер, Э.Г. Детская психиатрия. Учебник для вузов / Э.Г. Эйдемиллер. – СПб.: Питер. 2004. – 1120 с.
7. Спотниц, Х. Современный психоанализ шизофренического пациента. Теория техники / Х. Спотниц. – СПб.: ВЕИ, 2004. – 296 с.

Репкина Елена Романовна – студент кафедры клинической психологии и педагогики ФГБОУ ВО УГМУ, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 3, каб. 109, тел. 8-912-291-45-77, e-mail: 79122914577@ya.ru