

ФОРМИРОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Н. В. Власова, Д. С. Богаченкова

*Московский государственный психолого-педагогический университет, факультет
юридической психологии, Сретенка, 29, 127051, г. Москва, Россия,
VlasovaNV@mgppu.ru*

В статье обсуждаются результаты исследования особенностей самоконтроля у лиц, склонных к пищевой зависимости. В исследовании приняли участие 84 респондента: 45 девушек и 39 юношей в возрасте от 18 до 23 лет. Полученные данные свидетельствуют о том, что лица, склонные к пищевой зависимости, характеризуются сниженным уровнем самоконтроля, и используют неэффективные способы совладания со стрессом, что выражается в избегании разрешения фрустрирующей ситуации. На основе результатов проведенного исследования получены научные обоснования практических рекомендаций о включении в программы реабилитации лиц, склонных к пищевой зависимости, технологий формирования и развития у них эмоционально-волевого самоконтроля.

Ключевые слова: факторы риска; особенности самоконтроля; пищевая зависимость; совладающее поведение; профилактика; реабилитация.

FORMATION OF SELF-CONTROL AS A FACTOR IN THE PREVENTION OF FOOD ADDICTION

N. V. Vlasova, D. S. Bogachenkova

*Moscow State Psychological and Pedagogical University, Department of Legal
Psychology, Sretenka, 29, Sretenka, 127051, Moscow, Russia, VlasovaNV@mgppu.ru*

The article discusses the results of a study of the peculiarities of self-control in persons prone to food addiction. The study involved 84 respondents: 45 girls and 39 boys aged 18 to 23 years. The obtained data indicate that persons prone to food addiction are characterised by a reduced level of self-control and use ineffective ways of coping with stress, which is expressed in avoiding the resolution of a frustrating situation. On the basis of the results of the conducted research scientific substantiation of practical recommendations on inclusion of technologies of formation and development of emotional-volitional self-control in the rehabilitation programmes of persons prone to food addiction has been obtained.

Key words: risk factors; peculiarities of self-control; food addiction; coping behaviour; prevention; rehabilitation.

В последние десятилетия тема пищевой зависимости, как одной из аддиктивных форм поведения, продолжает активно обсуждаться и изу-

чаться, что обусловлено, во-первых сложностью выявления факторов, способствующих ее формированию, а, во-вторых необходимостью разработки эффективных программ профилактики, диагностики и коррекции этой зависимости. Глубокое исследование данного вида аддикции продиктовано также угрожающими статистическими показателями, свидетельствующими о постоянном росте распространения пищевой зависимости, неуклонном снижении возраста лиц, страдающими ее различными видами. Так, согласно официальным данным ВОЗ, глобальная распространенность только одного из видов пищевой зависимости – нервной анорексии – составляет 1,6% населения, при этом около 80% этих аддиктов составляют девушки в возрасте 12-26 лет. Свидетельством усугубления данной проблемы служит и тот факт, что показатели смертности по этому виду расстройств являются наиболее высоким и составляют 15–20% в год от общего числа заболевших. Кроме того, каждый год в мире на 10-12% увеличивается количество людей, страдающих от избыточного веса в результате переедания.

Анализ современных научных исследований, направленных на выявление детерминант пищевой зависимости, в разных возрастных периодах, отражает отсутствие очевидного и специфического комплекса причин пищевой аддикции. Большинство специалистов считают, что возникновение и развитие нарушений пищевого поведения обусловлено не набором единичных показателей и характерных условий, а динамическим соотношением разнообразных «факторов риска»: наследственных, биологических, социальных, психологических. К ведущим психологическим предикторам пищевой зависимости и расстройств пищевого поведения, в частности, относятся особенности эмоционально-волевой сферы [1].

Это подтверждается выводом Н.А. Польской о том, что «за аутодеструктивным поведением и психопатологическими симптомами стоят общие нарушения когнитивной регуляции эмоций, которые сужают спектр стратегий саморегуляции и повышают непереносимость негативных эмоций» [2, с. 187].

Результаты исследования Т.Л Шабановой о нарушениях регуляции эмоций как предикторов пищевой зависимости показывают, что в основе формирования данной аддикции лежат нарушения целенаправленного поведения, трудности контроля поведения и эмоциональных состояний, ограниченное владение стратегиями регулирования эмоций. Как отмечает автор, люди, склонные к пищевой зависимости, характеризуются «субъективным переживанием неспособности контролировать свою жизнь, а также слабым развитием навыков самоконтроля поведения» [3, с. 93].

Также важным фактором, определяющим склонность к расстройствам пищевого поведения, является невысокий уровень развития эмоциональной устойчивости. Эмоциональная стабильность обеспечивает неподверженность личности внешним влияниям в напряженной ситуации и эффективное достижение поставленной цели. Так, по мнению Д.В. Иванова, эмоциональная устойчивость – это «интегративное свойство социально зрелой личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке» [4, с.132].

При этом, как отмечает Т. Brockmeyer, люди с пищевыми расстройствами чаще и острее реагируют на стрессовые события, они более уязвимы перед неприятностями, обладают низкой эмоциональной устойчивостью [5]. Эмоции, которые они при этом испытывают, крайне тягостны, и еда служит специфическим способом совладания со стрессом.

Данный факт находит подтверждение в исследованиях, проведенных А.А. Лифинцевой. Изучая людей с компульсивным перееданием, автор отмечает, что человек, страдающий данным видом зависимости, «склонен действовать под влиянием сиюминутных побуждений, без предварительного рассмотрения последствий своего поведения» [6, с. 25].

Таким образом, можно предположить, что определенным «фактором защиты», препятствующим формированию пищевой зависимости является эмоционально-волевой самоконтроль. Он выступает показателем сформированности навыков целенаправленного, произвольного, сознательного, опосредованного внутренним интеллектуальным планом поведения, которое достигается в процессе развития личности. Наличие развитого самоконтроля предполагает возможность управлять своим поведением и деятельностью, направленно контролировать свои эмоции и мысли.

Все вышесказанное и послужило целью проведенного исследования – выявление особенностей эмоционально-волевого самоконтроля у лиц, склонных к пищевой зависимости.

В качестве инструментария были использованы: «Тест отношения к приему пищи» (Eating Attitudes Test) (ЕАТ-26); опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; методика «Волевого самоконтроля» (ВСК) А.Г. Зверкова, Е.В. Эйдмана; опросник для выявления выраженности самоконтроля Г.С. Никифорова, В.К. Васильева и С.В. Фирсовой.

В исследовании приняли участие 84 респондента: 45 девушек и 39 юношей в возрасте от 18 до 22 лет, проживающие в г. Москве.

Согласно полученным результатам, были установлены значимые различия по показателям эмоционально-волевого контроля у молодых людей, склонных к пищевой зависимости, и у тех, кто не обнаружил признаков данного вида аддикции. Так, у лиц, склонных к пищевой зависимости, показатели самоконтроля в эмоциональной сфере ($U_{эмп}=431$, $p=0,001$), в деятельности ($U_{эмп}=389$, $p=0,001$) и социальный самоконтроль ($U_{эмп}=332$, $p=0,033$) значимо ниже, чем у лиц, не имеющих такой склонности. Следовательно, для молодых людей, склонных к пищевой зависимости, характерна низкая степень выраженности самоконтроля во всех перечисленных сферах. Они испытывают трудности в контроле своего эмоционального состояния, часто совершают импульсивные поступки, не приводя их в соответствие со значимыми для них целями, а также отличаются специфическими проблемами в формировании межличностных отношений.

Кроме того, в исследуемых группах были выявлены значимые различия в особенностях используемых копинг-стратегий. Так, в группе лиц, склонных к пищевой зависимости, респонденты в качестве стратегии совладающего поведения чаще выбирали «конфронтацию» ($U_{эмп}=37,5$, $p=0,001$), «дистанцирование» ($U_{эмп}=109,5$, $p=0,002$) и «бегство-избегание» ($U_{эмп}=47$, $p=0,001$). Следовательно, для молодых людей, предрасположенных к данному виду аддикции, наиболее характерно импульсивное переживание стресса, которое внешне выражается в агрессии или избегании. При этом способности направлять свои внутренние ресурсы для преодоления стресса, разрешения конфликта являются слабыми, что свидетельствует о сниженной адаптации.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили установить следующие особенности самоконтроля у лиц со склонностью к пищевой зависимости: низкий уровень самоконтроля и волевой саморегуляции, а также использование неконструктивных копинг-стратегий, таких как конфронтация, бегство-избегание и дистанцирование.

Полученные данные позволяют обосновать необходимость включения в комплекс профилактических и реабилитационных программ по проблеме пищевой зависимости формирование навыков эмоционально-волевого самоконтроля.

Так, для развития эмоционально-волевого самоконтроля в практических психологических программах предлагается применение следующих технологий: дневники самоконтроля и самоанализа, техники «Хронометраж» и «Чек-лист» [7].

Дневники самоконтроля представляют собой средство установления регулярного и систематического контроля над различными объектами: результатами учебной или профессиональной деятельности, способами деятельности, объемом и интенсивностью нагрузок, объективными и субъективными показателями состояния организма и т.д. Дневники самоконтроля имеют многомерную структуру и содержание, которые могут применяться для достижения различных целей и использоваться во всех сферах жизнедеятельности человека. Дневники самоконтроля являются также способом самостоятельной оценки эффективности деятельности, контроля развития способностей. В последующем данные дневника используются для выявления наиболее продуктивных приемов работы, наиболее подходящего ритма и скорости деятельности.

Одной из наглядных форм повышения самоконтроля является дневник самоанализа, который не стоит относить исключительно к способам контроля деятельности, т.к. он предполагает задействование и других компонентов самоорганизации, таких как анализ результатов, коррекцию и планирование. Данный инструмент представляет собой систематическую фиксацию и анализ переживаемых эмоций, чувств, состояний, установок, мыслей, различных жизненных стратегий, поведенческих актов. При этом он позволяет переосмыслить свой внутренний мир, а в дальнейшем – изменить некоторые его компоненты в случае признания их непродуктивными. Дневники самоанализа также могут применяться для различных целей: преодоление вредных привычек, улучшение межличностных отношений, повышение качества профессиональной деятельности.

Техника «Хронометраж» представляет собой фиксацию всех ежедневных дел и затраченного на них времени. В результате использования данной техники появляется возможность получить объективную картину реальных временных затрат, четкое представление о том, сколько времени потребует выполнение тех или иных рабочих задач, ясное осознание того, что от некоторых дел необходимо отказаться или минимизировать их, вырабатывая таким образом «чувство времени».

«Чек-лист» – это перечень действий, которые необходимо выполнять в строго определенной последовательности, некий алгоритм, разрабатываемый для повторяющихся событий. Данная техника позволяет заранее спланировать свои действия и поступки в сложных и ответственных ситуациях, что особенно актуально для людей, склонных к импульсивным решениям, когда можно предупредить развитие паттернов неэффективного или неадаптивного поведения.

Таким образом, результаты проведенного исследования, зафиксировавшее явно выраженные признаки снижения эмоционально-волевого

самоконтроля у лиц, склонных к пищевой зависимости, позволяют обосновать необходимость включения в программы их профилактики и реабилитации методов формирования способности регулировать эмоции, деятельность и межличностное общение.

Библиографические ссылки

1. *Tatsi E.* Emotion dysregulation and loneliness as predictors of food addiction // *Journal of Health and Social Sciences*, 2019. Vol. 4. № 1. С. 43 - 58.

2. *Польская Н. А., Власова Н. В.* Аутодеструктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте // *Консультативная психология и психотерапия*, 2015. Том 23, № 4. С. 176 - 190.

3. *Шабанова Т. Л.* Исследование кампании пищевого поведения у лиц юношеско-студенческого возраста // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*, 2017. № 9. С. 91 - 95.

4. *Иванов Д. В.* Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка : Автореф. дисс. канд. психол. наук. Курск: Курский государственный педагогический университет, 2002. 208 с.

5. *Brockmeyer T.* Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders // *Comprehensive psychiatry*, 2014. Vol. 55. № 3. С. 565 - 571.

6. *Лифинцева А. А.* Психосоциальные факторы компульсивного переедания: мета-аналитическое исследование // *Обзорные психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева*, 2019. № 3. С. 19 - 27.

7. *Власова Н. В.* Психологические особенности развития компетенций психолога консультанта в процессе обучения в вузе // *Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 70-летию профессора А. И. Папкина*, 2012. С. 42 - 48.