

РОЛЬ САМОКОНТРОЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК ЖЕНЩИН

Щербина Наталья Александровна

студент, Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, РФ, Красноярск

Аннотация. В статье описаны эксперименты разных авторов о развитии самоконтроля и его влиянии на человека. Представлены гипотезы, выдвинутые на основании исследования самоконтроля, и его роли в формировании правильной пищевой привычки у женщин с избыточной массой тела.

Abstract. The article describes the experiments of different authors on the development of self-control and its effect on humans. The hypotheses put forward on the basis of research of self-control, and its role in the formation of the correct food habit in women with excessive body weight are presented.

Ключевые слова: самоконтроль; пищевое поведение; привычка; избыточная масса тела.

Keywords: self-control; food behavior; habit; overweight.

Формирование пищевых привычек как практическая психологическая проблема выходит в современных прикладных исследованиях на одной из важных по популярности мест. На сегодняшний день каждый третий человек в мире имеет проблемы как с весом, так и с «вредными» пищевыми привычками.

Большинство ученых сводят данную проблему к недоразвитию функции самоконтроля, однако, глубокое погружение в данную проблему как в теоретическом плане, так и на уровне его экспериментально-эмпирического погружения несколько расширило диапазон значимых факторов, оказывающих влияние на роль самоконтроля в формировании пищевых привычек у женщин.

Исследования в области биологического влияния на самоконтроль проводились достаточно длительное время.

Самое раннее упоминание этого слова, согласно оксфордскому словарю, встречается в 1874 году в связи с моралистическими беспокойствами по поводу определённых веществ: «Пьяницы, чья сила воли и моральная сила были покорены деградировавшим аппетитом».

В 1998 году психолог Рой Баумейстер провел эксперимент со студентами и школьниками в лаборатории. В помещении стоял ароматный запах свежеспеченного печенья. На столе стояли две чашки, одна с редисом другая с печеньем, испытуемых разделили на две группы. Первую просили съесть печенье, вторую — только редис, сладость брать было нельзя. Во время эксперимента психологи вышли из комнаты, но ни один участник не попытался взять печенье тайком. Через некоторое время испытуемых попросили пройти интеллектуальное задание, решить задачу. Группа «редисочников» трудилась над решением задачи в два раза дольше, чем первая группа. Был сделан вывод, что группа «редисочников» пришлось потратить слишком много энергии на борьбу с гастрономическим искушением,

и поэтому к интеллектуальному испытанию они подошли уже обессиленными.

Этот эксперимент стал основой для новой теории о развитии самоконтроля и силы воли. Главный принцип этой теории, что сила воли - это ограниченный и исчерпаемый ресурс.

Частично на основании этой теории и различных наблюдений других ученых возникло множество книг и основных постулатов как развить свой самоконтроль.

В последнее время публикуется большое количество статей и исследований, не согласных с выводами Уолтера Мишеля и Роя Баумейстера. В 2012 году выяснилось, что тест Уолтера Мишеля не учитывал культурные традиции и особенности воспитания, хотя в последующем он проводил тесты с африканскими и индийскими детьми, которые показали очень разные результаты.

Кроме того, важным является опыт, который ребенок получил перед тестом: это обнаружили ученые университета Рочестера, повторив эксперимент с некоторыми изменениями. Они так же разделили детей на две группы, но участников в одной из них перед тестом несколько раз обманули: давали фломастер, обещали принести целую коробку — и не делали этого, вручали наклейку, обещали набор — и снова пропадали. Так вот все дети из этой группы, кроме одного, съели зефир немедленно — тогда как другие смогли удержаться, потому что были уверены в надежности экспериментаторов. Так стало очевидно, что дело не во врожденной способности, а во влиянии среды, которая может быть как безопасной, так и нет.

Тем временем профессор Баумейстер не остановился на достигнутом 1998 году и в 2006 году задумал еще один эксперимент, который, правда, закончился провалом, однако позволил сделать совершенно неожиданные выводы. К этому времени у Баумейстера родилась «теория Марди Грас»*, которая гласила, что кратковременное погружение в бесконтрольные удовольствия способно усилить силу воли человека. Как и в первом своем эксперименте, новую теорию профессор решил проверить на голодных студентах и решением ими математических задач. Испытуемых разделили на три группы. Первая, получила жирный молочный коктейль со взбитыми сливками и вишенкой, вторая - безвкусный протеиновый напиток, третья группа осталась голодной. В итоге, первая и вторая группа одинаково справились с решением математических задач, результаты третьей контрольной группы были хуже первой и второй группы. Таким образом, выяснилось, что удовольствие от пищи, не способно усилить силу воли. Это может сделать абсолютно любая пища, даже которая не приносит удовольствия.

Исследование, которое в 2011 году опубликовало издание Journal of Personality and Social Psychology, заинтересовало сутью эксперимента, в ходе которого 205 участников в течении недели носили с собой гаджеты, которые время от времени спрашивали у них, какие соблазны они испытывают в данный момент и насколько хорошо могут им противостоять.

Выяснилось что участники с наилучшим уровнем самоконтроля (которые говорили, что могут противостоять искушению), очень редко с ним сталкивались. Т.е. те, кто считал себя имеющим хорошую силу воли, не испытывали такого количества соблазнов, как те у которых она была слабая.

Совсем недавно в 2017 годы был опубликован эксперимент канадских психологов Марина Милявской и Майкла Инцлихта Они повторили и внесли изменения в исследование 2011 года. Главной их задачей было выяснить как искушение и самоконтроль, влияют на истощение и долгосрочную цель.

Исследование закончилось такими выводами:

1. Самоконтроль не важен в достижение цели
2. На подавление искушения, люди прикладывают много усилий и истощаются.

«Принято считать, что умение ограничивать себя — полезно и приносит желаемые

результаты, — говорит Марина Милявская, профессор Карлтонского университета, — однако наша работа показывает, что в долгосрочной перспективе это не так».

Нами был разработан и проведен самостоятельный эксперимент, ориентированный на исследование роли самоконтроля в процессе формирования пищевых привычек.

Ход исследования. Был проведен эксперимент с участием 10 женщин, желающих похудеть, возраст испытуемых от 22 до 52 лет. Индекс массы тела не измерялся. Вес женщин от 63 до 101 кг.

Испытуемым было предложено изменить свой рацион питания, режим питания, а также добавить регулярные физические нагрузки.

На первом этапе работы изучалось, что и как женщины едят. Была выявлена зависимость от сахара, соответственно, именно от продуктов с большим содержанием сахара было сложнее всего отказаться. Им был предложен альтернативный вариант, а именно, - заменить сахар натуральной фруктозой, которая находилась в сухофруктах и фруктах.

Рацион женщин был очень скуден, разнообразия в продуктах отсутствовало, хотя из их слов они были довольны набором продуктов, считали его достаточным. Большую часть их суточного приема составляли простые углеводы, далее белок, сложные углеводы, фрукты и на последнем месте овощи.

Основной исследовательской задачей было изменить соотношение и время приема тех или иных «полезных продуктов» и убрать из рациона «вредные» продукты.

К вредным продуктам были отнесены газированные напитки, покупная выпечка, конфеты, торты, чипсы, продукты с высоким содержанием сахара.

В начале эксперимента все поставили перед собой цель и описали, что будет происходить с ними и вокруг них, когда данная цель будет достигнута.

Самым сложным для испытуемых была первая неделя изменений рациона, все отмечали, что сложно справиться с соблазном съесть «вредный» продукт. Что помогало им этого не делать?

1. Напоминание о цели, как самим испытуемым, так и экспериментатором при личных встречах.
2. Замена продуктов с сахаром на продукты с содержанием фруктозы (мед, сухофрукты, фрукты).
3. Фотографии всех приемов пищи и отправка их экспериментатору для контроля.
4. Регулярные утренние замеры веса.
5. Создание в мессенджере общего чата для обсуждения актуальных вопросов и проблем или трудностей.

Большинство этих пунктов ориентированы были на внешний контроль. Однако, чем больше проходило времени с момента изменения рациона, тем меньше женщины испытывали соблазн съесть «вредный продукт».

Принцип рациона питания состоял из следующего:

1. Употребление сложных углеводов в первую половину дня.
2. Перекус после основного приема пищи через 2-3 часа.
3. Животные жиры до 15.00 (масло, сыр).

4. Обильное количество овощей.
5. Замена сахара на сухофрукты, фрукты.
6. Белок в достаточном количестве.
7. Индивидуальный питьевой режим (бутылочка с водой всегда на виду), когда захотела тогда и выпила.

На второй неделе, все стали отмечать, что при обильном завтраке и перекусе после завтрака с достаточным количеством сложных углеводов, во второй половине дня есть сладкое или простые углеводы нет желания. И соблазна съесть «торт» нет. А значит и самоконтроль включать не приходится.

Дополнительно было отмечено, что как только разрыв между приемами пищи составлял более 4 часов, появлялось желание отступить от правильного набора продуктов и съесть быстрые углеводы (сахар и продукты его содержащие).

Этот факт позволил сформулировать предположение, что данное изменение в поведении было связано с изменением уровня глюкозы в крови. А именно, как только интервал между приемом пищи составлял более 4 часов, уровень глюкозы в крови падал, и самоконтроль снижался физиологически. В этот момент большинство женщин отмечали плохо контролируемое желание съесть не нужный для достижения их цели продукт. И именно в этот момент им приходилось включать самоконтроль.

Практической задачей было обращать их внимание на сложные моменты и помогать им формировать правильный режим питания.

Через 14 дней у 80 % испытуемых наблюдалось ежедневное снижение веса. Через 21 день у всех произошло изменение режима приема пищи и набора продуктов.

Каждая участница эксперимента отмечала, что ее настроение стало лучше, что контроль за тем, что и как она ест стал ниже, «я меньше об этом думаю», «все получается само собой», «я уже на автомате ем сухофрукты, а не булку», «я не представляю, как раньше я не завтракала утром».

Исходя из этих данных, мы выявили, что не самоконтроль является причиной в достижении долгосрочной цели, а правильно сформированная привычка, которая не будет давать возможность включать режим контроля. В краткосрочной цели самоконтроль или контроль извне, может быть оправдан.

Список литературы:

1. Макгонигал К. Сила Воли –М.: Технология Развития, 2012
2. Штернберг Э. Нейрологика М.: Альпина Паблишер, 2017
3. Milyavskaya, M., & Inzlicht, M. (2017). What's so great about self-control? Examining the importance of effortful self-control and temptation in predicting real-life depletion and goal attainment
4. Muraven, M., Tice, D.M., & Baumeister, R.F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789.
5. Muraven, M.R., & Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247-259.
6. Zhou, L., & Le, H., Lao, J., & Baumeister, R.F. (2012). Control deprivation and styles of thinking.

