

Зедиярова Анна Валерьевна

студентка 3 курса магистратуры направления «Психологическое сопровождение, коррекция и консультирование» ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Научный руководитель: Кожевникова Оксана Вячеславовна

к.псих.н., доцент кафедры общей психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ВНЕШНОСТИ УЧАСТНИЦ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ВЕСА

Ключевые слова: когнитивная саморегуляция, субъективная оценка внешности, субъективная оценка телосложения, психологическая коррекция веса, регрессионный анализ

На сегодняшний день проблема лишнего веса стала как никогда актуальной, причем не только с точки зрения сохранения физического здоровья, но и поддержания психоэмоционального благополучия. За последние пять лет в России выросла доля взрослых людей с лишним весом: по данным Росстата индексы массы тела, соответствующие стадиям предожирения и ожирения, имели в 2023 году 62,5% жителей страны в возрасте от 19 лет (против 61,7% в предыдущем таком исследовании). Считается, что неудовлетворенность собой и своей жизненной ситуацией в настоящее время является одной из распространённых причин, лежащих в основе изменений в пищевом поведении. Все больше людей ощущают себя несчастными и одинокими, что усугубляется современным образом жизни, полным стресса и постоянных требований. При этом согласно данным Всемирной организации здравоохранения, только 5% людей, сталкивающихся с психологическими проблемами, способны удержать достигнутый результат снижения веса после завершения диеты.

Таким образом, важно осознавать, что борьба с лишним весом – это не только медицинская, но и психологическая задача. Эффективное решение обозначенных проблем требует интегрированного подхода, который включает индивидуальную и групповую психотерапию, создание поддерживающего комьюнити, а также разработку программ, направленных на развитие навыков эмоционального регулирования и осознания причин деструктивного пищевого поведения, в том числе, связанных с неадекватной оценкой собственной внешности.

Целью нашего исследования является изучение факторов, определяющих субъективную оценку внешности у участниц программ психологи-

ческой коррекции веса. Нами была разработана программа психологической коррекции веса, длительностью четыре недели, в двух версиях. В апробации программы приняли участие 88 женщин в возрасте от 22 до 69 лет. В экспериментальную группу, представители которой проходили программу в формате с индивидуальным сопровождением, вошли 51 человек, в контрольную (без индивидуального сопровождения) – 37 человек.

Для сбора эмпирических данных был использован комплекс психодиагностических методик: шкала оценки осознанности и внимательности, пятифакторный опросник осознанности, опросник «Стиль саморегуляции поведения», методика исследования самоуправления, опросник «Оценочно-содержательная интерпретация внешнего облика». Полученные данные анализировались с применением процедур регрессионного анализа: в качестве зависимых переменных выступали шкалы, отражающие субъективную оценку внешности, в качестве независимых – шкалы, измеряющие навыки когнитивной саморегуляции. Регрессионные уравнения построены для пяти зависимых переменных (субъективная оценка лица, субъективная оценка телосложения, субъективная оценка внешнего облика в целом, субъективная оценка поведения, субъективная оценка отношения к себе).

На основании данных эмпирического исследования установлено, что навыки когнитивной саморегуляции действительно выступают предикторами субъективной оценки внешности. В частности, субъективная оценка телосложения после прохождения программы тем выше, чем более развиты умение замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт; развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях достижения цели; навыки контроля над текущей ситуацией и над собственным психоэмоциональным состоянием. Предикторами с отрицательным весом являются нереагирующее отношение к своему опыту, а также чрезмерная самомотивация, выражающаяся в стремлении побуждать себя к выполнению текущих задач, даже если утрачивается смысл достижения исходной цели.

Исследование выполняется в рамках реализации проекта (СтС401392), поддержанного Фондом содействия инновациям («Студенческий стартап» (Очередь V))