INTERNATIONAL INSTITUTE OF DIFFERENTIAL PSYCHOLOGY

(BERLIN, GERMANY)

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА»

(МОСКВА, РОССИЯ)

*На правах рукописи*

**ЧЕЛНОКОВА ЕЛЕНА ВАЛЕНТИНОВНА**

**АНАЛИЗ ФАКТОРОВ СИСТЕМНОГО ПОСТРОЕНИЯ ГАРМОНИЧНОГО ОБРАЗА ТЕЛА**

**Диссертация** на соискание ученой степени PhD

по специальности «Психология»

 **Научный руководитель:**

 доктор биологических наук, профессор

 Моисеева Лидия Алексеевна

Москва - Берлин – 2018

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение](#_Toc508755322) 4

[Глава 1. Факторы, формирующие ментальность полного человека. Методы контроля и учета веса](#_Toc508755323)  13

[1.1. Еда человека: определение проблемной ситуации и ее социологические и психологические коннотации](#_Toc508755324) 13

[1.2. Ментальность осознанной стройности](#_Toc508755325) 23

 [1.3. Факторы, формирующие ментальность стройного и полного человека 27](#_Toc508755326)

 [1.4](#_Toc508755326) [[Анализ методов расчета показателей стройности/полноты человека](#_Toc508755326)](#_Toc508755328) [45](#_Toc508755326)

 [1.5. Методы контроля и учета веса человека: психологический аспект](#_Toc508755329) 50

[1.6. Методы контроля и учета веса человека: физиологический аспект](#_Toc508755330) 56

[Глава 2. Системный подход при изучении закономерностей формирования поведения и психики человека и его роль в понимании построения гармоничного образа тела.](#_Toc508755331)  Основные принципы коррекционных технологий по трансформации сознания 62

 [2.1. Учение о доминанте как часть системного подход при изучении закономерностей формирования поведения и психики человека и его роль в понимании построения гармоничного образа тела 62](#_Toc508755328)

 2.2. Саморегуляция как инструмент переключение пищевой доминанты 68

2.3. Элементы Осознанной медитации (Mindfulness) в борьбе со стрессом и тревогой 74

[2.4. Методология тренинговых программ, как основного принципа коррекционных технологий по трансформации сознания](#_Toc508755328) 76

2.5 Создание нового образа, как один из элементов успешного тренинга 82

2.6 Использование коучинговых технологий при создании трансформационного тренинга 83

[Глава 3. Эмпирическое исследование факторов построения гармоничного образа тела.Эмпирическое исследование диагностики и коррекции ожирения](#_Toc508755331) 91

[3.1. Организация и проведение исследования факторов построения гармоничного образа тела](#_Toc508755332) 91

[3.2. Рекомендации и практические инструменты по решению психологических проблем ментальности стройного и полного человека](#_Toc508755334) 93

[3.3. Организация и проведение исследования по](#_Toc508755332)  диагностики и коррекции ожирения 97

Глава 4. Обсуждение результатов эмпирического исследования 141

[Заключение](#_Toc508755335) 146

[Список использованных источников](#_Toc508755336) 150

[Приложения](#_Toc508755337) 163

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Актуальность проблемы здорового образа жизни, гармоничного тела, в том числе, и внешнего эстетического облика человека особенно значима в наше время. Пища человека, практики питания, гастрономия все шире и глубже изучаются как в теоретическом, так и экспериментальном аспекте. В массовом сознании общества пища, как фактор, приобретает много уникальных значений, влияя на процессы организации жизни человеческого социума, его культуру, ментальность, жизненные практики. В отечественной и зарубежных исследованиях психологии гастрономии как разновидность социо-гуманитарного знания имеет весомый психологический аспект в изучении особенностей культуры еды (В.Бурлачук, И. Набруско, В. Коротич, В Панченко, В. Супруненко, а также Ф Бродель, А. Копатти, М.Монтанарм, И. Циттлау и др.). Однако отсутствуют систематические исследования культуры еды, практик питания человека. На основе данных нейромаркетинговых исследований стратегии работы пищевых корпораций с потребительским рынком отмечается усиление мер воздействия их на массовое сознание покупателей. В настоящее время в развитых странах более половины взрослого населения имеют лишний вес, причем - треть страдает ожирением. С каждым годом ситуация все более ухудшается, ожирение «молодеет» (Л.В. Рычкова, 2016; И.Г. Малкина-Пых, 2007; Р.А. Еганян, 2010; Ю.И. Седлецкий, 2007; Ю.И. Строев, 2004; В.И.Прозоровский, 2003). Если раньше, для обеспечения обычного образа жизни среднестатистического человека энергетические траты составляли около 5000 килокалорий в день, то в настоящее время, в век индустриальной цивилизации, по мнению специалистов, человеку для активной жизни достаточно 2000 килокалорий. Как утверждают исследователи ВОЗ, за последние двадцать лет средний вес землянина беспрецедентно увеличился: с 73,7 кг у мужчин и 62,2 кг у женщин в 1980 году до 81,6 и 68,8 соответственно в наше время. По результатам рейтинга американского исследовательского центра 2015 года наибольшие показатели ожирения в Кувейте- (42,8% жителей), Саудовской Аравии - (35,2%), Белизе - (34,9%), Египте - (34,6%), США- (31,8%). В России и Великобритании - (24,9%). Последние места в рейтинге занимают Бангладеш- (1,1%), Эфиопия- (1,2%), Непал-(1,5%), Вьетнам- (1,6%), Мадагаскар- (1,7%). По данным Росстата за 2017, показано, что число молодых людей в возрасте от 16 до 24 лет, страдающих ожирением, выросло за 5 лет, от 13% до 17%. В возрасте 25–39 лет лишним весом обладают 42%. Наибольше количество тучных россиян старше 55 лет - (77%). Помимо прочего, в рационе россиян был выявлен избыток жира (на 15,3% больше средней рекомендуемой нормы), дефицит белка (на 11,5%) и углеводов (на 18,2%). Результат подобной тенденции вполне очевиден: еще несколько десятилетий – и в отдельных регионах наиболее угрожающие болезни нашей цивилизации полностью изменят свое лицо. Крайне опасной такая проблема становится для стран, где основное место в рационах питания вне дома составляют такие сетевые заведения как - McDonald's, Subway, Burger King, Wendy's , KFC, Dunkin Donuts, Pizza Hut.

Опытные технологи и психологи создают продукт с так называемой «мультисенсорной» привлекательностью. Максимальный эффекта воздействия на потребителя обеспечивается системой стимулов, которые успешно усиливают положительное подкрепление у человека, практически исключая возможность им сознательного выбора продукта. И чем эффективнее система воздействия, тем больше возрастает неконтролируемая (неосознанная) возможность возвращения потребителя в то или иное заведение общепита или торговый зал. С точки зрения теории рефлексивного управления сознанием сама ситуация вызывает у субъекта принятие навязанных решений и осуществления предопределенных поступков. Такое запрограммированное извне «привычное поведение», связано со стимулами и получаемыми в результате их воздействия вознаграждениями (подкреплениями), на которые мозг и организм человека реагирует определенными физиологическими реакциями: выбросом дофамина, закрепление нейрофизиологической модели поведения. По сути, это метод развертывания форм, схем рефлексивной деятельности человека, конструирование механизмов естественного развития деятельности (Г.П. Щедровицкий ,2003) , передачи оснований для принятия решения другому (В.А.Лефевр, 1936). Тщательно подобранные элементы маркетингового предложения кухни фастфуда, по сути, является идеальным конструктором естественного развития деятельности.

На современном этапе развития науки, перед исследователями встает вопрос описания сложной реальности человека как личности во всем многообразии его поступков, его ментальности, его души и тела, отношения к миру и себе. Именно эта проблема поднимается в работах В. Штерна, С.Л. Рубинштейна, Б.Ф. Ломова, В.Н. Дружинина и других мастеров методологии в психологии. Прежде психологическая наука не занималась исследованиями сложной реальности, личности человека, а анализировала ее отдельные аспекты: свойства психически и черты характера. В настоящее время, под влиянием запросов практики, научным исследователям приходится все чаще двигаться в сторону междисциплинарности, полифункциональности, системности понимания человеческого организма, опираясь на опыт предыдущих ученых (П.К. Анохин, А.А. Ухтомский, А.Р. Лурия). На этом пути системный анализ поведения приобретает особое значение. Меняется методология психологических исследований. Прежняя парадигма анализа отдельных аспектов человеческой личности, доминирующая в исследованиях по общей психологии, требовала чистоты эксперимента, внутренней валидности, исключения побочных переменных в угоду естественнонаучной методологии. Системный подход к исследованию личности и к ее трансформации требует учета всех факторов – внешних и внутренних, социокультурных и медицинских, психофизиологических – на общем, типологическом и индивидуальном уровнях.

Учет осознаваемой и неосознаваемой переработки информации о себе и мире в ее динамике и трансформациях в ЦНС, требует создания новых диагностических подходов и измерительных инструментов. Продолжая традиции учения А. Лоуэна о образе тела (A. Lowen, 1990), можно выдвинуть представление о гармоничном образе тела. Оно выражается в идее согласования взаимодействия Эго и тела, духовного и физического в человеке, осознанно принятых культурных норм и ценностей, проработке подавленных переживаний и имеющих выраженность в соответствующем телесном компоненте.

Многочисленные диагностические процедуры и коррекционные программы борьбы с лишним весом страдают директивностью, отсутствием учета типологических и индивидуальных особенностей природы человека, излишним креном либо в физиологию, либо в психологию, либо акцентированием социальных нормативов. Продуктивность коррекционных программ сомнительна. Поскольку, практически, в основе этих программ лежат либо сугубо диетологические, либо только психологические методики, без учета биологической специфики организма человека. В результате наблюдается возврат утраченных килограммов и в дальнейшем дополнительный набор веса. Все это приводит к психологическим изменениям, а именно - угнетенному состоянию человека. До сих пор не создано надежной программы, которая органично включала бы в себя, с одной стороны, системный подход к исследованию факторов, влияющих на пищевое поведение, с другой, - системный подход к пониманию функциональной конструкции поведения человека. с учетом доминирующей мотивации - установок, информационной составляющей памяти, эмоциональной оценки, осознанного контроля своей деятельности принятия или непринятия пищи.

**Объект диссертационного исследования** – факторы, влияющие на осознанное пищевое поведение и его контроль.

**Предмет диссертационного исследования:** проблема формирования гармоничного образа тела - стереотипов ментального отношения человека к пище.

**Цель исследования** – изучение системного построения гармоничного образа тела при специфике подбора психо-социо-биологического факторов, определяющих индивидуальный тип гастрономической культуры поведения.

Разработка программы диагностики и коррекции отношения человека к пище.

**Гипотеза исследования:** Неудовлетворенность людей существующей действительностью и стремление человека к слаженной пропорциональности мира и гармоничности образа своего тела связана с навязываемыми стереотипами, отсутствием мотивации, а также с психо-социо-биологическими факторами каждого индивидуума. В результате выдвинуто предположение о взаимосвязи между биологическими факторами и ментальной системой формирования гармоничного образа тела, а также принципами их взаимодействия в целостном организме.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ факторов, определяющих ментальность человека с осознанной гастрономической культурой,

2. Подобрать и разработать необходимые методы физиологических, психологических, средовых и культурных факторов влияния на тело человека;

3. Провести исследование особенностей отношения людей к пище.

4. Провести исследование пищевого поведения человека в условиях «шведского стола»;

5. Разработать технологию самоанализа и саморегуляции пищевого поведения;

6. Разработать тренинг коррекции отношения к пище.

**Методологической и теоретической основой диссертации послужили:**

- системный подход в психологии, разработанный в трудах С.Л. Рубинштейна, Б.Ф. Ломова, В.А. Ганзена, Н.Л. Нагибиной, и др.;

- системный подход в нейрофизиологии и психофизиологии, разработанный в трудах П.К Анохина, А.А. Ухтомского, А.Р. Лурия, Ц.П. Короленко, Э.А. Костандова, Л.А. Моисеевой и других;

- методологический подход изучения поведения человека, анализирующий общие, типологические и индивидуальные особенности субъекта (В. Штерн, И.И. Ильясов, Н.Л. Нагибина, Н.Г. Артемцева, Т.Н. Грекова, Ю.Л. Огаркова и др.);

- структура представлений о человеке рассматривается в рамках классической психологи личностных черт, разработанной Р. Кеттэллом, Ч. Спирменом, Г. Айзенком, Т.Ф. Базылевич, А.Н. Ореховым и другими;

- в работе использованы методологические разработки по трансформации ценностных и смысложизненных установок (А.Л. Журавлев, В.С. Агапов, Н.Д. Джига, Ж.И. Намазбаева, А.В. Торопова, А.Н. Орехов, Г.Г. Филиппова и другие).

**Методы исследования:**

Анализ теоретических источников по теме исследования и принципов психологии, системности и трансформации поведения.

Наблюдение, опрос, тесты, дневники

**Методы статистической обработки данных.**

Эмпирическую базу исследования составляли 250 человек.

Из них в пилотажном исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 18 до 64, среди них 11 мужчин и 39 женщин.

- Теоретический анализ научных данных о факторах, влияющих на формирование гастрономической культуры человека и общества, позволил создать системную модель отношения человека к пище, включающую в себя физиологические, психологические, средовые и культурные факторы, обуславливающие формирование габаритов тела человека;

 - Впервые для объяснения формирования модели пищевого поведения человека используется принцип системности П.К.Анохина, в рамках которого рассматривается и механизм доминанты А.А. Ухтомского. Именно пищевое поведение позволяет соединить объективные и субъективные факторы в единой модели с системой организующих центров.

- Впервые представлены убедительные доказательства, что в условиях «шведского стола» поведение человека меняется в сторону переедания;

- Впервые показано на основе проработки результатов исследований, что Индекс массы тела положительно связан с фактором «телесные пищевые удовольствия» и отрицательно связан с фактором «духовные и эстетические удовольствия». Индекс массы тела положительно связан с фактором «культурные и семейные традиции» и «Я-образ и самоощущение».

- Разработан опросник отношения к пище, включающий в себя 8 шкал: «Эстетические удовольствия», «Обесценивание телесных пищевых удовольствий», «Самоощущение», «Семейные паттерны», «Неосознанные телесные удовольствия», «Зависимость от сахара», «Культурные эталоны» и «Социальный пищевой перфекционизм»;

- Разработана технология самоанализа и саморегуляции пищевого поведения.

- Разработаны и адаптированы авторские методики по борьбе с психологическими барьерами полных людей.

**Практическая значимость диссертации**

Результаты диссертационного исследования могут широко использоваться практикующими психологами и специалистами, работающими по запросам коррекции пищевого поведения и отдельными лицами с проблемами переедания и отдельными лицами с проблемами переедания. Теоретические положения и выводы работы открывают перспективу дальнейших исследований культуры пищевого поведения и ментальности гармоничного образа тела.

**Достоверность результатов исследования** обеспечивалась исходными методологическими и теоретическими позициями; адекватностью методов исследования его целям и задачам; репрезентативностью выборки; применением качественного анализа в сочетании со статистическими методами обработки результатов. (Факторный анализ, корреляционный анализ, квазиэксперимент, по по Т-критерию Стьюдента )

**Апробация результатов исследования:**

Результаты исследования были опубликованы в книге «Здоровый мозг и тонкая талия»;

- изложены в специализированном электронном издании МУПИ.

- докладывались на круглом столе «Здоровье нации – основа процветания России в третьем тысячелетии» в рамках постоянно действующей Международной научно-практической конференции «Россия - наш исторический выбор", Москва, 2017.

- докладывались на Международной научно-практической конференции «Россия - наш исторический выбор". В рамках круглого стола: "Современное инновационное общество: от стагнации к развитию", Москва, 2017

- обсуждались на международной конференции «Человек, Искусство, Вселенная», Сочи, 2018.

По результатам исследований подготовлены и проведены курсы по подготовке консультантов : «Психология питания», «Нутрициология», «Мозг против стройности».

**Положения, выносимые на защиту:**

- Системный анализ условий построения гармоничного образа тела включает в себя совместное воздействие физиологических, психологических, средовых и культурных факторов на тело человека;

- В условиях «шведского стола» поведение человека меняется в сторону переедания, что согласуется с теорией рефлексивного управления сознанием.

- Индекс массы тела положительно связан с фактором «телесные пищевые удовольствия» и отрицательно связан с фактором «духовные и эстетические удовольствия»;

- Индекс массы тела положительно связан с фактором «культурные и семейные традиции» и «Я-образ и самоощущение»;

- Авторский психодиагностический опросник отношения к пище (ООкП) является результативной методикой оценки ментальности и уровня пищевой культуры человека.

- Авторская технология поэтапного выстраивания стратегии самоанализа и саморегуляции пищевого поведения является эффективным инструментом оценки результативности преобразования установок в социально-ориентированную ценность гармоничного образа тела.

**ГЛАВА 1. ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ МЕНТАЛЬНОСТЬ ПОЛНОГО ЧЕЛОВЕКА. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ КОНТРОЛЯ И УЧЕТА ВЕСА**

* 1. **Еда человека: определение проблемной ситуации и ее социологические и психологические коннотации**

Многие специалисты все чаще ставят неожиданные в прошлом, в прочем на удивление актуальные на современном этапе вопросы. Одно из них: или человечество обречено на ожирение? Действительно пророчества фантастов-пессимистов по поводу будущего нашей цивилизации дают основания утверждать, что коренным образом изменятся антропоморфные характеристики человечества в направлении увеличения численности эндоморфов. На наш взгляд, такая проблемная ситуация заслуживает междисциплинарного исследования, например, на пересечении гастрономии, социологии и психологии. Кстати, вроде про гастрономию в ее научной ипостаси говорил в свое время сам О. Конт. В одной из альтернативных версий иерархического порядка наук великого француза она занимала свое почетное место, а именно: математика – гастрономия – физика – химия – биология – социология – психология. Несмотря на это, считаем, что гастрономия как разновидность социально-гуманитарного знания и гастрономическая культура, как социальный феномен, имеют весомый эвристический потенциал в теоретических и эмпирических исследованиях различных состояний современного общества. Если толковать гастрономию как искусство или социальную науку, то стоит признать, что, к примеру, в российской психологии тематика гастрономического недостаточно исследуемой величине. Среди незначительного гастрономического наследия отечественной психологии на современном этапе, интересной оказывается труд В. Бурлачука «Трапеза как предмет: социологического исследования» [10], где автор акцентирует внимание на необходимости социокультурного осмысления практик питания. Вместе с тем, В. Бурлачук замечает на маргинальном статусе этой темы и весомому эвристическом потенциале психологии в изучении особенностей культуры еды. Кроме того, среди российских ученых, социологов, психологов, писателей-документалистов, которые интересовались проблемой, как взгляд на общественную жизнь из-за стола, стоит также выделить И. Набруско, В. Коротича, Ю. Винничука, В. Панченко, В. Супруненко. Однако работы анонсированных авторов имеют скорее уникальный характер, то есть являются исключением из общего правила, а именно: отсутствия систематической внимания ученых к застольной тематике, культуре еды, практик питания человека. Таким образом, можно утверждать, что в российской психологии предложенная искомая величина и до сих пор остается terra incognito, в лучшем случае раскрывается лишь спорадически. Зато зарубежные исследователи уделяют проблемам гастрономического на фоне определенного социокультурного производства гораздо больше внимания. Так, целесообразно заметить классическую исследовательскую рефлексию по этому поводу Ф. Броделя, П. Сорокина, А. Капатти, М. Монтанари, И. Циттлау, А. Саберски, И. Сохань и др. Пища человека, практики питания, гастрономия все шире и глубже изучаются как с теоретического, так и эмпирического взгляда. О незаурядном интерес к этому вопросу свидетельствует научно-исследовательская работа ученых постиндустриальной эпохи. Подобные проблемы, несмотря на собственную универсальную природу, а также процессы глобализации, становятся все актуальнее во многих регионах мира. Как следствие, в массовом сознании современного общества пища человека приобретает довольно полиаспектных значений и утверждается мысль о том, что накрыт стол и социальное пространство, вокруг него формируется, по сути, имеют уникальные свойства. Согласно утверждению Эпикура «начало и корень всякого добра – наслаждение желудка, и к ней надо возводить даже мудрость и культуру» [99, с. 31]. Безусловно, такая оценка процесса приема пищи, гастрономии есть несколько преувеличенной, впрочем, авторитет Эпикура заставляет обращать на него внимание. Оказывается, что через эти «социальные скобы» – накрытый стол, застолье и прочее – гораздо интенсивнее распространяются обществом дисциплинарные практики, которые могут быть производной отдельного типа доминантного дискурса власти. Последний приобретает в таком социокультурном пространстве специфические формы проявления, которые через соответствующее нормирование гастрономического способны активизировать, например, процессы легитимации идеологии власть имущих, усилить их авторитет. Кроме того, при определенных историко-социальных условий гастрономия способна представать как катализатор возникновения нового формата властных отношений. Более того, коллективная трапеза или приема пищи в одиночестве могут стать действенными факторами в процессах ускоренного формирования целого ряда других социальных явлений и феноменов – начиная от маркировки на «своих» и «чужих» и заканчивая институционализацией определенного образа жизни отдельно взятой личности, накоплением или потерей ею социального капитала и тому подобное.

Такая эвристичность гастрономии становится полезным для придирчивого взгляда на процессы организации жизни человеческого универсума, его культуру, ментальность, жизненные практики. В частности, всем заинтересованным лицам предлагается более нюансовое восприятия, среди прочего, симптоматических особенностей внедрения соответствующей модели социальной политики, своеобразного формата взаимоотношений между государством и общественными структурами, имеющихся общественных патологий, а также многое другое исключительного материала, что освещает еще один довольно интересный измерение общественного бытия – гастрономический. Таким образом, практики питания, что обнаруживаются на фоне определенной гастрономической культуры, все больше приобретают крайне информативного значения в различных исследовательских и учебных дисциплинах социально-гуманитарного и психологического содержания. Выше упомянутые и некоторые другие вопросы должны фокусировать на себе большой интерес именно психологов. Ведь нельзя не учитывать психологические трансформации в нашей жизни после вхождения в него практик «быстрого питания».

В США «Макдональдс» и его конкуренты появились как органическое дополнение к американской автомобильной цивилизации и господствующей культуры доступной мотивации, которая предусматривала появление специфической модели «быстрого питания». На современном этапе эта форма еды по-американски – довольно неоднозначное явление, что иногда воспринимается как проводник «кроткой» культурной диффузии и гибкий материал для манипуляций с целью насыщения финансовых аппетитов гигантов пищевой промышленности, а также представителей других отраслей народного хозяйства, которые их обслуживают. Поэтому сегодня все чаще говорят о паноптикум «Макдональдс» [102].

Впрочем, в российском обществе, учитывая особенности социокультурной реальности, на глубокие аномийные процессы, такие нововведения воспринимаются неоднозначно, вызывая порой диаметрально противоположные суждения, эмоции и тому подобное. Следовательно, неслучайно востребованными искомыми величинами нами было выбраны именно «мифология» еды человека, практики питания, которые мы пытались раскрыть через использование социологической и психологической оптики, прежде всего, учитывая их существующую (хотя и несколько скрытую, латентную) возможность для установки отдельных форматов общественных отношений на макро-, мезо – и микроуровнях организации человеческого бытия. В то же время сквозным заданием стало стремление зафиксировать «живое» наследство прошлого через производство определенной гастрономической культуры, прежде всего, в пространстве жизнеобеспечения отдельных социальных групп, например богатых и бедных, некоторых национальных, социальных сообществ и тому подобное. Ведь, как справедливо считают Д. Александер и И. Род, «культура является «конституентом» социального, то есть все, так сказать, «твердые» (hard) социальные структуры фактически зависят от «мягкой» (soft) культуры...» [11, с. 97]. В дальнейшем на этом фоне возникла необходимость очертить комплекс возможностей для повышения качества жизни массовой человека. Несмотря на это, на удивление большое значение, с целью фиксации имеющихся противоречий отечественной повседневной действительности, приобретает вопрос изучение именно российской психологической гастрономии. Более того, в итоге она оказалась довольно полифоническим концептом и действенной обстоятельством, которое на современном этапе, далеко не в последнюю очередь, имеет изрядно влиять на формирование повестки дня реформирования общества. В целом автор любого социологического или психологического исследования должен быть мотивированным стремлением к решению определенного социального противоречия – в нашем случае, между необходимостью повышения стандартов жизни и отсутствием нетривиальных (эффективных) вариантов решения этой задачи. Стандартные подходы к решению многих общественных проблем кое-где воспринимаются как анахронизмы, попытки рутинизации, выхолащивание процессов реформирования страны, особенно если они долгое время не давали ожидаемых результатов. На наш взгляд, именно небанальные варианты, свежие взгляды на сложные ситуации, появляющиеся в мире в целом и в российском обществе в частности, смогут стать фактором изменения массового сознания, способствовать процессам распространения многих социально приемлемых поведенческих моделей с целью локализации многочисленных общественных патологий, деформаций. Одна из сквозных среди них – неудовлетворительный уровень качества жизни, о чем свидетельствуют многоаспектные социологические данные [30; 93; 14]. В этой связи не в последнюю очередь стоит отметить довольно низком проценте долгожителей в нашей стране. Ведь на данный момент доказано, что продолжительность жизни напрямую зависит от уровня удовлетворения различными его аспектами, в том числе и своей внешностью и состоянием тела. Общеизвестно, что люди, недовольные своей жизнью, и работают хуже, и умирают раньше. И хотя долголетие удивительно редкое явление, особенно в депрессивных регионах, однако его удельный вес в общей возрастной структуре населения может быть красноречивой цифрой, которая, пусть опосредованно, но все-таки определяет уровень общественного комфорта. Удельный вес долголетия в общей возрастной структуре населения опосредованно определяет уровень общественного комфорта. На данный момент существует предположение, что продолжительность жизни напрямую зависит от уровня удовлетворенности человеком различными ее аспектами, в том числе внешностью и состоянием тела человека. В России отмечается довольно низкий процент долгожителей. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в России на 1 января 2018 года, по оценке Росстата, проживает 146 877 088 человек, среди которых более 15700 человека в возрасте более 100 лет. То есть на каждые 9,3 тысячи человек в России приходится 1 столетний человек (Росстат, 2017). Тогда как, например, в Японии на 1 января 2018 года на 126 225 000 жителей приходится 65900 человек свыше 100 лет.(CIA World Factbook, 2017) , т. е на каждые 1,9 тысячи человек один долгожитель. Так что арифметика простая – почти в 5 раз. Ели рассматривать количество долгожителей на душу населения по другим странам, то следом за Японией по числу людей, которым больше 100 лет, следует Швеция. Там, по данным на 2017 год, при населении в 9 миллионов 417 тысяч человек проживает 1600 долгожителей, то есть один долгожитель на 5888 человек. Следом идет Великобритания — здесь один долгожитель приходится на 6777 человек (CIA World Factbook, 2017). По статистике, каждый рожденный сегодня в России второй человек не доживает до 70 лет, а каждый десятый- до 80 лет. Такую ситуацию можно существенно улучшить, наряду с другими факторами, сознательным отношением к организации собственного рациона питания (в противовес - неосознанному, автоматическому). Необходимо задуматься над своим рационом питания. Вдумчивая организация питания послужит укреплению здоровья и, возможной, социальной самореализации. Существующая проблемная ситуация требует решения насущных задач с целью фиксации новых возможностей организации общественного бытия через гастрономический аспект жизни человека - повышение социального и личностного комфорта. Во-первых, вес в течение всей жизни оставалась примерно одинаковой... Во-вторых, всегда ложились рано спать и просыпались с рассветом. В-третьих, ели умеренно, были неприхотливы к пище. В-четвертых, в процессе своей жизни были активными людьми, имели счастливый нрав...» [, с.153]. Конечно, в таких показателях (степень удовлетворения собственной жизнью и наличие долгожителей в стране) можно выделять и другие факторы влияния, однако нас интересует прежде всего их гастрономическая составляющая. Вообще существует довольно интересная мысль, что человек должен жить до 120-140 лет, однако «неправильная» пища и другие неблагоприятные обстоятельства значительно сокращают ее жизненный цикл. Ученые-геронтологи A. Dillin, 2007, В. Н. Анисимов, 1999, А.А. Москалев, 2008, В.С. Мякотных, 2012, подчеркивают важность полезных продуктов питания и соответствующих практик, в процессах повышения качества и продолжительности жизни. Удельный вес долголетия в общей возрастной структуре населения опосредованно определяет уровень общественного комфорта. На данный момент существует предположение, что продолжительность жизни напрямую зависит от уровня удовлетворенности человеком различными ее аспектами, в том числе внешностью и состоянием тела человека. В России отмечается довольно низкий процент долгожителей. Как отечественные, так и зарубежные специалисты выделяют, по меньшей мере, три составляющие, которые положительно влияют на поддержание активного долголетия.

1. Это проживание в периферийной местности, как можно дальше от экологически загрязненных урбанизированных центров.

2. Гармоничное совмещение интеллектуального и физического труда.

3. Питание чистыми, органическими продуктами, которые были выращены рядом с собственной домом на «чистой» земле.

И хотя дауншифтинг набирает сейчас обороты, вряд ли целесообразно спешить с переселением в местность подальше от крупных городов, кардинально меняя образ жизни. Психологи и социологи в унисон утверждают, что такой метод «спасения» является социальным самоубийством и далеко не всегда и не для всех оправдывает возложенные на него надежды. Однако, по нашему мнению, необходимо задуматься над своим рационом питания, ведь вдумчивое отношение к его организации может стать настоящим «золотым ключиком» для укрепления здоровья и, как следствие, возможности полноценной дальнейшей социальной самореализации. Как справедливо замечает американский исследователь Е. Ласлов в работе «Точка хаоса: мир на перепутье», «проблемы, созданные общепринятым способом мышления, невозможно решить, применяя тот же способ мышления. Крайне важно это осознать» [34, с. 68]. Далее ученый говорит: «Не обновив свою культуру и сознание, мы не сможем трансформировать существующую сегодня цивилизацию и не сможем преодолеть проблемы, порожденные ее недальновидным механистическим и манипулятивным мышлением» [37, с. 71]. Отсюда следует, что улучшить ситуацию относительно качества жизни можно путем применения разнообразных методов и парадигм. Нас будут интересовать те из них, которые будут способствовать, по нашему мнению, повышению удовлетворенности собственной жизнью через формирование высоких, целесообразных моделей гастрономической культуры. Такая программа «повестки дня» собирает в свою пользу и другие, довольно убедительные аргументы. В частности, по состоянию на сегодня чрезвычайно важным задачей является умелое использование времени для осуществления ускоренного продвижение к желаемым общественных ориентиров, формирование крайне востребованного ресурса согласия, доверия, консолидации [38; 33; 27; 87; 88; 97], то есть модернизации страны согласно передовым мировым стандартам. Ведь социальная жизнь в его деструктивных формах мгновенно накапливает огромную инерцию, которая со временем все более усложняет процессы нивелирование атавизмов прошлого, сужает возможности для демонтажа нежелательных контуров социальной структуры и тому подобное. В конце концов, это становится особенно опасным для нормальной жизни «среднего» человека, которая в основном имеет низкий уровень экономической культуры [83; 123] (хотя последние аналитические обзоры демонстрируют положительную динамику) [], не говоря уже о гастрономической (опять же и в этом плане на данный момент наблюдаются положительные сдвиги, хотя все еще довольно зыбкие), и вряд ли может похвастаться содержательным набором компетенций, которые бы помогали повышать удовлетворенность различными аспектами собственного бытия. В итоге такое положение вещей приводит к слишком высокой эмоциональной, социальной напряженности, увеличения озабоченности от все растущего темпоритма жизни, который далеко не все способны выдержать. На этом фоне формируются многочисленные девиации, явления социального эскапизма и политического абсентеизма и тому подобное. Такое видение проблемной ситуации позволяет эффективно применять именно социологическое «увеличивающее стекло» для решения поставленных задач, прежде всего с целью фиксации новых возможностей организации общественного бытия через гастрономическое. Еще раз подчеркнем, что речь идет о необходимости экспертного освещение искомых величин в пространстве гастрономической культуры и различных ее производных. Именно в нем, на наш взгляд, стоит выделить наиболее вероятные направления преодоления актуальных кризисных явлений через предоставление гастрономического импульса процессам повышения социального и личностного комфорта и распространение их общественным пространством. На современном этапе такие вопросы привлекают к себе большой общественный интерес. В конце концов, удачное решение наиболее вопиющих из них может стать существенной движущей силой в процессах ускоренной модернизации страны. И хотя в отечественном теоретическом дискурсе эти вопросы и до сих пор воспринимаются как интеллектуальная экзотика, их актуальность и необходимость социологической детализации уже не вызывают сомнений, ибо такая постановка проблемы еще глубже детализируется важными обстоятельствами как объективного, так и субъективного порядка.

Из первого следует назвать:

- низкий уровень жизни; кое-где агрессивное (природное и социальное [8]) окружающую среду;

 - ощущение отсутствия реального воплощения принципов социальной справедливости в повседневной действительности [86; 96];

- дисфункции системы социального обеспечение [98; 113; 103];

- контрастная имущественная поляризация населения [28; 83; 106; ], что в своей кумулятивной совокупности приводит к ухудшению социально-психологической атмосферы, разрушения жизненного мира человека.

Добавим к этому наличие нитратной, пестицидного и генномодифицированной, то есть неорганической, продукции на полках магазинов и крупных супермаркетов, в результате – на обеденных столах [92; 91]. Кроме того, иногда имеет место пассивная позиция государства в отношении контроля качества пищевой и перерабатывающей промышленности, недоразвитость гражданской инициативы в сфере защиты прав потребителя и тому подобное. Все это усиливает в массовом сознании алармистские настроения, продуцирует опасные территории повышенной «социальной сейсмичности», формирует общую обеспокоенность окружающей действительностью. Отдельные позиции в этом перечне антиценностей относятся внешним факторам. В частности, гомогенизация мира (сплошная вестернизация) и угроза «вымывания» самобытности национальных культур (их гастрономической составляющей) со многими крайне сомнительными явными и латентными последствиями, в том числе и относительно питания. Одним из них является распространение контроверсионного влияния общества потребления (в котором форма превалирует над содержанием, а некоторые потребности являются искусственно созданными, что, в итоге, еще больше ухудшает социальное самочувствие, даже несмотря на то, были ли они удовлетворены), в конце концов, вполне вероятна потеря национального «иммунитета» (кулинарного и продуктового тому подобное) против его патогенных форм. Все названные факторы и обстоятельства приводят к многозначительным психологическим проблемам общества, где вопросы стройности/полноты становятся все актуальнее и острее.

1.2. Ментальность осознанной стройности

Причины, которые приводят человека к лишнему весу, можно условно разделить на три группы. Во-первых, это медицинские проблемы, в первую очередь связанные с гормональными сбоями и непереносимостью определенных продуктов, а также большое количество различных заболеваний, неизбежно приводящих человека к излишнему весу и ожирению; Во-вторых, это психологические проблемы, которые еще называют психогенным перееданием; В-третьих – это поведенческие аспекты, т.е. пищевая распущенность [120]. Когда человек переедает в моменты, вызванные стрессом, тревогой, одиночеством, когда не чувствует себя защищенными, то это конечно только психологические проблемы. И они идут непосредственно из раннего детства, а точнее с грудного возраста, когда ребенок связал принятие пищи с чувством защиты, любви и спокойствия, которые давала ему мама. Имея эту неразрывную связь, человек, при любых признаках стресса или недостаточном внимании к себе близких людей, пытается компенсировать их влияние поглощением избыточного количества пищи, и чем чаще он будет в такой ситуации, тем прочнее у него будет привычное пищевое поведение. Основной причиной такой восприимчивости может быть затаенная когда-то обида или непроработанный гнев, поэтому так важно первым делом разобраться с этими эмоциями и их последствиями, и если человек осознает у себя именно психологические мотивы, то работу нужно начинать с практики по управлению своими эмоциями. Но как показывает сама жизнь, чаще всего у человека бывают проблемы поведенческого характера, напрямую связанные с тем стилем жизни, к которому он себя приучил [23]. А в этом аспекте на первое место уже выходят банальные скука и лень. В итоге питание несбалансированно и неполноценно, потому что организм, не получающий необходимых ему веществ из состава тех или иных продуктов, постоянно требует «добавки», что опять же приводит к появлению стойкой привычки употреблять только однообразную пищу. И вот наступает момент, когда человек начинает переедать, так как не испытывает чувства насыщения [122]. При этом существует два пути - помощь специалиста в том случае, когда самому невозможно справиться со своими проблемами, или, самостоятельное их решение после определения причин набора лишнего веса. Второе, как показывает практика (в случае влияния на переедание поведенческих и психологических факторов), вполне по силам любому человеку, вопрос лишь в наличии у него желания. Иными словами – контроль ежедневного питания, возможно, взять в свои руки хотя бы из соображений более рационального расхода внутренних ресурсов организма, по большей части бездумно растрачиваемых на переработку тяжелой пищи. Это непросто, но в конечном итоге позволит ощутить настоящую, а не мнимую свободу, обманчивое чувство которой при одном только взгляде на лакомство уводит на второй план все проблемы и неприятности до известного состояния «мир может подождать». Организм воспринимает такую «свободу» как бонус, и начинает требовать повторения преференций, попадая тем самым в кабалу чревоугодия. Таким образом, две формы существования изначально здорового организма при настоящей или ложной свободе, создают ментальную дилемму с диаметрально противоположными тезисами: «Менталитет стройных людей / Менталитет полных людей». [120]

Пугающе сверхбыстрое развитие торговых сетей и фастфуда, выраженное в шаговой доступности продуктов и полуфабрикатов, а также возможности с легкостью заказать на дом практически любое количество готовой еды, оставляет все меньше шансов на осознанный выбор среди окружающих человека соблазнов. В такой ситуации список того, что в целом доставляет человеку истинное удовольствие по жизни, для людей, имеющих «полный» менталитет, ограничивается максимум пятью пунктами, связанных в первую очередь с пищевыми удовольствиями, которые заменили бесконечное множество других вариантов[14]. Скажем так – все, что есть прекрасного на свете, променяно на пережаренный шашлык, подгоревший плов или сладкую булочку. Почему стройные люди питаются так, а полные по-другому, может у них что-то не так с мышлением? Может все-таки это психологическая проблема? Или ожирение передается по наследству? Конечно, проще всего все валить на гены, но среди людей с таким, же набором генов полно стройных людей. Точно так же существует множество людей с лишним весом без генной предрасположенности к полноте[119]. Безусловно, гастрономическая составляющая истинного удовольствия является важным, и подчас незаменимым фактором для существования человека, но, тем не менее, важно, во-первых - понимать разницу между обжорством, и наслаждением от еды, а во-вторых – разобраться со своей проблемой переедания, и вывести личную «формулу счастья» безотносительно пищевой зависимости. Изменить привычку возможно, причем без потери качества жизни, и получаемых от нее удовольствий [120]. Наш ежедневный рацион по большей части состоит из искусственных, не заложенных в человека изначально, стимулов, то есть пищи, которая создана не природой, а исключительно самим человеком, под воздействием его мышления, а также технических и прочих «химических» революций. И именно дофамин толкает нас на безудержное потребление такой пищи, как например бургеров, ассортимент которых постоянно обновляется и пополняется все новыми и новыми «моделями», привлекательными внешне и одинаковыми на вкус внутри, но главное - прямо подтверждающими золотое правило маркетинга - «хорошо продаются только новинки». Видеозапись на стойках продаж фиксируют взгляд посетителей на тот или иной стимул, а компьютерные программы мгновенно определяют предпочтения людей, помогая производителям в реализации своей продукции. В настоящее время на помощь рестораторам приходят новые технологии и современные бизнес-модели. Очевидно, что в дальнейшем этот процесс будет только совершенствоваться, и все будет направлено на увеличение прибыли под ложным лозунгом удовлетворения потребностей посетителей «вкусной и здоровой» пищей. На самом деле как раз здоровье потребителя при этом никого не волнует[66]. В итоге, человек, находясь в трезвом уме и ясной памяти, абсолютно добровольно делает свой выбор в пользу «трех или четырехэтажного» бургера, вместо вполне достаточного по калорийности, но гораздо меньшего по размеру. Размер для получения удовольствия имеет решающее значение. Опытные технологи и психологи знают свое дело, и создавая продукт с т.н. «мультисенсорной» привлекательностью, для получения максимального эффекта учитывают целую систему стимулов, которые усиливают положительное подкрепление у человека, практически не оставляя ему возможности сопротивляться. И чем активнее эта система на него воздействует, тем чаще человек, сам не замечая того, будет возвращаться в то или иное заведение общепита или торговый зал супермаркета. Такое запрограммированное извне «привычное поведение», как уже доказано, связано со стимулами и получаемыми в результате их воздействия вознаграждениями, на которые мозг реагирует выбросом дофамина, и чем этот выброс больше, тем лучше финансовый результат в продажах. Кухня фастфуда, по сути, является идеальным конструктором, тщательно подобранные элементы которого, гарантированно доставляют удовольствие, и заставляют вновь и вновь посещать эти заведения с регулярной последовательностью. Следовательно, можно сделать вывод, что производители и продавцы целенаправленно играют на предвкушении удовольствия человека, заставляя при помощи дофамина находить и употреблять их продукт, включая при этом собственную опиоидную систему, которая в свою очередь воздействует центр удовольствия человека[101]. И вся эта мощная система начинает агрессивно работать на потребление понравившейся еды с прогрессирующим эффектом, укрепляя нейронную цепочку. Мозг среагировал на сигнал, получил вознаграждение через определенное действие, и захотел больше преференций, формирую пищевую привычку. В результате все уходит на подсознательный уровень, и человек уже не контролирует свое поведение - не в силах отказать себе, даже не понимая, что получили сигнал, и слепо действуют по его указке[125].

Существует два типа отношение к пище - автоматическое и осознанное.

Когда человек осознанно собирается употребить блюдо, то формирует намерение, обдумывает план достижения цели и получает удовольствие, но бывает и так, что очнувшись, с удивлением обнаруживает, что на «автомате» съел уже половину шоколадки, даже не осознавая свое намерение и действие. И это уже хороший повод задуматься о том, что осознанные поступки правильнее формируют пищевые привычки, нежели неосознанные, поскольку в том и другом случае дофамин ведет себя одинаково, помогая укреплять привычное поведение обоих типов. По крайней мере, можно увидеть разницу между поведением с определенной целью и автоматическим поведением. Получается, что чем больше человеку нравится блюдо или продукт, тем легче заработать вредную пищевую привычку, но с другой стороны, поняв механизм возникновения привычного поведения, он в состоянии сам можем создать новые, необходимые ему, пищевые привычки, отказавшись при этом от тех, которые не несут никакой пользы

**1.3. Факторы, формирующие ментальность стройного и полного человека**

Фактор 1. Условные и безусловные рефлексы, контролируемые мозгом

Пожалуй, все из нас так или иначе знают, или, по крайней мере, догадываются от том, что практически любы действия подчинены доминанте мозга, и этот факт по определению воспринимается без вопросов на уровне парадигмы. Поэтому, для более ясного понимания того, чем специалист будет заниматься с клиентом, ему необходимо поближе познакомиться с «устройством» главного органа, хотя бы на том минимальном уровне, который поможет понять процессы, приводящие организм к определенным, в т.ч. «запрограммированным» откликам. О мозге известно очень много, и одновременно слишком мало. Причина этого парадокса, возможно, заключается в том, что именно он, человеческий мозг, анализируя все «вводные» и переменные, позволяет узнать о себе только то, что он сам считает нужным. Известно, что мозг на 78% состоит из воды и 15% жира, а также относительно небольшого количества солей, белков и минералов, но при этом является, по сути, тем компьютером, который управляет всеми без исключения функциями организма, потребляя на пике активности до 25% от суммарной энергии, вырабатываемой «электростанцией» нашего тела [68]. Продуктивные, репродуктивные, защитные и другие функции, заложенные в организм природой, позволяют ему выживать в постоянно изменяющихся внешних условиях при безусловной координации этих функций мозгом для поддержания стабильного постоянства среды внутренней. То есть организм (биосистема) и мозг (нейроэндокринная система) работают не просто как единое целое, а как более сложная многоуровневая кибер-система, объединенная между собой прямыми и обратными связями. Иными словами – при воздействии на любую из частей подобной системы можно с высокой степенью вероятности воздействовать и на другую ее часть, причем с заранее прогнозируемым и предсказуемым результатом. Поскольку окружающие нас со всех сторон стимулы буквально заставляют головной мозг постоянно реагировать на них, то очевидно, что изменение «прошивки» может полностью или частично изменить и саму систему. В самом начале необходимо познакомится с основой основ мозга - нейронами, т.е. теми клетками, которые, взаимодействуя с тысячами других таких же клеток, создают т.н. «цепочки», и тем самым заставляют функционировать нервную систему, а вместе с ними и весь организм в целом[125]. Типичный нейрон состоит из собственно «тела», и нескольких отходящих от него «отростков» двух типов, т.н. «дендритов» и «аксонов» .Сома (тело) нейрона собирает и аккумулирует информацию, получаемую от дендритов, а затем передает ей дальше, при этом тело и его ядро по большей части нужны для обеспечения жизнедеятельности нейрона, и, по сути, не имеют принципиального значения в процессе обработки и передачи сигналов. Дендриты (dendron (греч.) - дерево) своей структурой напоминают ветви дерева, и точно также сужаются по мере их удаления от материнского тела клетки, и являются по своей сути антеннами сомы, принимающими и собирающими данные от других клеток. Большое количество дендритов позволяет нейрону принимать более сложные решения, т.к. большее количество приходящих каналов позволяет многократно увеличивать сопоставление информационных потоков между собой. Аксон – длинный «побег» нервной клетки, выполняющий при помощи разветвлений на своем окончании непосредственную роль проводника сигналов между нейронами. Аксон у нейрона практически всегда один, при этом он в отличие от дендрита имеет одинаковую толщину по всей своей длине. Нейрон, выступая в качестве своеобразного передаточного звена, сам по себе ничего не «вычисляет», а для того, чтобы выполнять определенные функции, формирует вместе с другими клетками различные цепочки. И вот здесь, на клеточном уровне, происходит изменение принципов передачи сигнала между нейронами - электрический сменяется на химический. То есть по нейрону информация проходит в виде электрического сигнала, а уже между нейронами информация передается посредством выделения т.н. «нейромедиаторов» - биологически активных химических веществ, имеющих огромное значение для работы мозга в целом[126]. Терминальные ветви аксона заканчиваются т.н. «синапсами», которые, контактируя с синапсами других клеток, во время «общения» между собой передают информацию с помощью выделяемой пресинаптическими окончаниями в этом процессе «химии», являющейся, по сути, посредником между нейронами. Как уже известно, в головном мозге человека приблизительно 86 миллиардов нейронов и на каждом может быть до 10 тысяч синапсов. При этом разные нервные клетки в качестве медиаторов используют разные молекулы, и в нашем мозге одновременно действуют более сотни медиаторов, в большей или меньшей степени важных и значимых для организма. Осталось упомянуть нейропептиды, которые выполняют роль связующего звена между мозгом и телом, вызывающего на «работу» гормоны, и собственно сами гормоны, биологически активные вещества, выступающих в качестве регуляторов процессов управляющих биоритмами организма. Триединая модель головного мозга была предложена Полем МакЛином (Paul D.MacLean) [30]. Она условно разделяет мозг на три части: примитивный мозг, лимбическую систему и неокортекс. Неокортекс (новая кора) – «главнокомандующий», мыслящий мозг, связующий элемент между человеком и окружающей его реальностью. Всю новую информацию, получаемую нами извне, обрабатывает именно неокортекс. При этом он образует новые нейронные связи и сети, заставляющие организм применять новое знание на «практике», после которой новые эмоции и телесные ощущения вновь обрабатываются неокортексом, с образованием следующих нейронных связей, позволяющих, в случае совпадения, усвоить нечто новое и до этого момента неизведанное. Лимбическая система - эмоциональный мозг, доставшийся нам в наследство от млекопитающихся. Это целая фабрика эмоций, целей и памяти, в которую входят гиппокамп, полосатое тело и миндалина. Клетки этой части мозга содержат определенные «программы», необходимые для жизнедеятельности. Примитивный мозг (рептильный мозг) – самая древняя часть мозга, контролирующая наше бессознательное поведение и функционирование организма в целом. Рептильный мозг человека, собственно как и у примитивных рептилий, нацелен на быстрые действия, которые не нуждаются в обдумывании при сенсорной информации – «бей, замри, беги, схвати, съешь». Но отличие заключается в том, что люди разумны и способны к осознанному обучению в течение всей жизни в связи с изменениями в окружающей среде, поэтому не могут просто так дать возможность себя убить или умереть от голода, холода или жажды. Именно в неокортексе находятся все наши «программы», формирующие более сложные, нежели у млекопитающихся и рептилий, формы поведения, включая привычки и автоматические действия. Подключая тактильную или мышечную память, человек может вспомнить давно забытую информацию или некогда полученные навыки и умения. Например, через много лет «простоя» спокойно поехать на коньках или велосипеде, хотя не пробовали это делать с самого детства[125]. И в этом заслуга не только неокортекса, но и мозжечка, той части рептильного мозга, которая отвечает не только за координацию и равновесие, а вообще за то, как мы двигается, за наши ощущения в теле, и именно здесь «живут» все наши неосознанные привычки и навыки. Мозжечок по определению может создавать на «базе» новых бессознательных привычек новые элементы поведения, которые, закрепляя новое “я”, останутся с вами навсегда. Вопрос лишь в изначально правильно заложенных в него «программах», а мы в процессе работы над собой научимся их разрабатывать и применять. В продолжение нашего исследования при познании строения мозга необходимо отметить, что сами по себе «программы» и теоретические знания имеют мало смысла без применения их на практике, т.к. только при повторяющемся положительном эмоциональном состоянии возможно возникновение и укрепление новых нейронных сетей. Безусловно, в самом начале они неустойчивые, но при каждом повторении укрепляются все сильнее и сильнее, образуя те самые привычки, которые постоянно формируются в мозге. Впитывая новую информацию, и непрерывно получая жизненный опыт, у человека образуются паттерны поведения, которые и являются одной из главных характеристик личности, т.к. все, что мы делаем, видим и ощущаем в прошлом, определяет наше будущее. В течение всей нашей жизни при изменении синаптических связей мозг постоянно изменяется, меняя наши представления о мире, и здесь важно понимать, что положительное подкрепление опыта и действий какими либо сильными эмоциями, также укрепляет нейронные связи, потому что мозг получает дополнительные импульсы. Объясним, почему это происходит – переживая новое событие, человек в любом случае сначала активизирует органы чувств, и на этом фоне в неокортексе снова и снова формируются новые нейронные сети[120]. Таким образом, наше эмоциональное состояние обогащает неокортекс также как и новая информация, а вырабатываемые организмом при этом процессе пептиды дополнительно укрепляют новые знания и ощущения. При достаточном количестве повторений новая кора совместно с рептильным мозгом начнет моделировать новое поведение, а мозжечок в свою очередь «поможет» довести его до автоматизма.

Фактор 2. Этикет и двоичная типология социальной солидарности

По нашему мнению, такие особенности проявления организации общественного бытия (наличие определенного типа социальной солидарности) достаточно рельефно можно фиксировать через гастрономический этикет. В переводе с французского языка «этикет» – это ярлык. В социологии целесообразно находить ему дополнительные объяснение – например маркер, идентитет, кодекс правил и тому подобное. Считаем, что в контексте наиболее распространенного трактовки термин «этикет» следует толковать как «комплекс хороших манер, отражающие внутреннюю культуру человека, его нравственные и интеллектуальные качества..., представление о том, что в поведении культурных людей является приемлемым, а что нет» [98, с. 70]. В нашем исследовании к такой дефиниции необходимо добавить определенные смысловые детали, несмотря на то, что его главное предназначение – это координация диалоговых форм процесса интеракции в определенном социальном пространстве. Итак, можем говорить, что этикет – это система социальных норм, общепризнанных правил поведения, которые идентифицируют человека с определенной группой, регулирующих взаимодействие с другими и является соответствующим иллюстративным материалом, что представляет уровень ее культуры, а учитывая поставленную цель подчеркнем: в пространстве гастрономического. Поэтому после эпохи Средневековья вместе с жесткими требованиями к качеству приготовленного новый гастрономический кодекс регламентировал соответствующие модели поведения за столом. Характерным является то, что до этого в традиционном обществе гастрономия богачей и обездоленных различалась не столько ритуалом, сколько наличием или отсутствием продуктов питания на столе и вообще их разнообразием. В дальнейшем, в контексте вышеприведенных обстоятельств, возникают более сложные гастрономические алгоритмы. Например, Г. Зиммель отмечает, что «в конце концов, регулирования застольных манер, нормирование их в соответствии с эстетических принципов является результатом социализации трапезы» [107, с. 189]. Если низшие классы, где трапеза концентрировалась преимущественно вокруг материальности пищи, не производят никаких стандартных ограничений, касающихся гастрономических манер, то в высших «...возникает кодекс правил, который определяет, как держать нож и вилку и какие темы пригодны для застольных бесед» [91, с. 189]. Д. Некрасов пишет, что «светские приемы тогда длились много часов и представляли собой почти основной вид досуга. Более того, совместные застолья считались значимым ритуальным актом, который устанавливал дружеские связи и приносил успех» [, с. 71]. Как видим, социальный мир аристократии и богатых, не в последнюю очередь из-за гастрономического уклада, формировал определенные аспекты собственной особенности, которые предстают в более сложных нормативных схемах, что имеют целью подчеркнуть эксклюзивность, исключительность представителей этой социального слоя. Пропуск в этот аристократический мир является языком для тех, кто понимается в одном из ее вариантов – «гастрономическом диалекте». Если признать, что образование на протяжении длительного времени была преимущественно атрибутом знати, то уместно снова процитировать Г. Зиммеля: «...в противовес образа отдельного едока в крестьянской избе или во время рабочего праздника в образованных кругах возникает [образ] обеда, что вполне... схематизирует и регулирует поведение тех, кто обедает» [, с. 189]. Вообще такие нормативные практики не следует толковать как дополнительные обязанности, которые усложняют жизнь. Наоборот, как справедливо отмечает немецкий социолог, «застольные манеры невежд жесткие и неуклюжие, лишенные сверхличностного регулирования; зато жесты образованных имеют такую регулярность, они непринужденные и осуществляются свободно – как символ того, что социальное нормирование их собственной жизни ведет к свободе индивида, которая противостоит натуралистическому индивидуализму» [106, с. 189]. Итак, элитарная кухня, удовлетворяющая более изысканным вкусам и потребностям, что добавляют эстетического и многих других удовольствий от трапезы, а не только подчеркивает величие ее носителей множеством «дурацких» ограничений. Интересными поэтому считаем показания документалистов недавнего прошлого. Хотя они взяты из другого временного и социокультурного контекста, и есть убедительным доказательством универсальной истины: все богатые едят по-разному, а бедные – одинаково. Важно отметить, что в наше время различные формы девиантного поведения изрядно фокусируют на себе внимание общественности, представителей правительств разных стран, и в то же время негативные формы девиации является популярным объектом междисциплинарных научных исследований. Процессы распространения таких практик различными культурными контекстами у прогрессивной части общественности раз за разом вызывают большое осуждение, негодование и беспокойство. Сейчас каждое развитое общество уже имеет более-менее устойчивую систему культурных норм, которые проводят границу между социально приемлемым поведением и ее асоциальными вариантами.

Фактор 3. Нейромедиаторы и гормоны

Сколько всего, существует нейромедиаторов, не знает никто, и хотя уже найдено и идентифицировано больше сотни этих химических соединений, тем не менее, наиболее изученными из них являются три - это норадреналин, дофамин и серотонин. Норадреналин стимулирует внимание, т.е. именно те нервные сигналы, которые ответственны за мотивацию и восприятие, а также непосредственно участвует в эмоциональном состоянии человека. Дофамин и серотонин – эти два медиатора вовлечены в регуляцию психо-эмоциональной сферы, с ними связаны положительные и отрицательные эмоции. Количество нейронов, использующих эти химические вещества в качестве медиаторов достаточно мало - всего 1- 2 % от общего их числа. Но поскольку эта пара процентов на самом деле представляет из себя миллиарды нервных клеток, то и значимость этих медиаторов возрастает прогрессивно, а в некоторых случаях к тому, же нелинейно [57]. Например, влияние дофамина на гипоталамус достаточно неоднородно: на одни потребности (ощущение голода, центры страха, родительскую мотивацию) он действует как тормоз, а на центры других потребностей (центр полового поведения, и в некоторых случаях центры, связанные с агрессией) как активатор. Таким образом, именно дофамин имеет особенное значение для коррекции пищевого поведения, т.к. выявлена и изучена его прямая связь с мотивацией. Он постоянно оценивает и делает выбор в пользу той или иной пищи, непрерывно напоминая мозгу: «дай еще, и еще, и еще…», и активируется в тот момент, когда человек начинает получать удовольствие. Благодаря дофамину, как самому главному медиатору, отвечающему за наши положительные эмоции, мозг получает сигнал, о том что, у нас все хорошо, тем самым закрепляя наши пищевые ощущения до состояния привычки. В качестве примера можно привести сладкое, употребление которого вызывает в гипоталамусе положительные эмоции в виде сигналов, «поднимающихся» в неокортекс за счет выделения дофамина. На этом фоне нейроны, обеспечивающие пищевое поведение, заучивают и запоминают эти поведенческие программы. Можно сказать проще - мозг, под влиянием медиатора, понял, каким путем он получил вкусный кусок пищи, запомнил этот путь к бонусу, и готов его воспроизвести в любой момент по первому же своему требованию[126]. На «дофаминовых» нейронах «сходятся» разные виды удовольствия, поэтому если у человека с рождения плохо работает дофаминовая система, то он легче набирает лишний вес, и вообще изначально предрасположен к различным видам зависимостей. Часто случается, что у людей с такими особенностями может быть разбалансировано соотношение между положительными и отрицательными эмоциями, но проблема заключается в том, что человек пытается восстановить этот баланс неосознанно, подчас только усугубляя тем самым сложившуюся ситуацию. Серотонин – один из т.н. «гормонов счастья». Повышает настроение, защищает организм от стрессов, является, по сути, природным антидепрессантом, выступая в роли нейромедиатора и гормона одновременно [65]. С помощью этого медиатора можно контролировать мгновенные порывы и научиться сдерживать импульсные реакции. Как правило, причины несдержанности и неспособности отказать в сиюминутных желаниях, у человека, агрессивно «отвечающего» на определенные стимулы, как раз и кроется в недостатке серотонина. Биосинтез этого нейромедиатора происходит в серотонинергических нейронах из аминокислоты «триптофан», которая поступает в организм в т.ч. с пищей. Именно поэтому некоторые продукты с высоким содержанием триптофана, такие как красная или черная икра, морская капуста, твердые сыры, орехи, сухофрукты и т.д., заметно увеличивают уровень серотонина, вызывая при этом чувство радости и удовлетворения. Соответственно исключение из рациона этих и им подобных продуктов из-за их высокой калорийности, вызывает недостаток «гормона счастья» в организме. В данном случае полноценной заменой калориям «серотониновой» пищи могут стать прогулки на свежем воздухе, массаж, физические упражнения, солнечные ванны, а также различные виды релаксаций.

Лептин и грелин. Баланс голода и насыщения подразумевает гормональные факторы, а именно влияние на эти чувства гормонов, главным из которых в данном случае является лептин, обычно называемый «укротителем аппетита». Этот гормон выделяется жировой тканью, поэтому существует прямая связь между количеством жировых «запасов» и количеством лептина в крови[121]. Генетически устроено так, что лептин, а вернее его сигнал, тормозит центры голода, и в итоге этот гормон служит ограничивающим фактором, который следит за нашим весом. Гипоталамус, получив «лептиновый» сигнал, синтезирует гормон меланокортин, воспринимаемый рецепторами нейронов во многих отделах головного мозга как сообщение о сытости. Проблема в том, что лептин, являясь «сигнальным» белком, с трудом проходит в мозг, т.к. между ним и кровью существует специальный клеточный барьер, называемый гематоэнцефалический барьер (ГЭБ), который решает многочисленные задачи и просто необходим для жизнедеятельности организма человека. Этот барьер не пропускает в мозг нарушающие деятельность нервных клеток вещества, поступающие в организм вместе с пищей. Например, глюкоза проходит через ГЭБ к нейронам мозга практически мгновенно, а белки, включая лептин, проходят с трудом или не проходят вообще. Необходимо еще учитывать, что с возрастом ГЭБ становится более плотным и лептин проходит через него все хуже и хуже. Вот почему после 45 лет, возможность набора лишнего веса сильно увеличивается. Если человек не чувствителен к лептину, то чувство голода возникает у него прямо с рождения. На этом факте основаны гипотезы о возможности применения лептина в качестве препарата для контроля над лишним весом, но реализация этой идеи пока невозможна по многим причинам. В первую очередь из-за собственно белкового состава этого гормона, который, в случае попадания его в желудок в виде таблетки или капсулы, полностью переваривается до того как попадет в кровь. Тем не менее, исследования лептина как лекарства продолжаются, и возможно решение проблемы будет найдено уже в обозримом будущем. Исследования показывают, что пища с большим количеством жира замедляет действие лептина, и наоборот – нежирные, а также богатые клетчаткой продукты увеличивают количество лептина в крови. Именно поэтому не рекомендуется значительно уменьшать суммарную суточную калорийность принимаемой пищи относительно того количества килокалорий, которое рассчитано по методике БОВ, т.к. это может резко снизить уровень лептина в крови, и тем самым обрушить метаболизм. Длительное «сидение» на различных диетах провоцирует нарушение в выделении этого гормона, и, как правило, в этом «блекауте» и кроется причина быстрого возврата с таким большим трудом сброшенных килограммов [58]. В любом случае норма потребляемых калорий не должна быть ниже рассчитанной для желаемой массы тела. Это поможет поддерживать на нужном уровне лептин в крови и контролировать свой аппетит в дальнейшем.

Для того чтобы уровень лептина был в норме, необходимо выполнять всего четыре условия:

- не снижать потребление калорий ниже определенной по методике БОВ нормы;

- уменьшать содержание жира в пище, но не ниже рекомендуемой нормы;

- регулярно делать физические упражнении, которые также усиливают восприимчивость к лептину и «разгоняют» метаболизм;

- спать полноценным, здоровым сном.

Грелин – второй по значимости гормон, который выделяется желудком и «докладывает» мозгу, что необходим прием пищи. Оказалось, что пустой желудок не только передает электрические сигналы к центрам голода, но еще и выделяет грелин, усиливающий чувство голода и аппетит, а также снижающий уровень метаболизма. То есть, чем выше концентрация грелина в крови, тем больше желание поесть даже при перманентной сытости. Исследование «грелиновых» препаратов ведется даже активнее чем в случае с липтином, т.к. снижение грелина в организме при помощи медикаментозных средств, открывает определенные перспективы в борьбе за уменьшение т.н. «уровня голода». И опять же, пока ученые заняты поиском средств, способных подавлять «грелиновый» сигнал, есть проверенные пути для снижения грелина введением в рацион большего количества белковых продуктов, и исключением из него продуктов содержащих фруктозу. Не менее важным средством для коррекции пищевого поведения, является, как и в случае с лептином, полноценный и здоровый сон, т.к. уже доказано, что увеличение уровня грелина непосредственно связано с нарушениями сна.

Фактор 4 Запах и вкус

Ричард Аксель и Линда Бак получили Нобелевскую премию в 2004 за то, что смогли объяснить работу обонятельной системы и благодаря этому становится понятно, каким способом человек реагирует на запахи. Доказана способность различать человеком более 10000 различных запахов. Как только он ощущает запах корицы и сдобы, то в его мозг несутся сигналы, которые становятся определенной картой соответствующего запаха. И чем больше человек что-то нюхает, тем больше кодировок остаются внутри него. Через какое-то время он уже можем различать по запаху, что в данный момент готовится на кухне. К запахам примыкают определения вкуса, консистенции, а также температуры продукта. Когда человек пробует свежевыпеченную булочку, то сразу же определяет, что это сдобная булочка с изюмом, пышной консистенции, сладкого вкуса и теплая, только что из жарочного шкафа[120]. Все это постоянно картрируется в его головном мозге. И тут же вступает в игру и звук, так как все очень любят хрустящие продукты, и над этим тоже задумываются нейромаркетологи, играя на слабостях людей. И, конечно же, зрение – человеку очень импонируют красивые, яркие, аккуратные блюда. Поэтому в ресторанах так много внимания уделяют красивому, яркому оформлению с необычайными соусами. Даже появился термин «нейрогурман» - его ввел Гордон М. Шеферд, так как множество вариантов вкуса анализируются в неокортексе для принятия решений. Он объяснил невероятное количество вариантов вкусов, которые неповторимы. При помощи новых методов неровизуализации, Шеферд доказал наличие в головном мозге человека наличие так называемых «карт вкуса», которые расположены в различных участках. Все это помогает человеку узнать ту пищу, которую он уже дегустировал или смог бы выделить новый вкус и записать его в новую карту. Этим можно объяснить и наличие любимых блюд и опасную (на которую у человека существуют аллергические реакции или был процесс отравления) и многое другое. На языке существуют чувствительные к различным видам вкуса клетки. Также там существует и реакция на воду, также рецепторы, реагирующие на жир. Сигнал от языка передается сначала в рептильный мозг, где находятся центры врожденных восприятий вкуса и с запуском реакций к жеванию, глотанию. А затем через лимбическую систему отправляется в неокортекс. Как уже известно, то, что человек называет целостным вкусом – это еще и запах и кожная чувствительность (то, как определяется как консистентность, температура еды, размер ингредиентов, так же то, что он соотносит с пряностями и ментолом). Три информационных потока работают слаженно. Но ключевую роль в пищевой потребности играет гипоталамус, именно туда поступает сигнал о том, ест ли человек хорошую пищу или плохую и именно там возникают положительные эмоциональные сигналы и заставляет неокортекс запоминать, что нужно сделать, чтобы хорошо поесть. И, наоборот, там же, могут возникнуть отрицательные эмоции, что он съел что-то не то и неокортекс запоминает, что такие действия нежелательны. Память об отравлениях очень прочная. Можно отравиться чем либо в раннем детстве и не помнить об этом и окружение тоже, а вот гипоталамус и неокортекс очень хорошо помнят и человеку почему-то до сих пор не нравится какой либо продукт. Пища самый надежный источник положительных эмоций. И эти эмоции настолько надежны, что человек предпочитает их всем остальным. Вот поэтому - холодильник – наша палочка-выручалочка. Все это очень важно для баланса центров положительных и отрицательных эмоций[126]. В гипоталамусе находятся нейроны, которые генерируют положительные эмоции по самым разным поводам и одни и те же нейроны могут возбуждаться и когда человек прекрасно поел и когда избежал опасности или узнал что-то новое и также там существуют нейроны, которые генерируют отрицательные эмоции. Для нормальной работы головного мозга необходим баланс между центрами положительных и отрицательных эмоций. Если будет больше отрицательных – появится депрессия, слишком много положительных – тоже не очень приятно. И пища вносит очень серьезный вклад в этот баланс и если человек плохо ест или сел на диету, то баланс нарушается. Поэтому нужно быть очень осторожным к таким экспериментам, и очень серьезно и осознанно подходите к изменению пищевого поведения. Вот почему чаще всего при плохом настроении, ослаблении положительных эмоций, человек просто находит пищу и ест, пытаясь «заесть» проблемы. У вкуса - сложная система. Существуют рецепторы соленого, горького, кислого, сладкого – это четыре базовых вкуса, выделенных еще в Античные времена. Недавно открыли пятый вкус, который назвали Умами (точного перевода не существует, это японское слово – аналогов в других языках не существует). Умами в одном из переводов «мясной» - вкус глутамата, открытый японскими физиологами в начале 20 века, анализируя эффекты соуса из морской капусты, открыли вкусовые рецепторы, в морской капусте очень много глутамата. В настоящее время искусственный глутамат стали использовать как вкусовую добавку – Е 620,621, которая используются в пищевой промышленности, чтобы создать впечатление мясного бульона и если вы посыпали глутаматом отварные овощи, то будет казаться, что их варили вместе с мясом. Он обладает густым бульонным вкусом, который характерен и для мяса и для многих сыров и грибов. Так как глутамата достаточно много в пище, то в связи с этим наша вкусовая система, когда эволюционировала, настроилась на глутамат как на сигнал о поедании белка. Человек ест, чтобы получать энергию и получать строительный материал, из которых он строит клетки. Мозг человека сконфигурирован так, что человеку это нравится, и он испытывает положительные эмоции и запускается пищевое поведение. Если в пище оказался глутамат – это означает, что человек получил белок, хороший, правильный строительный материал, поэтому у него есть вкусовые рецепторы к глутамату, которые находятся у на языке[131]. Периодически на глутамат сильно нападают диетологи и говорят о нем, как о белой смерти. Но в реальности глутамата человек действительно много съедает в течение дня и для того, чтобы он оказал свое возбуждающее действие, его одновременно принять с пищей более 10 гр. – то могут быть последствия. А это не очень простая задача, хотя и вполне выполнимая.

Фактор 5. Религиозные и семейные традиции в плане организации жизни социума: ретроспективный контекст

Вообще религиозный смысл гастрономических традиций насчитывает широкую палитру пищевых установок, которые подробно раскрываются в таких функциях. Во-первых, регулирующая: влияет на отношения верующих с Богом, определяет их практики в пищевом пространстве. Во-вторых, ценностно-нормативная: утверждает моральные императивы массового сознания верующих, устанавливает нормы приемлемого поведения, которые востребованы в рамках гастрономии соответствующей религии. В-третьих, физиологическая: имеет целью реализацию оздоровительных, лечебно-профилактических, терапевтических действий и тому подобное. В-четвертых, маркирующая: формирует определенную идентичность среди представителей отдельной религиозной культуры. В-пятых, психологического защиты: вселяет уверенность в правильности выбранного способа жизни [100]. Безусловно, этот перечень можно продолжать. Поэтому с процессами солидаризации общества через его религиозную составляющую тесно связаны соответствующие гастрономические практики. Исходя из этого, по нашему мнению, важно остановиться на деталях. Одними из многих компонентов религии, которые изучает социология, формы ритуального поведения и пространство символических значений в социальной среде. Вообще, по мнению австрийского психолога. Фрейда, именно осуществление тотемической трапезы было чуть ли не самым первым празднованием «homo sapiens», от которого взяли точку отсчета в собственной хронологии функционирования социальные организации, важные моральные ограничения, непосредственно сама религия [112]. В целом с процессом питание в традиционной культуре ассоциируются очень высокие жизненные ценности, установки, добродетели. Добывание пищи сначала через примитивные виды деятельности, а именно: собирание, охота, земледелие, затем ее кулинарная обработка и потребления прочно связаны с чрезвычайно широкой палитрой ритуальных поверий, обрядов, молитв и тому подобное. В христианстве, например, к нашему времени дошел обычай благословения пищи, практика благодарения и др. [123]. Так, православная гастрономия предусматривает произносить перед трапезой молитву «Отче наш...», после нее – «Благодарим тебя, Христе Боже наш», даже если речь идет только о чаепитие. Сегодня трудно спорить по поводу того, что религиозные практики непосредственно влияют на гастрономическую культуру и испытывают в ее пространстве соответствующие импульсы для своего дальнейшего развития. Таким образом, кто бы что не говорил, но на данный момент безусловно можно признать, что еда на удивление существенно текстуализирована в пределах социальных, психологических и религиозных контекстов. В частности, некоторые пищевые продукты в разных религиях выполняют довольно значимые символические функции. Кроме того, на фоне перенесения таких продуктов с одних духовных смысловых систем в других можно видеть их ресигнификацию. Несмотря на то, что прошли века, даже в условиях сегодняшнего дня можно утверждать, что практически ни одно общество не лишено влияния религиозного сознания, в некоторых регионах ее регулятивный потенциал и общественная востребованность из года в год даже увеличиваются. Вспомним известные слова Вольтера: «Если бы не было религии, ее необходимо было бы выдумать, ведь она выполняет очень важные функции в жизни общества и человека». Как видим, религиозное производство вмещает широкую палитру ритуализированных норм, которые типизируют в том числе и процессы питания. Поэтому мы решили проанализировать, каким образом религиозные обычаи, системы культовых запретов, распространяются гастрономическим пространством, влияют на социальное и политическую жизнь представителей определенных обществ. В таком аспекте нас интересуют пищевые запреты и ограничения, посты, обычаи, традиции и другие установки как в ретроспективном, так и в современном контекстах организации социального взаимодействия. Важно заметить, что отдельное, важное место во многих религиозных практиках принадлежит именно постам.

Некоторые ученые объясняют возникновение постов и других пищевых религиозных установок с помощью такой логики. Речь идет о том, что в архаических обществах, где основным источником пищи были охота и собирательство, через ряд предрассудков люди начали использовать различные обряды, которые, в конце концов, трансформировались в важные обычаи. Последние касались многих сторон жизни, но поскольку наличие или отсутствие пищи имело решающее значение для выживания рода, сообщества в целом, обычаи, которые прямо или косвенно связывались с питанием, стали наиболее важными. С давних времен такие обряды закрепились в сознании первобытных людей и институционализировались в их практической жизни через обретение культового значения. Широкий корпус специалистов отмечают, что пищевые наставления в своем содержании имели не только предрассудки, но и чисто экономическое основание, прежде всего необходимость соблюдения рациональных затрат. Процессы рационализации повседневного бытия, как один из социологических законов эволюции социума, за М. Вебером, закреплялись и, в конце концов, превращались в более практические формы. Через это жизнь архаического общества постепенно начало регламентироваться, несмотря на институционализацию системы различных правил, ограничений и запретов. В дальнейшем, с развитием общества, такие обычаи приобретали все более ярко выраженных религиозных форм, паттернов. В итоге появилась практики постов, что были направленные на нормирование трапезы через установление разнообразных форм пищевого регламента. Они и до сих пор выполняют достаточно много разнообразных функций, в том числе и социальных, которые детерминируют среди прочего не только духовное развитие индивида, сообщества, но и удовлетворение многих других потребностей и интересов [100; 107]. С течением времени церковные наставления и запреты органично интегрировались в систему кулинарных традиций. Однако в целом на современном этапе влияние церкви на гастрономическую культуру, в связи с огромной инерцией духовного жизни, его большой востребованностью, атрибутивными религиозными ренессансами в ситуации социальной аномии, является бесспорным и значимым факту. Возможно, не настолько доминирующим, каким он был раньше, но достаточно влиятельным. Если выйти за ценностный, нормативный и смысловое пространство европейского (христианского) общества, то стоит, например, вспомнить, что в Индии, где исповедуют индуизм, большинство людей и по сей день не едят мясо. В иудаизме пища делится на дозволенную (кошерную) и запрещенную (трефну) и тому подобное. Итак, у каждого народа, в духовном ракурсе его организации, гастрономия и кулинария характеризуются специфическими свойствами, не учитывать которые в процессе исследования полифонии современной культуры питания просто невозможно. На наш взгляд, целесообразно более внимательно посмотреть на основные принципы влияния религиозного производства на гастрономическую культуру разных общественных систем и, исходя из этого, на социальное поведение значимой части лиц в нем. Прежде всего нас интересуют мировые религии. Согласно хронологии их возникновения буддизм, христианство и ислам. Запреты, касающиеся еды в буддизме, связанные с первой заповедью Будды, в которой отмечается: «Не причиняй беды ничему живому». На таком духовном фоне, например, отдельные народы веками выращивали, хранили и передавали от поколения в поколение нормы и правила соблюдения вегетарианской модели питания. Принцип ненасилия, который определяется в их духовной среде как основной, и до сих пор на удивление существенно влияет на образ жизни последователей этой религии в целом и их гастрономическую составляющую в частности. Показательным является то, что одной из доминантных особенностей буддистской культуры является отношение к животным, которое берет свое начало в системе коллективных представлений о перерождении душ. Поэтому считается, что в одной из следующих реинкарнаций человек может явиться на землю в образе любого живого существа. Таким образом, представители буддизма исповедуют отношение к животным как к священным созданиям, вследствие чего в течение всей своей жизни внимательно следят, чтобы никаким образом не навредить им, поэтому можно объяснить склонность буддистов к выбору вегетарианской модели питание [98]. Таким образом, выделенные факторы, безусловно, формируют психотип человека, а также склонность к формированию и развитию определенных ментальных психологических эмоций восприятия окружающего мира и себя в нем.

**1.4. Анализ методов расчета показателей стройности/полноты человека**

Для определения параметра под названием индекс массы тела формула расчета является признанным медиками и объективным методом. Она позволяет выяснить соотношение веса и роста, оценить, насколько эти два показателя соответствуют друг другу. Цифра рассчитанного индекса массы тела по формуле в пределах нормы означает, что не угрожают здоровью человека проблемы, связанные с избыточным весом, и что его фигура выглядит гармонично.

Формула для расчета индекса массы тела (ИМТ)

1. Индекс массы тела формула для женщин и мужчин с учетом возраста.

Для расчета такого показателя, как индекс массы тела формула составляет простую эмпирическую зависимость. Как и другие относительные показатели, этот критерий требует оговорок при использовании на практике. На значение может оказать существенное влияние толщина костной ткани, тип фигуры. В зависимости от отсутствия или наличия мышечной массы, одно и то же значение показателя может соответствовать как подтянутой спортивной, так и плотной фигуре. Часто индекс массы тела формула адекватно отражает общую картину и может служить ориентиром в решении вопросов о похудении или наборе массы. Чтобы вычислить этот показатель, необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Если для вас свойственна вялость тела, избыточный вес, но значения индекса (ИМТ) находится в пределах нормы, сосредоточьтесь на занятиях спортом. Если вы хотите сбросить несколько килограммов, то физкультуру стоит объединить с правильным питанием. Избыточная и недостаточная масса тела может впоследствии привести к проблемам со здоровьем. Например, дефицит веса приводит к невозможности забеременеть, отсутствии месячных, остеопороза. Нормальная величина ИМТ может варьироваться от 18,50 до 24,99: этот показатель растет с возрастом. Если после расчета оказалось наличие избыточного веса, паниковать не стоит. Если расчет по формуле показал наличие ожирения, необходимо проконсультироваться с врачом.

2. Формула расчета идеальной массы тела [78]

Формула расчета идеальной массы тела предназначена для определения оптимального веса, который представляет собой сочетание минимальной вероятности смерти от ряда заболеваний, например, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, гипертонии, с максимальной продолжительностью жизни. Значение этого показателя по формуле, зависит от пола, роста, особенностей телосложения человека. Идеальным принято считать вес, который статистически достоверно сочетается с наибольшей продолжительностью жизни. Но понятие «нормальная масса тела» и «идеальная масса тела» не тождественны. Последний показатель представляет собой абстрактное значение, характерное только для незначительной доли населения развитых стран. Он зависит от факторов, среди которых определяющими являются пол, рост, тип конституции человека, например, нормостенический, астенический, гиперстенический. Если оценивать лишний вес по показателю идеальной массы тела, у большей части населения будет выявлено ожирение различной степени. Это является следствием искусственно созданного ажиотажа вокруг целой индустрии стройного тела, что формирует спрос на различные товары для похудения. Однако при расчете избыточного веса за показателем нормальной массы, ожирение выявлено у четверти населения, что подтверждено многочисленными исследованиями и соответствует правде. Нормальный вес может отличаться от идеального на 5-10%.

2.1. Для женщин.

Представительницам прекрасного пола, которые стремятся к идеалу, заинтересует такой показатель, как идеальная масса тела. Она является предпосылкой здорового, активного долголетия, но остается все же теоретической величиной. Данный показатель поддается исчислению. Известный врач Маргарита Королева предлагает исходить при расчете из показателя нормального веса по формуле Брокка: для этого из роста в сантиметрах необходимо вычесть сто. Если из полученной величины вычесть 10%, будет получена идеальная масса тела.

2.2. Для мужчин.

 Идеальная масса тела гарантирует мужчине высокий уровень трудоспособности, психическую, эмоциональную устойчивость, хороший уровень физического развития. Наличие избыточного веса не всегда очевидна, поскольку существует скрытая полнота или латентная, которая есть у людей, кажущихся на первый взгляд стройными. Объективным показателем в процентном соотношении жира и костно-мышечной ткани является 9-15% жира для мужского организма, 12-20% – для женского. При расчете идеальной массы для мужчин пользуются такой формулой: ИМТ = рост – (100 + (рост -100):20).

2.3. Для детей и подростков Идеальным весом для подростков и детей является соотношение массы тела в сравнении с ростом, который гарантирует высокую продолжительность жизни. Для мальчиков и девочек эта цифра может быть разной, поскольку средняя доля мышечной массы выше у мужского пола, чем у женского. У ребенка идеальный вес рассчитывается по формуле: = (Р х Г):240, где Р – рост в см, М – длина окружности грудной клетки в см, 240 – постоянный коэффициент. Для расчета индекса массы тела по формуле, существует несколько методов. Это дает узнать степень соответствия веса и роста, хватает человеку массы, является недостаток или избыток. Показатель разработал бельгиец Адольф Кетеле в 1869 году. Сейчас возможность просчитать его обрела широкую популярность в связи с тем, что лишний вес – одна из самых волнующих, актуальных проблем современности. Если раньше полнота считалась показателем здоровья, то сейчас – это болезнь.

3. Формула Брокка [89]

Французский антрополог, хирург Поль Брокк предложил свой метод определения идеального веса в 19 веке. Стандартные формулы не берут на учет естественное изменение массы с течением жизни. Брокк включил во внимание данные о возрастной категории, сведения о длине тела, конституционный тип сложения, к которой относится исследуемый. Природой задумано, что вес меняется с возрастом. Значение, которое в юном возрасте указывало на лишние килограммы, со временем становится оптимальным показателем.

Для людей, которым не исполнилось сорока лет, французский исследователь рекомендует пользоваться следующей формулой: идеальный вес = рост (см) – 110. Если вам за сорок, подойдет следующий метод расчета: рост (см) – 100. Кроме возраста, формула должна учитывать рост исследуемого: чем выше мужчина, тем больше он будет весить. Данная методика рекомендует использовать «ростовой индекс Брокка-Бругша»:

если вы ниже 165 м, ваш идеальный вес будет равен «рост (см) – 100»;

при высоте человека 165-175 м, для расчета этого показателя нужно будет вычесть из роста (см) цифру 105;

если вы выше 175 м, вычтите из роста (см) цифру 110.

Кроме роста, возраста, необходимо учитывать телосложение или конституционный тип человека. Их три – стенический, нормостенический, гиперстенический. Нормостениками считаются не очень низкие и не очень высокие люди с нормальным отношением длины конечностей к росту, средними объемами головы, грудной клетки. Для таких людей показатель, полученный по формуле Брокка, является идеальным весом.

Астеники – худощавые люди с узкими костями, высоким ростом, бледной кожей. Представителям данного конституционного типа из получившегося по формуле результата следует вычесть 10%. Если ваша внешность больше напоминает гиперстеники: вы – ширококостный, коренастый человек с развитой мускулатурой, вам следует добавить к полученному показателю 10%.

4. Формула Кетле

Адольф Кетле был бельгийским математиком, специалистом по статистике. Он предложил формулу ИМТ в 19 веке. С помощью нее вы можете определить степень ожирения или гипотрофии, оценить возможный риск развития болезней, который связан с наличием лишнего веса. Индекс массы тела по формуле Кетле рассчитывается так: ИМТ = вес (кг) : (рост (м))2. Полученный результат сравнивается со следующими данными:

для возраста 19-24 нормальным индексом считается 19-24;

в 25-34 года норма - 20-25;

для людей в 35-44 года – 21-26;

норма для 45-54 пожилых людей – 21-27;

в 55-64 нормальное значение индекса составляет 21-28;

для людей 65 и более лет норма варьируется от 21 до 29.

5. Формула Лоренца

Способ расчета ИМТ по Лоренцу считается самым простым и известным: необходимо знать только рост. Его формула выглядит так: идеальный вес = (рост (см) - 100) – (рост (см) - 150)/2. Простота этого метода определения считается не единственным достоинством. Понятие идеального веса всегда является относительным. Всякая формула выводится путем анализа итогов статистических исследований, где сравниваются различные параметры людей. Полученные данные могут служить лишь приблизительным ориентиром. Преимуществом формулы Лоренца является то, что она позволяет получить показатель близкий к результатам более сложных методов расчета. Однако этот индекс не учитывает тип телосложения человека, которых специалисты выделяют три: для каждого норма массы варьируется. Во внимание не берется возрастной параметр, а в зависимости от возраста нормальным считается разный вес. Несомненным является тот факт, что вес зависит от возраста. Он непосредственно связан с протеканием такого биологического процесса, как углеводный обмен. С возрастом замедляется обмен энергии, веществ, двигательная активность, уменьшается объем мышечной ткани, скорость метаболизма. Все это вместе со снижением активности гормонов, расхода энергии способствует увеличению веса. Его изменение с возрастом – неизбежный, естественный процесс [57]. Важно заметить, что после получения количественных показателей массы тела, у человека либо появляется здоровое желание и стремление соответствовать норме, либо депрессионное психологическое расстройство, если нормативный показатель достигнуть очень сложно.

**1.5. Методы контроля и учета веса человека: психологический аспект**

Одним из важных психологических аспектов формирования гастрономической культуры человека является зависимость от определенных гастрономических предпочтений. Последние исследования в области генетики показывают существование наследственных признаков для целого ряда человеческих зависимостей, но при этом существует определенная уверенность в том, что любая зависимость является заболеванием, у которого есть как причина, так и лекарство для исцеления. Ученые уже прояснили роль желания и вознаграждения при возникновении привычек, поэтому важно понимать механизмы управления этим состоянием. Сформированный эволюцией порядок возникновения нейрохимических обратных связей, определяет корреляцию стойких нейронных связей, которые при повышенном к ним внимании только укрепляются, относительно ослабевающих, при прочих равных, нестойких связей. Конечно, никто не отрицает наличия изменений в головном мозге при определенных видах зависимостей, но тут нужно в первую очередь определиться, от чего происходят эти изменения, от нового привычного поведения либо все-таки из-за болезни. Споры об этом, по всей видимости, будут вестись очень долго, но никто не отрицает, что изменить привычное поведение, из-за уже произошедших изменений структуры головного мозга, достаточно трудно. Что повлияло на эти изменения, генетика или образ жизни, определенный окружающим человека в течение длительного времени социумом, в т.ч. в периоды его детства и созревания, уже вторично. Фактор т.н. «пластичности» головного мозга требует понимания механизма его действия именно в то время, когда он становится более пластичным или наоборот, что само по себе позволит управлять этими реакциями. Наш жизненный опыт, так или иначе, подтверждает прямую связь между усилением вредных привычек с ослабленным или вовсе отключенным самоконтролем. При этом избавление от самой простой зависимости всегда меняет жизнь к лучшему, потому, что человек начинает верить в себя и в свои силы, он в состоянии прожить жизнь по своему собственному, не навязанному прошлым опытом сценарию, включающему в т.ч. влияние генетики. Конечно, учитывать генетические предрасположенности необходимо, но, тем не менее, нужно понимать, что их влияние в большей или меньшей степени неодинаково для разных людей, что подразумевает определение генетического «сценария» в каждом отдельном случае. Современные исследования вопросов, связанных с принятием человеком того или иного решения (например - почему человек получает удовольствие, облегчение или радость, потребляя конкретный продукт), позволит понять на чем именно основано принятие этих решений в каждый конкретный момент. Это познание, в свою очередь, откроет буквально океан возможностей для изменения привычного поведения в любой сфере нашей жизни. Но пока нет достоверных ответов науки, первым шагом избавления от зависимости в любом случае будет ваш выбор, определяющий путь к здоровой зрелости через целую систему самопомощи, включающей по возможности все экономические, психологические, эмоциональные, социальные и физиологические факторы, которые необходимо будет учесть. Существует достаточное количество определений термина «зависимость» (или «аддикция»), но наиболее полно отражает суть проблемы такая его формулировка: «Это нездоровое, повторяющееся поведение, которое не контролируется человеком» [6]. В принципе, в этом понятии сосредоточена вся суть данного предмета обсуждения, где сразу наблюдается две стороны любой ситуации, в которую попадает человек.

С одной стороны – это поведение, заставляющее человека многократно повторять одни и те же крайне неэффективные программы в его жизни, с другой – полное отсутствие контроля и неспособность совладать с собой. «Контроль» само по себе очень сложное явление и достаточно расплывчатое понятие, но, тем не менее, мы оперируем этим словом, когда хотим объяснить наши возможности. Какое-то время, мы бесспорно способны держать себя в руках, но главным вопросом все равно остается определение того момента, за которым уже начинается неконтролируемое повторяющееся поведение, где человек, лишенный ресурса силы воли, в состоянии сильного душевного дискомфорта перестает регулировать свои действия. Такое положение становится разрушительным для личности, потому что любая зависимость сама по себе деструктивна для человека. При этом каждый человек имеет свою собственную, формирующую привычное поведение, систему представлений об окружающем мире, и здесь на выручку приходит интегративный подход для избавления от зависимости. Иногда зависимость характеризуют как определенное заболевание мозга, требующее лечения препаратами, даже, несмотря на возможные неблагоприятные последствия. В принципе, на данном этапе не обсуждаются все виды аддикций, наиболее актуальными из которых в настоящий момент являются наркомания, алкоголизм, шопоголизм, игромания и т.п., поскольку в первую очередь интересует пищевая зависимость. И в этом ключе и рассматривается изменение метаболизма самого известного нейромедиатора - дофамина, отвечающего за мотивацию и достижение поставленной цели у человека, собственно, чей выброс, как ответ на проникновение в организм определенных продуктов, точно попадает именно в ту часть мозга, где и находятся центры мотивации и удовольствия. В настоящее время существует огромное количество подтвержденных данных, как изменяются органы человека при конкретных болезнях, но при этом мало что изучено, как и что меняется в головном мозге у человека при определенных зависимостях (болезни сердца меняют его, диабет меняет поджелудочную железу, гепатит – изменение в печени, туберкулез – изменение в легких и т.д.) []. На этих примерах можно предположить, что зависимость это либо болезнь, так как она изменяет такой же человеческий орган – головной мозг, либо приобретенное в результате «зазубривания» организмом некоего алгоритма при многократных повторах одного и того же действия. В настоящее время, более близка теория, определяющая переедание или зависимость от сладкого, не как болезнь, а как вполне конкретная распущенность людей, которые, уверовав однажды, что якобы больны, находятся в вечном ожидании каких-то волшебных таблеток, совершенно не желая самостоятельно решать свою проблему. Вернув обратно ранее сброшенные при помощи таблеток или диеты килограммы, человек испытывает целую кучу негативных эмоций - чувство вины, стыда, обиды, страха..., которые все вместе еще сильнее загоняют человека в тупик. Поэтому важно, чтобы вся работа была построена только на позитивных эмоциях, с основной задачей избавления от деструктивных составляющих, которые не вызывают ничего кроме главных «друзей» лишнего веса - чувств тревоги и неуверенности... Легче всего назвать себя больным и ждать, когда будет изобретена волшебная таблетка – съел и сразу тонкая талия. И никаких возможных последствий в виде лишних килограммов. Само собой такое отношение к своему здоровью рождается не на ровном месте – у фармацевтических компаний, как весьма популярного средства для лечения зависимости, достаточно заинтересованных «проводников» в виде всевозможных реабилитационных центров, центров питания, аптек и т.п., предлагающих «чудесное» решение вопроса []. Фармацевтические фирмы подогревают потенциальных покупателей, выбрасывая на рынок все новые и новые средства для похудения. Ученые, как не менее заинтересованная сторона, на этом деле получают дополнительные гранды на исследования различных препаратов для излечения зависимостей, и выступают в качестве связующего звена между производителем и потребителем. В итоге, многие из имеющих диагноз «ожирение», спокойно признают себя больными и, в ожидании чудесного исцеления, не испытывая по этому поводу никаких эмоций, продолжают с упоением жалеть самих себя любимых. По убеждению многих ученых, зависимость можно и нужно победить. Конечно, это не просто, и потребует большого количества усилий, но в результате работы перестроенный мозг не будет тратить свои ресурсы на лечение мнимой «болезни», а создаст по сути нового человека. Практика показывает, что только тот, кто изучает себя и свое поведение, в конечном итоге избавляется от старых психологических травм, справляется с тревогой, стрессом, обидой и гневом, и начинает жить полноценной жизнью без пищевой зависимости. В отличие от привычки, где связанные с ней действия происходят чисто автоматически, зависимость заставляет думать и чувствовать строго определенным образом. Желание как чувство, является неизменной и эмоциональной составляющей зависимости. Неудовлетворенное желание ведет к повтору, а повторение в свою очередь к компульсии. Когда привычка становится компульсивной, т. е навязчивой, ритуальной, вызывающей тревогу при невыполнении, то это уже сформированная зависимость. Поэтому зависимости более стойкие, чем простые привычки, они, как правило, окрашены эмоционально, а для человека очень важны как обратная связь, которая усиливает его привычки, так и чрезвычайно крепкая связь между связанным с удачным опытом желанием и пластичностью мозга.

Проблемы лишнего веса связаны с такими вариантами пищевого поведения, как эмоциогенное, экстернальное и ограничительное пищевое поведение (Ю.Л.Савчикова, 2005). Эмоциогенное пищевое поведение и ожирение также рассматриваются в рамках гипотезы, комбинирующей теорию социального обучения с концепцией стресса. Экстернальное пищевое поведение связано с повышенной чувствительностью к внешним стимулам потребления пищи. Ограничительное пищевое поведение выражено через систему избыточного пищевого самоограничения и бессистемного соблюдения чрезмерно строгой диеты (И.Г. Малкина-Пых, 2007). Именно для решения задачи экспериментального исследования подобных форм пищевого поведения адаптируется содержание голландского опросника DEBQ (Van Strien et al., 1986). А также экспериментально устанавливается возможность использования стандартизованных опросников: «Индекс жизненного стиля» (R. Plutchic, 1979; Е.Б.Клубова, 1994), «Для определения источников мотивации» — MSI (J.Barbuto, R.Scholl, 1998), «Исследование образа тела», (Д. Джейд, 1985), и методики «Копинг-тест» (R.Lazarus, S. Folkman, 1981). В рамках изучения проблемы лишнего веса, связанных с такими психологическими установками как неудовлетворенность своей наружностью и отсутствием любви к себе (Е.С. Креславский, 1987; М.А. Гаврилов, 2006; А.Н. Дорожевец, 1987) в работе предлагается использование проективной методики «Автопортрет» (Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина, 1991) и других практических техник (И.Г. Малкина-Пых, 2007).

**1.6. Методы контроля и учета веса человека: физиологический аспект**

Одним из действенным методом контроля и учета веса человека с точки зрения диетологии и психологии является калькулятор потребления и расхода энергии. Во-первых, видя конкретные цифры, человек умышленно старается снизить долю потребления пищи или подбирать продукты с меньшей энергетической ценностью, тем самым снижая вес. Во-вторых, зная, сколько какие упражнения и виды работ расходуют энергии, человек либо нивелирует съеденные калории, либо равноценно их расходует (сколько съел – столько и потратил), что также является хорошим психологическим мотиватором. Человек расходует энергию постоянно, независимо от того, находится он на отдыхе или занят тяжелым физическим трудом. Организму нужно «топливо» даже во сне, поэтому любая пища перерабатывается в энергию, избыточное количество которой остается в теле про «запас» в виде жировых отложений. При этом очевидно, что достаточно съедать только то, что нужно для собственно поддержания жизни в организме, и не будет никаких «запасов», а с ними и лишнего веса. Вопрос лишь в том, как правильно посчитать эту потребную нам энергию и перевести ее килокалории на расчет энергетической ценности потребляемой пищи. Количество необходимой энергии для ежедневного жизнеобеспечения в состоянии покоя при нейтральных температурных условиях принято за точку отсчета энергетических затрат организма, и названо «базовый обмен веществ» (BRM/БОВ). Непосредственно с БОВ связано понятие «метаболизм в состоянии покоя» (RMR/МСП). Принято считать, что количество энергии БОВ для взрослого человека обычно колеблется в пределах 1000 – 3000 ккал/сутки. Разброс зависит от индивидуальных особенностей человека, и с учетом массы тела, основной расход более точно считается как - 1 ккал/кг/час, с коэффициентом 0,9 для женщин. Таким образом, мы с легкостью можем рассчитать БОВ, к примеру, для мужчины массой 90 кг и женщины в 75 кг:

Мужчина 90\*24=2160 ккал/сутки

Женщина 75\*0,9\*24=1620 ккал/сутки

Подобный расчет вполне прост, но при этом весьма приблизителен, поэтому в эту формулу были добавлены параметры, учитывающие возраст, рост и общую площадь тела, для чего введены поправочные коэффициенты. За столетие формула БОВ неоднократно корректировалась в первую очередь с учетом изменения образа жизни и характера труда человека.

Первоначально использовалась формула Харриса – Бенедикта, а в 1990 году она была заменена более современной формулой Маффлина-Джеора:

BRM = (10\*масса в кг) + (6,25\*рост в см) - (5\*возраст в годах) + S; (2.1)

S = для мужчин «+5»

S = для женщин «-161»

Пример: рассчитаем БОВ для женщины 75 кг, рост которой 164 см, а возраст 50 лет.

BRM = (10\*75) + (6,25\*164) - (5\*50) - 161

BRM = 1364 ккал

Если человек знает массу жира в своем организме, а ее несложно узнать заранее при помощи разного рода оборудования и специалистов, то сможет воспользоваться формулой Каннингема:

BMR = 500 + (22\* LBM);

где LBM = [вес (кг)\*(100 - % жира)]/100

Пример: рассчитаем БОВ для женщины весом 75 кг с массой жира 38% (28,5 кг)

BMR = 500 + (22\*46,5) = 1524 ккал

Применим «женский» коэффициент 0,9, и получим скорректированный БОВ, равный 1372 ккал. Это именно то максимальное количество энергии, которое нужно «съесть» в перерасчете на энергетическую ценность продуктов. Но совсем другие цифры мы получим, если будем учитывать коэффициент КФА (коэффициент физической активности), диапазон которого находится в пределах от 1,2 (малая физическая активность, характерная в т.ч. для пожилых людей) до 2,4 (тяжелые физическая нагрузка или работа). Таким образом, если наша пятидесятилетняя дама из примера выше, весом 75 кг, будет просто заниматься домашними делами, то с КФА 1,5 затратит в итоге 2046 ккал, а если еще и немного покрутит велотренажер (КФА 1,7), то увеличит количество энергии до 2318 ккал. Ну а если целый день будет копать грядки на даче и таскать мешки с картошкой, то при двойном КФА «выдаст на гора» вполне спортивные 2728 ккал, которые нужно будет возместить соответствующим количеством пищи. Хотя бы в виде той же жареной картошки.

Энергетическая ценность

Организму человека, и в первую очередь мозгу, для того чтобы жить необходима энергия, а получить ее можно только с пищей, превращающейся благодаря метаболизму, в энергетические ресурсы. При этом существуют нормы нутриентов, которые ежесуточно требуются человеку для его физиологического функционирования, основанного не только на поступлении и расходовании энергии, но и на постоянном строительстве новых клеток, материал для которых также находится среди белков, жиров и углеводов. Организм человека просто не смог бы существовать без сахара в том или ином его виде, т.к. глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, лактоза, декстроза, крахмал и др. являются основным источником энергии для него. В принципе у здорового человека, независимо от того, сколько он употребляет углеводов, количество сахара в крови является относительно постоянной величиной, т.к. организм сам регулирует его необходимое количество. Когда сахара много, то в работу вступает снижающий уровень сахара гормон инсулин, который начинает выделять поджелудочная железа, а когда мало, то организм использует ранее накопленные запасы глюкозы из мышц и печени в виде гликогена. И вся эта система работает вполне слаженно и самодостаточно ровно о тех пор, пока не наступит дисбаланс в той или иной её части. Существует достаточное количество методов, чтобы человек смог помочь своему организму. На самом деле всё достаточно просто – не нужно постоянно употреблять одно и тоже. Поскольку головному мозгу постоянно нужны новые впечатления, необходимо вводить в рацион ранее неизвестные продукты и блюда, и чем они будут необычнее, тем лучше. Мозг будет занят исследованием нового продукта на предмет безопасности, повышая тем самым уровень адреналина в крови. Но есть одна проблема, а именно продукты с большим количеством углеводов, которые несколько ограничивают выбор, т.к. способны только усугубить ситуацию с лишним весом. Вот с ними и необходимо разобраться на предмет: как и помощью чего можно отличить полезные в рамках наших задач продукты от неполезных. От сладкого уровень дофамина резко подскакивает, вызывая тот самый «пик блаженства», и именно поэтому человек с ранних лет любит, к примеру, шоколад, совершенно не сопротивляясь прочной зависимости от него. Идеальная концентрация глюкозы в крови составляет всего 0,1 %, но именно это количество не только необходимо, но и очень важно в первую очередь для мозга и работы всех нервных клеток. Дело в том, что наши нейроны потребляют очень много глюкозы, но при этом не умеют запасать её. В момент потребления пищи уровень сахара в крови заметно увеличивается, что «замечает» поджелудочная железа и выбросом инсулина даёт команду всем клеткам без исключения усваивать глюкозу, сохраняя баланс на уровне 0,1. Большая часть углеводов преобразуется в энергию, а всё «лишнее» запасается в виде жировых запасов, т.к. основная функция инсулина это не утилизация сахара, а накопление жира в разных его формах в качестве биоресурсов организма. Поэтому важно расходовать физическими нагрузками полученную энергию, иначе ожирение неминуемо. Если человек долго не принимает пищу, то концентрация начинает падать ниже 0,1%, после чего прекращается выделение инсулина, а печень и мышцы начинают выбрасывать в кровь запасы гликогена. Отсутствие инсулина в крови – это сигнал всем клеткам не «трогать» глюкозу, которой в этом случае питаются только мозг и нервные клетки. Сопутствующим эффектом при падении концентрации сахара в крови является срабатывание центра голода, и чем ниже уровень сахара, тем сильнее будет это чувство. Возникает потребность в пище, и гипоталамус, совместно с нейронами желудка, начинает «стучаться» в неокортекс, напоминая ему о проблеме. Фактор «пустого желудка» не менее важен, чем уровень сахара в крови, поскольку нервные клетки стенок желудка, отвечающие за контроль его наполнения пищей, постоянно «докладывают» центру голода о своём состоянии. Поэтому в некоторых случаях, особенно при коррекции пищевого поведения, голодный желудок можно обмануть стаканом простой негазированной воды или разного рода низкокалорийными заменителями полноценной пищи, типа прессованной целлюлозы, которая разбухая в желудке «гасит» сигнал его нейронов мозгу. В нестоящее время производятся исследования по вживлению специальных электродов, которые подавляют электрические сигналы, идущие от желудка к мозгу. Для построения уникальной системы по поддержанию веса в норме эффективнее всего учитывать ГИ (гликемический индекс), который показывает, насколько быстро углеводы превращаются в глюкозу. Впервые о ГИ заговорили в 1981 году. Дэвид Дженкинс с командой исследователей изучали влияние разных продуктов на уровень сахара в крови. В экспериментах приняло участие огромное количество людей, составлялись диаграммы и таблицы, в которых указывалась скорость повышения глюкозы в крови, а затем ее снижение. Все показатели сравнивались с результатом применения чистой глюкозы. На основании проделанной работы и составили гликемическую шкалу. Скорость распада глюкозы у разных продуктов может заметно отличаться – у одних она очень быстрая, у других наоборот – слишком медленная. Чем выше индекс, тем быстрее происходит распад глюкозы в организме, и, соответственно, чем ниже ГИ, тем позже вас настигнет чувство голода, т.к. организму нужно больше времени на её переработку. Таким образом, при помощи ГИ можно определить какие конкретно углеводы, быстрые или медленные, находятся в разных продуктах. Сейчас не составляет никаких проблем найти таблицы ГИ в сети. Цифра «100» будет означать чистую глюкозу, а «0» – полное отсутствие углеводов. Суточная норма глюкозы в идеале не должна превышать 100 единиц ГИ, а также зависит от наличия в углеводном блюде клетчатки. Если ее нет, значит, индекс будет высоким. Всемирная организация здравоохранения делит все продукты на три категории: На первую категорию приходятся продукты с ГИ до 55. Продукты, входящие в эту группу рекомендуется использовать диабетикам и людям с избыточной массой тела. Они медленнее расщепляются в желудке, и человек долгое время чувствует себя сытым. Если в блюде нет углеводов, значит, его ГИ равен нулю. Такие продукты рекомендуется использовать для перекусов или добавлять их к пище с завышенным индексом для замедления всасывания быстрых углеводов. Ко второй группе относится еда с индексом до 69. Эти продукты можно свободно использовать даже больным сахарным диабетом.  Они постепенно повышают уровень глюкозы в крови, имея среднюю скорость переваривания.  После такого приема пищи человек долгое время будет оставаться сытым. В третью группу выделяют блюда с показателем до 100. Блюда, в составе которых находятся ингредиенты  с высоким ГИ быстро расщепляется в желудке, сахар в крови резко увеличивается. Через короткое время после еды у человека появляется чувство голода. Необходимо упомянуть про не менее важный «индекс гликемической нагрузки» (ГН), который показывает, как тот или иной продукт в течение времени повышает сахар в крови, и как долго он будет оставаться повышенным. Чем выше индекс, тем больше гликемическая нагрузка у данной пищи. Соответственно, продукты с ГН меньше 10 единиц имеют низкий уровень гликемической нагрузки, а выше 20 единиц – высокий.

ГН достаточно легко считается с помощью простой формулы:

ГН = (ГИ х массу углеводов в продукте)/100

**ГЛАВА 2. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РОЛЬ В ПОНИМАНИИ ПОСТРОЕНИЯ ГАРМОНИЧНОГО ОБРАЗА ТЕЛА. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ТРАНФОРМАЦИИ СОЗНАНИЯ.**

**2.1 Учение о доминанте как часть системного подход при изучении закономерностей формирования поведения и психики человека и его роль в понимании построения гармоничного образа тела**

К числу основных общенаучных подходов в современной психологии относится системный подход П.К.Анохина, обеспечивающий закономерности формирования поведения и психики человека [110]. В рамках системности начале 20 столетия А.А. Ухтомский выдвигал положение о «подвижном функциональном органе», доминирующей констелляции динамических структур на всех уровнях центральной нервной системы, под которой понимал сочетание сил, приводящих к определенному результату. Б. Ф. Ломовым был разработан ряд методологических и теоретических проблем психологической науки, в частности принципы системности и системного подхода в психологии в качестве основных инструментов психологического познания. С. Л. Рубинштейн (1989) писал, что человеческому бытию свойственны такие черты, как многоплановость, многоуровневость и многослойность. Логика последовательного развития системных представлений вывела теорию функциональной системы, обоснованную не только теоретически, но и огромным экспериментальным материалом, за рамки рефлекса (К.В. Судаков,1996). Психические и нейрофизиологические процессы, характеризующие поведенческий акт как целое, единое информационное состояние сопоставимы при условии их организации в функциональную систему: психическое появляется только при организации физиологических процессов в систему (D.Chalmers, 1995). Системная методология может быть применима для описания не только самого двигательного акта, но и важных в практическом отношении характеристик поведения человека, его ментальности - уверенности, самооценки, мотивации, саморегуляции, и другие (Ю.И. Александров, 2014).

 Построение гармоничного образа тела как системообразующего фактора (результата), обеспечивающего формирование динамического взаимодействия определенных компонентов комплекса и предвосхищающего конечный итог деятельности /поведенческий акт - итоговую реализацию этой функциональной системы. Эта идея определяет и подходы к анализу конкретных механизмов достижения результата поведения, действующего на уровне целостного организма при понимании организации активности отдельного нейрона в системе интегративной его деятельности (П.К.Анохин,1975). В основе нейродинамической конструкции целенаправленного поведенческого акта находится доминирующая мотивация (социальная потребность). Она, в сою очередь, определяет доминирующую систему (функциональную констелляцию) связанных между собой центров, определяющих характер ответных действий. Эта доминанта (наиболее важная в данный момент потребность) создает скрытую готовность организма к определенной деятельности, при одновременном подавлении посторонних двигательных актов. Принцип доминанты А.А. Ухтомского можно рассматривать в рамках системной методологии, которая позволяет понять законы поведения и возможности его коррекции. «Чтобы овладеть человеческим опытом, чтобы овладеть самим собою и другими, чтобы направить в определённое русло поведение и саму интимную жизнь людей, надо овладеть физиологическими доминантами в себе самих и окружающих» [111]. По его мнению, доминанта - это комплекс определённых симптомов всего организма, отражающих повышенную возбудимость в разнообразных этажах головного и спинного мозга, а также и в автономной системе». Она способна трансформироваться в любое «индивидуальное психическое содержание». Это - системное образование, констелляция, функциональный орган. По мнению А.А. Ухтомского и его последователей доминанта играет роль общего рабочего принципа нервных центров, принципа работы мозга (А.С.Батуев, Р.И.Кругликов, 1990). Понимание нейрофизиологических основ психического, обоснование диалектического единства материального и идеального, объективного и субъективного в природе человека внесет определенный вклад в развитие концепции человека. То, что человечество получило в наследство от выдающего русского ученого, вызывает все больший интерес и не только у физиологов, но и у психологов и других представителей помогающих профессий, а также у каждого образованного человека. Особенно интересны его идеи людям, которые занимаются коррекционными методиками изменения поведения человека. Ухтомский постарался обнаружить связь между физиологическими и психологическими знаниями, между историческим и естественно-научным подходом. Чтобы овладеть человеческим опытом, чтобы овладеть самим собою и другими, чтобы направить в определённое русло поведение и саму интимную жизнь людей, надо овладеть физиологическими доминантами в себе самих и окружающих. Принцип доминанты был сформулирован Ухтомским в 1922 году, хотя начало работы по этой теме определяется с 1911 года и в настоящее время является одним из важнейших достижений ученых. Хотя само слово «доминанта» он стал использовать после прочтения книги Рихарда Авенариуса «Критика чистого опыта». Созданное им учение о доминанте и в современных реалиях можно рассматривать как системную методологию и поможет специалистам помогающих профессии понимать законы поведения и возможности его коррекции. Особенно важно открытие того, что в определенный момент существует только один доминирующий очаг возбуждения, который и влияет на реакцию человека. Это то, как организм человека взаимодействует с окружающей средой и поэтому пищевая доминанта играет огромную роль в социальных взаимодействиях. Поэтому важна технология сознательного переключения доминанты для коррекции пищевого поведения, чтобы очаги возбуждения были в других центрах. Доминанта, по мнению Ухтомского, есть комплекс определённых симптомов во всём организме — и в мышцах, и в секреторной  работе, и в сосудистой деятельности. Она представляется не как топографически единый пункт возбуждения в центральной нервной системе, но как «определённая констелляция центров с повышенной возбудимостью в разнообразных этажах головного и спинного мозга, а также в автономной системе» [111]. Ухтомский считал, что доминанта способна трансформироваться в любое «индивидуальное психическое содержание». Однако доминанта не является прерогативой коры головного мозга, это общее свойство всей центральной нервной системы. Он видел разницу между «высшими» и «низшими» доминантами. «Низшие» доминанты носят физиологический характер, «высшие» — возникающие в коре головного мозга — составляют физиологическую основу «акта внимания и предметного мышления». Многочисленные исследования, проведённые Ухтомским, его коллегами и независимыми учёными свидетельствовали о том, что доминанта играет роль общего рабочего принципа нервных центров. Положительные (вкус творчества) и отрицательные (паразитирующие ) доминанты, которые возникают у человека искусственным способом, когда он достигает активации участков мозга с помощью суррогатных средств, и он его достигает повторяя повторный прием (появляются зависимости: наркотики, пища, игра, алкоголь, табак).

Само понятие «образ тела» ввел П.Шилдер [54], определив его как субъективное переживание человеком своего тела, то есть как психический пространственный образ, который, по его мнению, складывается в межличностном взаимодействии. Он предположил, что телесная схема развивается и поддерживается впечатлениями или стимулами, передающимися через телесные ощущения: зрение, вкус, запах, слух, кинестетические ощущения прикосновения и движения. То есть между телом и окружающим миром происходит непрерывное динамическое взаимодействие Образ тела — это изменчивый психический конструкт. На протяжении жизни образ тела неоднократно перестраивается в контексте социального взаимодействия, поэтому для Шилдера образ тела — это прежде всего явление социальное. Формирование образа тела начинается на ранних этапах развития Я ребенка, и конструирование образа тела тесно связано с нейрофизиологической схемой тела. Однако субъективный образ тела, вбирающий все богатство репрезентаций сознательных и бессознательных идей, включает в себя и такие репрезентации, которые конкурируют с физиологическими функциями тела или даже игнорируют их. Таким образом, приемлемый образ тела для человека — это такой образ телесного Я, в котором репрезентации нейрофизиологически сформированной схемы тела адекватно сочетаются с инстинктивными побуждениями и сознательными идеями [114]. Итак, образ тела — это не только то, что человек видит, когда на себя смотрит, но и то, как он ощущает части своего тела и как ими управляет. Сюда входят психические, эмоциональные и исторические аспекты: что человек чувствует, что думает о своей внешности, что говорит весь его предыдущий опыт: мучительный или приятный, похвала или осуждение. В восприятие тела входит все: физические ощущения, идеи, эмоции, проекции и ожидания. Исходя из представления о том, что Я есть сумма описаний (контекстов), можно обнаружить тесную связь Я-концеп-ции с телом, при этом описания тела встраиваются в Я-образ. Сначала исследователи рассматривали образ тела как одномерный конструкт, но затем постепенно переменили свои представления. Образ тела многомерен, хотя сущность этих измерений не совсем ясна.

При системном анализе гармоничного образа тела обязательно учитывать также различные направления в исследованиях ученых (В. Райх, А. Лоуэн, Е. Харригел, M.Friedman, R.H.Rosenman, S.Kcleman и др.). Последователь австрийского психоаналитика В. Райха, создатель нового направления биоэнергетики в психоанализе, А. Лоуэн в своем учении высказывает идею необходимости изучения тела человека как отдельной, саморегулирующейся энергетической системы, которая тесно связана с окружающей средой и от которой зависит ее существование [29]. Он полагает, что физический облик человека символически отражает его психику. В центре внимания находится развитие Эго и его интеграции с организмом. Удовлетворение основных эмоциональных потребностей и личных стремлений без лишних затрат энергии связывается с реалистической ориентацией в окружающем мире. Химия метаболизма похожа на процесс, где горючее становится энергией, по общей формуле,  которая показывает важность сбалансированного потребления пищи и кислородного обмена в организме:

*P (топливо или продукты питания) + О2 (кислород или воздух) = E (энергия).*

Продолжая традиции учения А. Лоуэна о образе тела [29], необходимо определять представление о гармоничном образе тела. Можно предположить, что оно выражается в идее согласования взаимодействия Эго и тела, духовного и физического в человеке, осознанно принятых культурных норм и ценностей, проработке подавленных переживаний и имеющих выраженность в соответствующем телесном компоненте. Многочисленные диагностические процедуры и коррекционные программы борьбы с лишним весом страдают директивностью, отсутствием учета типологических и индивидуальных особенностей природы человека, излишним креном либо в физиологию, либо в психологию, либо акцентированием социальных нормативов. Продуктивность коррекционных программ сомнительна. Поскольку, практически, в основе этих программ лежат либо сугубо диетологические, либо только психологические методики, без учета биологической специфики организма человека. В результате наблюдается возврат утраченных килограммов и в дальнейшем дополнительный набор веса. Все это приводит к психологическим изменениям, а именно - угнетенному состоянию человека. До сих пор не создано надежной программы, которая органично включала бы в себя, с одной стороны, системный подход к исследованию факторов, влияющих на пищевое поведение, с другой, - системный подход к пониманию функциональной конструкции поведения человека. с учетом доминирующей мотивации - установок, информационной составляющей памяти, эмоциональной оценки, осознанного контроля своей деятельности принятия или непринятия пищи.

Также при системном подходе к этому вопросу рекомендуется применять исследования в сфере дифференциальной психологии и психофизиологии, общей психологии и психогенетики [54], в том числе для воссоздания целостной индивиду­альности с помощью эволюционно-системного подхода к изучению един­ства индивидуальных особенностей . Продолжая исследования в этой области, которая берет начало из теории свойств нервной системы, которую начал еще И.П.Павлов, эта методика нашла свое продолжение в работах Б.М.Теплова, В.Д. Небылицына, Т.Ф. Базылевич, которую можно обозначить как изучение общего через целостность, используя анализ общих свойств. Т.Ф. Базылевич в своих исследованиях [54] освещает высказывания В.Д. Небылицына о свойствах «целого мозга», о «целостных особенностях индивидуального поведения» свидетельствуют, что интегративность функционирования нервной системы должна стать важней­шей перспективой изучения общих свойств. «Основываясь на имеющихся фактах, полу­ченных в работах П.К. Анохина, А.Р. Лурия, Е.Д. Хомской, В.Д. Небыли­цын полагал, что индивидуальные проявления таких существенных функ­ций, как организация целенаправленных движений и действий, сложные интеллектуальные операции, высшие гностические процессы, программи­рование конструктивной деятельности, целенаправленная активность, выс­шие формы эмоций и потребностей, должны быть так или иначе связаны с общими свойствами как фундаментальными особенностями регуляторной системы мозга человека. Необходимо учитывать изучение закономерностей формирования индивидуальности человека, что «требует индивидуальный подход в обучении и воспитании, вопросы профориентации, профотбора и профподбора кадров, эффективности труда, проблемы психосоматики связаны с учетом индивидуальных особенностей человека в их целостности» [54] .

**2.2 Саморегуляция как инструмент переключение пищевой доминанты**

Использования принципа доминанты в рамках системного подхода необходимо специалистам помогающих профессий для знания закономерностей поведения и возможности их коррекции. В этом плане важно понимание выстраивания взаимодействия организма человека с окружающей социальной средой, для которой важнейший аспект составляет здоровый образ жизни, культура питания/ гармоничного тела, формирование пищевых предпочтений - доминант и их сознательного переключения (саморегуляции), трансформирования в случае возникновения застойных патологических очагов для коррекции пищевого поведения. Существуют примеры формирования в ЦНС положительных (вкус творчества) и отрицательных (паразитирующих) доминантных центров, которые возникают у человека искусственным способом с помощью повторных применений суррогатных средств (появляются зависимости: наркотики, пища, игра, алкоголь, табак). И.П. Павлов (1951) писал: «человек есть, конечно, система, как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам, но система, в горизонте нашего современного научного видения, единственная по высочайшему саморегулированию». На основе анализа существующих в практике методов саморегуляции: прогрессивной релаксации Э. Джекобсона (1929), аутогенной тренировки И. Шультца (1932), Д.Ф. Горбунова (1976), психорегулирующей тренировки А.В.Алексеева (1978), аутогенной тренировки Х. Линдемана (1985), методов психокатализа А.Ф. Ермошина (2012, 2017), элементов осознанной медитации в состоянии стресса и тревоги Д. Кабат-Зинна (2000) существует возможность выбора адекватного способа, как инструмента переключения пищевой доминанты. Для эффективной работы с собой или с клиентом очень важно определить весь тот «груз» нашего опыта, образования, воспитания и психологических травм, который мешает прогрессу или не даёт организму расслабиться. Сначала придётся устранить этот, тянущий вниз проблемный «якорь», образовать в организме гармонию, и тогда он с благодарностью откликнется, как только вы включите в свою жизнь осознанность. Как уже известно, наш головной мозг прошел долгий путь эволюции, и чем ниже его отдел, тем он древнее и «крепче», при этом новая кора самый уязвимый из всех участков. Самой устойчивой психической структурой является рептильный мозг, то место, где находится весь наш опыт и опыт предыдущих поколений. И именно к нему неосознанно обращается человек в критических ситуациях типа «бей, замри, беги». Мы все очень разные, с разной чувствительностью к определенным ситуациям. Например, у большинства увиденная по телевизору автомобильная авария вызовет сочувствие погибшим и пострадавшим, а кто-то, более мнительный и нестабильный, «проглотит» и пропустит через себя весь этот ужас, и может так случиться, что этот человек из-за боязни перестанет ездить в автомобиле. А в дальнейшем это может изменить всю его жизнь, потому что человек будет постоянно искать и находить подтверждение своему страху, благо в наш век переизбытка любой, в т.ч. и трагической, информации за страшилками особенно далеко ходить не нужно. Как только человек понимает, что в состоянии помочь себе в регуляции деятельности своего организма, самопомощью или с привлечением соответствующего специалиста, то это остаётся с ним навсегда, независимо от сложности ситуаций и принимаемых решений. И это тот навык, который поможет всю оставшуюся жизнь содержать дух и тело в полном порядке. Те же самые аспекты актуальны и для коррекции пищевого поведения, где также необходимо понять, в каком «месте» находятся установки по питанию, сформированные за предыдущее время, а их «сортировка» по периодам, локациям и персоналиям даст возможность определить нужность каждого из элементов для его дальнейшего использования. Какие установки получены от родителей или друзей, какие из школы, армии, института, работы, и наконец, рекламы. Следующим шагом важно определить, где именно находятся те самые «новые знания», которые помогут в коррекции пищевого поведения, и затем выпустить их в тело на свободу, дабы заменить ими старые и ненужные установки на новые. Так где искать эти знания? Найти их несложно, они очень часто буквально рядом и ощущаются вне тела как «облако» или иная субстанция, которые, находясь до времени в виде теоретического опыта, а также положительного опыта друзей и близких, уже проверены на практике и полностью готовы к применению. Теперь нам нужно поместить всё необходимое в себя. Через голову, кожу или сердце, не столь важно, повторю, у каждого свой путь до того комфортного «места», откуда уже убран негативный опыт. Обычно самое комфортное место у человека находится внизу живота. Определив, какая энергия должна заполнять тело для ощущения внутреннего покоя, вы наведете порядок в хаосе доселе сваленных в кучу нужных и необходимых организму «вещей», которые просто необходимо разложить по «полкам» для душевного равновесия и комфорта. У организма человека достаточно энергии на полноценное функционирование, но если эта энергия тратится на ненужные манипуляции, то очевидно, что на нормальную работу практически уже ничего не останется. Но в его силах не тратить энергетику на содержание старых реакций и непроработанных психологических травм, а целенаправленно пустить её на создание той судьбы, которую он хотел бы иметь, на личностный рост и позитивные изменения. Для этого необходимо позволить уйти тому, что пришло без приглашения, на все четыре стороны. Не надо искать причину в прошлом, выявляя виновных в своих привычках, зависимостях и фобиях. Человек должен взять ответственность за свою жизнь в свои руки, избавится от всего того ненужного, что мешает ему жить, и впустите необходимое. Тем более что возможно все это имеет, как «наследство» от предков, впитанное с молоком матери. Наличие каких-либо внутренних проблем само по себе означает конкретные временные рамки «здесь и сейчас», и поскольку это очень сильно влияет именно в данное время, то и прорабатывать их необходимо в настоящем, без оглядки на прошлое. Человеку необходимо научиться регулярно сканировать свой организм, помогать ему, и он ответит ему взаимностью. Одним из самых важных аспектов в новом состоянии будет обретение уверенности в своих силах с определением правильного места для своего опыта, а также наполнения организма необходимыми навыками и знаниями, имя которым – сила, воля, уверенность, компетенция

Осознанная медитация (Mindfulness) как метод саморегуляции.Когда жизни человека что-то угрожает, то страх активирует миндалевидное тело. В дальнейшем сигнал идет в гипоталамус, активируется нервная система, и в конечном итоге надпочечники выделяют кортизол, названный гормоном стресса. Одновременно вырабатывается и адреналин и норадреналин. Именно они заставляют организм получать сигнал от тела, при этом подскакивает давление, повышается пульс, дыхание становится учащенным и кровь сильнее насыщается кислородом. Импульсы по нервам увеличивают свою скорость, кожа на лице розовеет. Кровь стремится к сердцу, мозгу, ногам, что позволяет голове принимать быстрые решения, ногам быстро бегать, а зрачки расширяются, позволяя видеть все более детально. Задействуются жировые запасы энергии, увеличивается доступ глюкозы в кровь - и человек начинает ощущать прилив сил. Многие физиологические реакции замедляются. Все это совершенно естественно и сможет спасти ему жизнь, но только краткосрочно. Трудно представить действие постоянного стресса на организм и вот почему очень важно уметь бороться со стрессом. Рассмотрим новую для нашей страны методику, которая больше года изучалась на практике и дала прекрасные результаты в системном подходе при коррекции пищевого поведения. Это т.н. «техники расслабления», помогающие исключить крайние негативные реакции при комплексном решении выявленных проблем. Джон Кабат-Зинн, основатель направления «Осознанной медитации», дает такое определение: «Mindfulness может рассматриваться как длящаяся от одного момента к другому, не основанная на рассуждениях осведомленность, вырабатываемая благодаря направлению внимания особым образом: то есть на текущий момент, максимально не реагирующим образом и с открытостью сердца». В конце 70-х годов Дж. Кабат-Зинн был пионером применения медитации в медицине и первым заговорил о чистом, ярком, ясном сознании. От момента к моменту, без оценки, но полным погружением. Человек существует в настоящий момент, имеет внутреннюю целостность.У всех бывают отвлекающие моменты и это естественно. Так функционирует мозг. Человек любит побродить в закоулках сознания. Но он можем избавиться от подобных чувств, эмоций и действий, которые опустошают его и уводят в сторону. Когда человек практикует осознанность – всё меняется. В Mindfulness основа основ – это использование дыхания. Необходимо уделить внимание непосредственно дыханию, сделайть спокойный вдох, а затем такой же спокойный выдох. Не нужно заставлять себя дышать глубоко, просто необходимо сосредоточиться на дыхании, на воздухе входящем и выходящем из его тела. Определить время, сесть удобно и сосредоточиться на своем дыхании. Обращать внимание на то, что с ним происходит. Признать это, но без самобичевания. А затем сконцентрироваться на своем дыхании. Начинать необходимо с осознания, что человек просто дышит в течение двух минут, а затем обратить внимание на процесс дыхания. Всякий раз, когда будет отвлекаться – снова сосредоточиваться на дыхании. Есть еще один лёгкий путь – в течение двух минут «отключиться» и посидеть без какой-либо «программы» действий. На первом этапе нужно научиться переключаться между этими двумя лёгкими способами. В этом и заключается огромная мудрость – человеку ничего не нужно, для того чтобы начать практиковаться.

Во-первых, потому что медитация последовательна, даже в течение очень короткого времени; Во-вторых, медитируя, он будет выделять преимущества в своем опыте, который будет мотивировать его ещё больше.

В дальнейшем можно увеличивать как ежедневное количество медитаций, так и увеличение времени самой медитации. Существует множество рекомендаций и инструкции, среди которых каждый может найти те, которые подойдут лично ему. Эти основы дают каждому то, что ему нужно, и могут значительно отличатся от других. Если человек заинтересован – то сможет исследовать и экспериментировать, и медитация подарит человеку двойную пользу – он станете более внимательными во время неё, а также сформирует и укрепит осознанное восприятие в любое другое время. Иногда стоит остановиться и посмотреть на весть свой опыт, делать что-то осознанно, прислуживаясь (прислушиваясь) к внутреннему голосу, который ошибочно настаивает: «Сделай это, сделай то...» В этом меняющемся мире каждый может рассчитывать только на одно – на изменение. И набор техник позволит ему пройти любое событие, которое посылает жизнь с наименьшими потерями.

**3.3 Элементы Осознанной медитации (Mindfulness) в борьбе со стрессом и тревогой**

Чтобы использовать осознанную медитацию (Mindfulness) в борьбе со стрессом и тревогой, предлагается представлять стресс как злодея в фильме, который, может быть понят совершенно неправильно. Принятие и понятие этого дает возможность убрать стресс в правильное место. Чтобы помочь древним людям выжить, наш мозг развивался, чтобы они стали оказывать повышенное внимание угрозам и опасностям. Сейчас этот комплекс включает в себя биологию и функционирование мозга. Когда человек видит угрозу, в его голове начинают происходить те же вещи, которые происходили и с нашими далекими предками. Мозг принимает сигнал и активирует набор ответов, разработанных для выживания. В эволюционном плане это помогло, но настоящее время люди склонны к стрессу больше и чаще, чем должны. В современном мире источников стресса слишком много. Мозг и тело реагируют на бытовые трудности как на угрозу жизни и смертельную опасность. Эволюция дала человечеству такой мозг, который реагирует на опасность и принимает решение сразу, а не весть последующий день. Представьте, что человек отдыхает, и внезапно срабатывает пожарная сигнализация. Что он делаете? Конечно же, уходит подальше от здания. Если мозг слишком долго находится в состоянии тревоги, это может привести к огромным проблемам со здоровьем. Но необходимо переключиться от тревожного мозга к мозгу сообразительному. Снижение стресса на основе осознанности имеют огромные, научно доказанные преимущества. Исследования показали, что ключевое значение имеет практика медитации. Осознанная медитация (Mindfulness) – это не технология, а образ жизни, способ находить гармонию с тем хорошим и плохим, что происходит вокруг, во внешнем мире, и даже с тем, что происходит хорошего или плохого в организме человека. И речь может идти как о чём-то прекрасном, так и о каких-то серьёзных проблемах, в том случае, когда человек имеет дело с болезнями или другими проблемами, которые могут происходить с его телом. Mindfulness объединяет в себе мышление, чувства, тело и взаимодействие с окружающим миром. При этом даёт ему новую степень свободы, позволяющую двигаться через взлёты и падения, через отношения с людьми, собственные устремления и страхи и то, что приходит и уходит в его жизни. Осознанная медитация может стать частью повседневной жизни человека в решении конкретных поставленных перед ним задач, а применение этого метода в практике психотерапевта поможет достичь поставленных целей, поскольку только в постоянном и доверительном сотрудничестве пациента и специалиста увеличивается возможность пополнения ресурса больного. При комплексном подходе выбора метода помощи клиентам можно использовать несколько релаксирующих методик для нахождения того, что действительно приносит результат для конкретного человека с учётом его индивидуальных особенностей.

В книге Дж. Кабат-Зинна «Выход из депрессии» можно ознакомиться с вариантом базовой медитации: «Примите удобное для вас положение в затемнённой комнате, желательно лежа на спине, с закрытыми глазами. Место может быть любое, главное, чтобы оно было удобно для вас. Некоторое время уделите тому, чтобы выровнять дыхание и прочувствовать основные ощущения вашего тела. Попытайтесь сосредоточиться на своих ощущениях, особенно в тех местах, которые имеют касание с поверхностью, и постарайтесь с каждым вдохом как бы «впечататься» в то место, на котором лежите. Не гоните ваши мысли, старайтесь пока принимать всё как есть, не давая никакую оценку своим действиям, самое главное не анализ, а глубокое, спокойное расслабление. Главное правило – осознать свои ощущения при полнейшей концентрации на процессе. Сканируйте всё тело в той последовательности, которая вам наиболее комфортна, постепенно. Осознайте ваше дыхание, сосредоточьтесь на ощущении того, как проходит ваше дыхание в животе или груди, прочувствуйте свое дыхание. Просто спокойно дышите. А теперь сосредоточитесь на том, что ваше внимание перешло на левую ногу, через ступню до каждого пальца ноги, фокусируясь на ощущениях в каждом пальчике. Что вы чувствуете? Тепло, холод, неудобство, тремор, покалывания или совсем ничего. После этого глубоко вздохните и начните сканировать своё тело сверху. Ощутите, как дыхание проходит через лёгкие по всему телу до левой ноги, вплоть до каждого пальца. Ведите своё внимание в обратном направлении и выдохните через нос. Сделайте несколько таких циклов, постепенно успокаивая дыхание. Потом «пройдите» к ступне, затем к лодыжке, осознавая все свои ощущения в теле совместно с дыханием. Начинайте дышать всё более глубоко. Попытайтесь ощутить даже связки и суставы. Поднимайтесь выше – в голень, в колено, старайтесь уделить внимание каждой частичке своего тела. Переходите к правой ноге – начиная с пальцев и затем по той же схеме: голень, бедро, таз, ягодицы и живот. Когда с этим закончите, поднимайтесь выше – через спину, в грудь и до плеч. Потом переходите к рукам – начинайте с пальцев рук, но постарайтесь ощутить сразу две руки и каждую зону до шеи. И вот вы дошли до лица, пройдитесь по каждой части и постарайтесь ощутить всю голову целиком. Как только вы встретили препятствие или напряжение, вдыхайте в это место и выдыхайте при расслаблении. Постарайтесь освободить его от напряжения. Конечно, мысли периодически будут пытаться отвлекать вас от процесса, но не обращайте внимания. Это их право, отреагируйте на них спокойно, потом опять сфокусируйтесь на процессе. Просканируйте так всё своё тело и через какое-то время ощутите, как в него вместе с вашим дыханием входит и выходит воздух.»

**2.4 Методология тренинговых программ, как основного принципа коррекционных технологий по трансформации сознания**

Термин тренинг (от англ. Training) имеет ряд значений: обучение, воспитание, подготовка, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и известным его научным определениям. Ю.Н. Емельянов определяет тренинг как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [68] Тренинг определяется как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью [65]. Существует также определение тренинга, как части планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений, либо на модификацию аттитюдов и социального поведения персонала способами, сочетающимися с целями организации и требованиями деятельности [65]. В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения или социально-психологического тренинга. Л.А. Петровская рассматривает социально-психологический тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство психологического воздействия» [94]. По мнению Л.А. Петровской, термины «активная социально-психологическая подготовка», «активное социальное обучение», «лабораторный тренинг», «группы интенсивного общения», «группы открытого общения», «перцептивно-ориентированный тренинг», «тренинг чувствительности (сенситивности)» являются эквивалентами социально-психологического тренинга, цель которого – развитие компетентности в общении, ее коммуникативной, интерактивной и перцептивной составляющих. Г.А. Ковалев относит социально-психологический тренинг к методам активного социального обучения как комплексного социально-дидактического направления [75]. Иногда желание перемен выглядит простым: клиент хочет попасть из точки А в точку Б. К примеру, клиент хочет сбросить вес. Трудность заключается в том, что даже при условии, что клиент мотивирован, могут существовать препятствия и барьеры на пути реализации цели. Вдобавок к этому некоторые клиенты могут не осознавать, что существуют силы, которые могли бы помочь им продвинуться к цели. Теория поля, или анализ силового поля (Force Field Analysis), предлагает способ комплексно рассмотреть все силы, поддерживающие и препятствующие изменениям[64]. Анализ силового поля, разработанный Куртом Левиным в 1940-х годах, опирается на понимание необходимости рассмотрения всех факторов, влияющих на изменения. Эти факторы могут быть как позитивными, поддерживающими изменения, так и негативными, их сдерживающими. Анализ силового поля - это простой, но эффективный инструмент, который помогает клиенту осознать движущие и сдерживающие силы, влияющие на проведение изменений в жизни.

Возможность применения в тренинговых программах.

Шаг 1. Определите цель. Что это за цель или задача? Клиенту нужно быть предельно конкретным. Примеры формулировок: улучшить свою физическую форму, сбросив 5 кг.

Шаг 2. Определите движущие силы. Составьте список всех факторов, влияющих на способность клиента успешно достичь своей цели. Определите «удельный вес» каждого фактора, присвоив ему значение от 1 до 10, где 1 - это наименьшее, а 10 - это наибольшее влияние.

Шаг 3. Определите сдерживающие силы. Составьте список всех факторов, мешающих клиенту успешно достичь своей цели. Определите «удельный вес» каждого фактора, присвоив ему значение от 1 до 10, где 1 - это наименьшее влияние, a 10 - это наибольшее влияние.

Шаг 4. Обдумайте результат. Какие поддерживающие факторы будут наиболее полезными для достижения цели? Какие сдерживающие факторы легче всего преодолеть? .

Цель разрабатываемых тренинговых программ – создание системы, которая поможет научиться сбалансировано питаться, создать навыки, чтобы по окончанию программы у человека должны выработаться новые пищевые привычки. И на этом этапе происходит контроль и коррекция того, что вызывает дискомфорт и не принятие. Правильное пищевое поведение можно получить только после того, как станет полностью понятно формирование соответствующего ему навыка, а любое непривычное до некоторого момента действие можно сделать абсолютно машинальным в исполнении. Например, сломать привычный стереотип и совершенно бессознательно начать пить любимые кофе или чай совсем без сахара, т.е. точно так же, как в прошлом вы в течение долгих лет и десятилетий делали эти напитки сладкими, совершенно не задумываясь над этим действием. Возьмите любую новую информацию, и пусть ваш мозг, определив её для себя как незнакомую и неизведанную, создаст новую нейронную цепочку. Остаётся задуматься над сравнением нового с предыдущим опытом и над тем, в каком его месте можно прямо или ассоциативно «прикрепиться» для более быстрого достижения результата. При этом будет активизирован неокортекс, который и поможет вам проанализировать ситуацию и принять правильное решение. Постоянный подсчёт калорий поначалу может вызвать некоторые трудности, но по прошествии некоторого времени, станет точно таким же новым привычным поведением, со всеми «вытекающими» в виде новых нейронных цепочек, формирующих новые навыки и умения. И, как следствие, не будет вызывать никаких затруднений при калькуляции приблизительной энергетической ценности того, что ест человек и его близкие. И более того, как показывает практика, подобная «арифметика» привносит некоторый элемент игры в изначально кажущееся рутинным и скучным мероприятие, что без сомнения доставляет удовольствие «оператору» и пользу всему его окружению. К слову, ваш образ жизни точно также влияет и на ваших близких, а особенно на детей, и, соответственно, вы способны личным примером повернуть на сторону прогресса путь всех ваших потомков.

К еде можно и должно относиться как к топливу, которое необходимо нам для жизнедеятельности. Всё остальное иллюзия. Спокойствие, общение, радость и свободу можно достичь без десятков лишних килограммов и чрезмерно увеличенных объёмов. Причём, никто не говорит, что это «топливо» должно быть слишком простым и скудным. Наоборот, оно может быть даже где-то и в чём-то «неправильным» и даже в некоторых случаях обильным. Естественно, в разумных пределах. Вопрос лишь в количестве и понимании последствий. Но это придёт само по себе, когда человек изменит привычное поведение и научится отличать и убирать из рациона ненужные продукты, создавать идеальные блюда, заменяя их ингредиенты без потери вкуса. В настоящее время у цивилизованного человека очень сложное отношение к такому чувству как голод. Люди перестали понимать, когда он наступает, и также не могут отследить момент достаточного насыщения. Они переедают за счёт быстрых углеводов, но при этом недобирают необходимый рацион микро и макронутриентов, а также необходимых организму веществ и витаминов, и именно здесь кроется большая опасность. В этом плане среднестатистический человек недалеко ушёл от животного, и часто происходит так, что желудок уже дал команду «хватит», а глаза всё ещё ищут что-либо повкуснее. Как раз подобное отношение к еде и заставляет учиться заново пищевому поведению. Если человек чётко следует своей цели, то с новыми знаниями, ощущениями, чувствами и действиями сможет сделать свою жизнь полной гармонии и умиротворения. Вокруг любой еды есть запах и зрительные сигналы, т.е. та информация, которая не связана с питанием напрямую. Но в связи с тем, что она совпадает с моментом принятия пищи, мозг запоминает ассоциации и при повторном «наборе» этих же стимулов реагирует как на ожидание «корма». Иными словами, те сигналы, которые раньше не запускали поведение, теперь их запускают, и главное, чтобы они ассоциировались с положительными эмоциями. Мы должны в несколько этапов ясно определить технологию овладения новой привычкой, то есть последовательностью действий и постоянным повторением алгоритмов для того, чтобы этот навык гарантированно ушёл в бессознательное и начал бы выполняться автоматически. Как только мы видим любимое блюдо, в нашем организме запускается «коктейль» реакций, и мы начинаем думать, чувствовать и действовать автоматически. Каждый из нас в большинстве случаев даже не отдаёт себе отчёт в том, сколько действий делает абсолютно на «автомате», потому что, так или иначе, подчиняется наработанным в течение всей своей жизни паттернам. При этом любая наша мысль запускает старую и хорошо известную мозгу «программу», и в итоге поведение остаётся неизменным. Наш мозг априори коварен – достаточно посмотреть даже не на само блюдо, а только на его изображение, и одного этого уже может хватить для того, чтобы началась выработка инсулина, который даст команду на утилизацию сахара из запасённых ресурсов. Это в свою очередь вызовет чувство голода, и чем выше уровень инсулина, тем сильнее это чувство, заставляющее организм бить тревогу и защищаться, требуя пищи. Наука также по большей части связывает проблему лишнего веса с работой нашего головного мозга и конкретно с системой вознаграждения. Эта система «руководит» не только лишним весом, как продуктом и следствием одной из форм удовольствия, но и другими зависимостями, имеющими свойство быстро доставлять те же чувства, но в более гипертрофированном варианте, такими, например, как игромания, азарт, алкоголизм или наркомания. Из этого следует, что однажды научившись правилам воздействия на наш центр удовольствия, а также поняв законы, по которым живет наш мозг, можно управлять своим весом, фигурой и качеством жизни буквально до глубокой старости. Знаменитый «зефир-тест» показывает, что разные дети абсолютно по-разному противостоят искушению, и те малолетние «испытуемые», которые, даже несмотря на столь юный возраст, умеют держать себя в руках, как раз во взрослой жизни при прочих равных имеют меньше зависимостей и добиваются большего успеха. Когда переживается любое событие, из внешней среды поступает большой поток информации. Человек видит, слышит, ощущает вкус, он чувствует запахи, осязает и т.д. Поступающие в головной мозг сигналы образуют рисунок нейронных цепей, который задействует рецепторы, которые в свою очередь выделением химических веществ формируют различные, соответствующие конкретной ситуации чувства, и в результате наше тело реагирует эмоцией на каждое внешнее событие. После очередного эмоционально окрашенного события человек приобретает определённый опыт и записывает его в мозге при помощи тех же эмоций и чувств. И если не испытывает ничего нового, то и организм не получает новых химических реакций и эмоций, в итоге не только не формируются новые нейронные сети, но и значительно укрепляются старые.

**2.5 Создание нового образа, как один из элементов успешного тренинга**

Как показывает практика тренингов, консультаций и коуч-сессий очень часто именно самые простые вопросы вызывают самые большие затруднения, и безусловный лидер среди них, который буквально загоняет людей в тупик, в общем-то, основополагающий «Опиши, каким ты хочешь быть». Дело в том, что теоретически все без исключения хотят и даже готовы измениться, но при этом не понимают ни результата, к которому надо стремиться, ни сроков хотя бы начала работы над изменениями. Всё, включая реальные временные рамки, необходимые на весь процесс, воспринимается слишком отвлечённо. В данном случае причина кроется в неумении визуализировать самого себя в новом облике, поэтому, прежде чем начинать этот путь, нужно выполнить первое и самое важное задание – научиться рисовать свою персональную «картинку», целиком и полностью отражающую новый облик. Очевидно, если человек не может представить себя каждой клеточкой своего тела в изменённом состоянии, без лишнего веса, то толку будет мало. Не у всех получается с первого раза очень чётко сформулировать образ своего идеального «я», и может понадобиться время и несколько попыток для правильной «настройки» визуализации. Главное не в спешке, приводящей, как известно, к спонтанным и необдуманным решениям, а в последовательности, которая в конечном итоге и поможет представить себя новой личностью. Для этого необходимо научиться представлять себя как можно подробнее, и тогда активизированный неокортекс создаст новые нейронные связи, способные по прошествии времени поменять даже внутренний рисунок головного мозга. Чем более фокусировано человек будете входить в свой идеальный образ и изучать свои желаемые черты, тем быстрее мозг и тело заработают в тандеме и в какой-то момент позволят увидеть новый «автопортрет». Ежедневные тренинги визуализации направят мысли и эмоции в бессознательное, и человек с лёгкостью войдет в другое состояние. Нужно быть готовым к тому, что там его будет ожидать масса неожиданных открытий, которые помогут понять свои «старые» паттерны. Визуализация образов играет более чем заметную роль в создании позитивного настроя, т.к. участвует не только в осуществлении связи между разумом и телом, но и определяет необходимую важность позитива в любом деле, в т.ч. и для решения наших задач. То есть как только человек представляем аппетитное блюдо, то в головном мозге начинают вырабатываться нужные нейромедиаторы, активизирующие его нейронные цепочки. Нейропептиды, попадая в кровеносную систему на свободу, достигают нужных им желез в организме и проникают в их клетки, запуская процесс выделения гормонов.

На определенном этапе выполняются следующие шаги:

Во-первых, полностью изучить себя. Понять все свои истинные желания и привычки, и тем самым разорвать ненужные нейронные связи;

Во-вторых, создать образ идеального «я», сформировав новые нейронные связи;

Так как человек живет в мире образов, то при изменении пищевого поведения необходимо изменять и пищевой образ. Соответственно, контроль за пищевым воображением, будет целиком и полностью зависеть от результатов работы. Поэтому необходимо очень тщательно подходить к двум вопросам визуализации: образу себя и образу той пищи, которую нам, наряду с новым образом жизни и своим новым «я», нужно научиться любить. Для этого необходим полный анализ реальности и ясное понимание того, что получится при выходе из этой программы.

**2.6 Использование коучинговых технологий при создании трансформационного тренинга**

Работая как business executive master coach UCI, автор установил при работе с клиентами неожиданную взаимосвязь - несмотря на изначальный «бизнес запрос», на первую линию всё равно часто выходят личностные аспекты жизни человека. То есть для того чтобы решить проблемы в бизнесе, приходиться сначала решать задачи, связанные с питанием, здоровьем или другими личными вопросами. При этом выясняется, что практически у каждого из клиентов, ярких и уникальных личностей, достигших определенных высот в своём деле, всегда есть то, что тормозит их стремления, как тот ненужный багаж, с которым трудно расстаться. В нашей стране, в отличие от европейских, консультации у психотерапевта казалась чем-то зазорным, но в последнее время многие сограждане понимают важность такой помощи. И вот уже специальность психолога, психотерапевта стала достаточно популярной, хотя 100% доверия до сих пор не наблюдается. В это время в других странах появляются новые направления, так называемые практики личностного роста, развитие эффективности, появилось много тренинговых центров, осознанная медитация и многое другое. Также в нашей стране появилось новое направление в консультировании - «коучинг» (что в одном из переводов означает тренер) и с каждым годом растет количество людей, которые уже не задают вопросы в необходимости такой практики. Многие путают его с психотерапией или консалтингом, хотя это совсем другое направление.

На территории нашей страны растут как грибы центры, которые обучают высокоэффективным техникам в коучинге, основу которого составляют различные модели, по которым специалист может консультировать своих клиентов. Причем, появились достаточно новаторские направления, которые во многом становятся авторскими у специалистов, кто практикует уже длительное время. Нельзя сказать плохо это или хорошо, можно только вспомнить огромное количество направлений в психотерапии, и их рост не замедляется и в настоящее время. Так что может быть, мы с вами наблюдаем рождение и развитие новой отрасли в консультировании людей. В результате совместной работы клиенты находят и осознают все критические точки, с которыми успешно справляются, после чего получают невероятные инсайты, позволяющие двигаться только вперёд и вверх.

Предлагается вариант работы. Сессия полностью соответствует шаблону GROW. [64]

**G. «Цель» (Goal)**

Определение цели во времени в виде отказа от старого поведения и формировании нового. Поиск отрицательных и позитивных мотивов – критериев ценностей. Создание образа достижения. От какого поведения (с какого момента, на какой срок), (не надо запятая) вы бы хотели отказаться, или какое новое поведение вы хотели бы привнести в свою жизнь. Зачем вы это делаете? Что вам это даёт (вторичные выгоды)? Что полезного в новом поведении, и что может ухудшиться, если всё останется по-прежнему?

 Специалист просим клиента создать в своем воображении два образа как два стратегических пути по жизни, когда один обладает привычкой, а другой свободен от неё. На этом этапе важно помочь клиенту найти внутри себя по-настоящему мотивирующие ценности, именно то, ради чего он хочет поменять свою жизнь. Причем эти ценности должны быть как позитивные, так и негативные, с ясным и чётким пониманием того, что будет, если человек так и не изменится.

**R. «Реальность» (Reality)**

Анализ истории взаимоотношения с привычкой: появление, развитие, когда исчезала и почему появлялась вновь. Что помогает и что мешает? Когда, где, и в чём собственно привычка проявляется. Прояснение, развитие, когда исчезала и когда появлялась вновь. Что помогает и что мешает? Какие обстоятельства приводили к тому, что всё решалось само собой.

 **O. «Варианты» (Options)**

Нахождение различных возможностей, заменить каким-либо другим действием, (не надо запятая) или действиями, приобретённое зависимое поведение. Продумывание поведения в каждой ситуации, в которой привычка имела место быть. При этом нужно помнить, что если какие-то факторы ранее приводили клиента к срыву, то они обязательно повторятся в будущем, и клиент должен заранее разработать «аварийный» план действий на случай возникновения той или иной ситуации.

**W. «План действий» (Way Forward)**

Найти ценности и привязать новое поведение к ним. На этом этапе необходимо помочь клиенту в создании у него высокого уровня мотивации, необходимого для осуществления плана по изменению привычки, чтобы он смог дать себе отчёт в том, ради чего решается произвести изменения в своей жизни. Мотивация «+» и «-». Построение спирали мотивации с временными отрезками и погружение в каждое состояние.

Баланс поддержки и фрустрации.

**Техника «Колесо баланса»**

Техника «Колесо баланса» - техника коучинга, предложенная М. Аткинсон, которая позволяет клиенту взглянуть на свою жизнь под новым углом, рассмотреть сферы его жизни, обнаружить те, что лишены баланса. Это упражнение также помогает клиенту сформулировать свои цели, если это еще не сделано. Этот эффективный инструмент даст клиенту ценное наглядное представление о том, чем и как наполнена его жизнь в данный момент, а также в идеале - о том, какой он хочет видеть свою жизнь в ближайшем времени.

**Колесо баланса. Планирование** [64]

1. Исходя из получившегося, как бы вы истолковали текущую ситуацию в вашей жизни?
2. Сбалансированы ли разные аспекты вашей жизни? Почему нет?
3. Относительно каждой области вашей жизни: бывали ли вы прежде более удовлетворены, чем сейчас?
4. Что было тоща, когда оценка по шкале была выше?По-другому?
5. Относительно каждой области вашей жизни: бывали ли вы прежде менее удовлетворены, чем сейчас?
6. Что тогда происходило и что вы сделали в прошлом, чтобы улучшить ситуацию? Какое значение по шкале вы бы хотели?
7. Выберите одну-две сферы, которые более всего требуют вашего внимания в настоящее время. Какие действия вы можете предпринять, чтобы улучшить ситуацию?
8. Как вы поймете, что достигли желаемого уровня удовлетворения ситуацией/сферой жизни?
9. Какие препятствия могут возникнуть и как вы можете их преодолеть?
10. Что вам поможет преодолеть препятствия?
11. Что будет вашим первым шагом?

**Карточки-обязательства**

Зачастую люди серьезнее относятся к обязательствам перед другими людьми, чем перед собой. Причина кроется в том, что нам проще подвести себя, чем других. Эта техника предлагает клиенту дать обещание выполнить обязательство своим коллегам, членам семьи или друзьям.

Упражнение для клиента

1. Дайте клиенту 5 небольших листочков бумаги или картонных карточек.

2. Напишите свою цель на всех 5 карточкам Это ваша цель-обязательство. Она должна быть конкретной: «Я сбошу 5 кг к (дата)». Важно обязательно написать дату, уважаете, тех,

3. Выберите 5 людей, которым вы доверяете и которых вы кого вы не хотите расстраивать.

4. Дайте по одной карточке каждому выбранному человеку.

Вам нужно объяснить цель, которую вы преследуете, а также что вам нужна их помощь в ее достижении. От них может потребоваться напомнить вам о важности этой цели, если у вас будут опускаться руки. Им также нужно будет периодически проверять, что вы по-прежнему настроены решительно, узнавать, насколько вы продвинулись на своем пути к цели. В случае, если вам будет трудно, им нужно будет предложить вам альтернативные стратегии достижения или оказать моральную поддержку.

5. В день, который указан на вашей карточке, договоритесь о встрече с каждым из 5 человек, чтобы рассказать им о своем прогрессе. [64]

Для того чтобы разобраться в собственно процессе изменения привычного поведения, можно взять за основу концепцию Б.Ф.Скиннера, которую используют многие специалисты в своей работе.

*Запускающий сигнал (Триггер) – Поведение (Как человек поступает в данной ситуации) – Вторичная выгода (Подарок)*

Триггер в переводе с английского означает «спусковой механизм», а нашем случае это именно тот самый «спусковой крючок», который при помощи неких событий или действий запускает запланированную реакцию или провоцирует на заранее прогнозируемое действие [89] .

 Например, это может быть спонтанная поведенческая реакция, возникающая в ответ на какой-либо раздражитель типа события, воспоминания или человеческого поступка, автоматически вызывающая строго определённую и, как правило, одинаковую реакцию. Когда человек сильно переживает какой-либо случай, например: вспоминает ситуацию, в которой его кто-то подвёл или незаслуженно наказал (Триггер), то без меры неосознанно поглощает сладкое (Поведение), и в итоге получает необходимое спокойствие (Подарок). Чем чаще человек идёт по такому кругу (т.н. «петлей привычки»), тем прочнее становится нейронная связь и тем сложнее её разорвать. Поэтому поиск всех возможных триггеров, необходимых для коррекции поведения, становится первостепенной задачей, т.к. от этих «спусковых крючков» зависит как количество, так и частота употребления любимых лакомств, вызывающих прямое воздействие на центр удовольствия сильными дофаминовыми сигналами.

*Триггер – Поведение – Подарок – Эмоциональное подкрепление*

Как только человек сможет понять психологические и нейробиологические механизмы, которые лежат в основе процесса коррекции пищевого поведения, то станут более ясными сама цель и пути её достижения.

*Триггер – Осознание – Новое поведение – Новое мышление – Группа поддержки – Подарок*

Большое внимание необходимо уделить борьбе со стрессами, тревогами и обидами. Очень важно в конечном итоге не заменить одну зависимость другой, а окончательно разорвать связь между желанием, претворяющим зависимость и самим процессом удовлетворения этого желания. Человек сам даём собственные имена нашим эмоциям, и хотя они на самом деле представляют из себя всего лишь «набор» ощущений, он приучил себя каждое более менее автоматическое действие определять как нечто обособленное, но при этом характерное для любого отдельно взятого индивида. И если проанализировать окружение – у всех, безусловно, совершенно разные манеры поведения, но человек почему-то уверен, что при прочих равных другой должен испытывать одинаковые с ним эмоции.

Предлагается к использованию следующие техники: «колесо баланса», «карточки-обязательства» (М. Аткинсон, 2010), «развитие осознания», «ощущения тела», «жизнь без меня» (И.Г. Малкина-Пых, 2007), «фрейм-результат» (С.В. Ковалев, 2003). А также - «диалог с субличностями», «отделение голода и аппетита» (А.В. Бобровский, 2004), «ваш сценарий», «изучение Я‑состояний» (М. Джеймс, Д. Джонгвард, 1993), «естественная стратегия рационального питания» (С. Андреас, 2001), «круг удовольствий» (М.А. Гаврилов, 2006) и др. Полученные на тренинге новые знания рекомендуется применять на практике для форматирования измененного поведения. Как правило, новые действия, в первую очередь, должны вызывать новые ощущения, которые необходимо превращать в положительные эмоции. Новая модель поведения и ее актуализация закрепляется в нейрофизиологических процессах на уровне ЦНС. Нейрофизиологические механизмы новой формы поведения представлены работой системы мозговых образований при преимущественном функционировании лимбических структур, при участии стволовой части мозга и под контролем структур переднего мозга ( префронтальной коры). На окончательном этапе следует применять навык запоминания и повторения тех состояний и ощущений тела, которые сопровождают положительные эмоции. При участии и под контролем центральной нервной системы новые действия будут осуществляться автоматически, неосознанно. Для решения психологических проблем ментальности стройного/ полного человека, создания его нового гармоничного образа автор предлагает к использованию разработанную им «Системную модель отношения к пище». Согласно этой модели к основным мотиваторам , определяющими отношение к пище относятся факторы : Образ-Я и самопрезентация; телесные пищевые удовольствия; семейные и культурные традиции; духовно-эстетические эталоны.



Рис. 1

Глава 3. Эмпирическое исследование факторов построения гармоничного образа тела. Эмпирическое исследование диагностики и коррекции ожирения

**3.1. Организация и проведение исследования ментальности стройного и полного человека**

Контрольная группа, состоящая из двадцати двух человек сначала получала четырехразовое питание с выбором блюд по заказному меню, с рассчитанными калорийностью и соотношением белков, жиров и углеводов.. Затем эту группу переводили на систему «шведский стол», с тем же графиком приёма пищи, но свободным выбором блюд. В среднем калорийность увеличивалась на 71% у мужчин и 64% у женщин, с увеличением доли жиров, углеводов и уменьшением доли белков.

Объект исследования: исследование на изменение пищевого поведения у группы людей (мужчины и женщины)

Границы исследования: сентябрь 2016 г.

Цель исследования:

Определение изменения калорийности дневного рациона при свободном выборе блюд. Поведенческий анализ эмоционального фона. Исследование на достоверность заполнения пищевого дневника и дневника эмоционального состояния.

Участники исследования: мужчины и женщины, возраст от 48 до 52 лет, ИМТ 31-34 (ожирение 1 степени)



Рис. 2

Графики на рис.2 были построены после обработки результатов по пищевым дневникам, которые предоставили участники эксперимента.

Выводы:

1. У мужчин в среднем потребление увеличилось на 71%. У женщин в среднем увеличение составило 64%.

2. Поведенческий анализ показал ухудшение эмоционального фона с различными проявлениями, что было фиксировано в дневниках эмоций.

3. Выборочная проверка с фиксацией фото показала осознанное занижение результатов потребляемой пищи.

4. Неожиданным наблюдением стало потребление дополнительной пищи после 23.00 у 38% участников эксперимента.

Исследование на изменение пищевого поведения, которое проходило в сентябре 2017 г в санатории РБ.

Также использовалась модифицированная версия Голландского опросника пищевого поведения DEBQ

Используемые и апробированные техники по борьбе со страхами []:

1. Шаблон GROW;

2. Осознанная медитация (Mindfulness) как метод саморегуляции;

3. Осознанная медитация (Mindfulness) в борьбе со стрессом;

4. Изменение отношения к страху и тревоге;

5. Техника «Определи свой страх»;

6. Техника «Диалог со страхом».

Одним из самых важных аспектов в новом состоянии усилить уверенность человека в своих силах, найти правильное место опыту, наполнить свой организм необходимыми навыками и знаниями, того чего ему еще не хватает. Туда, где это не обходимо.

То, что нужно в данный момент - сила, воля, уверенность, компетенции.

**3.2. Рекомендации и практические инструменты по решению психологических проблем ментальности стройного и полного человека**

Приведем авторское видение алгоритма решения психологических проблем ментальности стройного/полного человека. Для выполнения поставленной цели необходимо сформировать новые привычки взамен старых, необходимо понимать принципы работы с актуальной информацией, а также знать тот набор инструментов и действий, с помощью которого можно создавать новые нейронные связи в мозге. Именно поэтому необходимо выписать для человека несколько практических заданий, выполнив которые он без сомнения сможет достичь результата. Новые знания и применения их на практике (неокортекс), при форматировании нового поведения, в первую очередь должны вызывать новые ощущения, которые необходимо превращать в положительные эмоции, закрепив тем самым данную поведенческую модель при помощи рептильного мозга. Следующим шагом нужно научиться запоминать и повторять те ощущения тела, которые сопровождают положительные эмоции, а лимбическая система уже сама доделает работу, сделав это действие автоматическим и неосознанным. В итоге новое поведение станет для человека с лишним весом настолько естественным, что в будущем, достигнув гармонии мозга и тела, он даже не будете задумываться над тем, почему поступил именно так, а не иначе [121]. Ситуация нашего времени с его агрессивным маркетингом, буквально заставляющим человека делать нужные и ненужные покупки, такова, что абсолютно никто, даже если он спортивный и стройный, никак не застрахован от излишнего веса. Только наличие у индивида определенного мышления, направленного на борьбу с перееданием, может победить окружающие его со всех сторон соблазны в виде «шведских столов» отелей, бесплатной снейковой еды в приложении к алкоголю в барах, постоянно обновляющихся ассортиментах супермаркетов, замену домашней кухни фастфудом и т.п. Все это – с одной стороны непреодолимая тяга, а с другой – постоянные запреты, заставляет человека постоянно сопротивляться, и находиться во внутреннем конфликте с самим собой, но при этом, страдают как правило именно те, у кого уже есть проблемы с лишним весом. Поэтому на первый план выходят исследования о том, какая конкретно пища поощряется центром удовольствия мозга, что возбуждает аппетит и можно ли его регулировать, какие эмоциональные реакции получает человек на определенные стимулы, и почему вкусовые предпочтения определяют наше пищевое поведение. Даже появился термин **гедонистическая ценность**, который определяет, насколько еда приносит удовольствие. Очевидно, что ответы на эти вопросы позволят человеку взять под контроль свое отношение к пище. Собственно инжиниринг меню с выборкой наиболее доходных блюд, и вынесением их на первые страницы, это не тайна. Такие блюда «вычисляются» в отчётах продаж, и в конечном итоге занимают первые, наиболее читаемые, строчки меню. Одним из важных вопросов, который пытаются решить учёные, является определение наличия или отсутствия у того или иного продукта положительного подкрепления И если с животными уже давно всё ясно – у них рефлекторное поведение и однотипная реакция на схожие стимулы, то у человека разумного всё по-другому – для него имеют огромное значение история, воспоминания и ассоциации. Набор ингредиентов, безусловно, участвует в положительном подкреплении всего блюда в целом, но нельзя не учитывать и сопутствующие раздражители и стимулы. Существует гипотеза о том, что у нейронов есть определённая настройка на стимул или раздражение – будь то цвет, запах или консистенция, и в зависимости от сочетания определённых компонентов наш мозг реагирует на них с различной скоростью. Разного рода заменители и пищевые добавки точно также влияют на «настройку», но при этом не привносят в блюдо никакой пищевой ценности, а просто вводят наш головной мозг в заблуждение. Поэтому можно сделать вывод - во время еды включается в работу целый «оркестр» нейронных цепочек, и этот оркестр играет тем громче, чем привлекательнее для нас конкретное блюдо, один только вид которого активирует наш центр удовольствия, а мы уже сами многое дорисовываем, предвкушая всевозможные радости. Иными словами - пища уже перестала быть инструментом исключительно для выживания, и стала одним из средств получения удовольствия, которого многим не хватает в своей жизни. И это есть одна из причин, по которой мы переедаем. В нашем головном мозге существует опиоидная система, ответственная за вознаграждение, состоящая из нейронов и выделяемых ими эндорфинов, при этом первые реагируют на вкусную пищу и другие характеристики блюда, а вторые уже активируют центр удовольствия. Ежедневный рацион современного человека по большей части состоит из искусственных, не заложенных ему изначально, стимулов, то есть пищи, которая создана не природой, а исключительно самим человеком, под воздействием его мышления, а также технических и прочих «химических» революций. И именно дофамин толкает его на безудержное потребление такой пищи, как например бургеров, ассортимент которых постоянно обновляется и пополняется всё новыми и новыми «моделями», привлекательными внешне и одинаковыми на вкус внутри, но главное - прямо подтверждающими золотое правило маркетинга - «хорошо продаются только новинки». Видеозапись на стойках продаж фиксируют взгляд посетителей на тот или иной стимул, а компьютерные программы мгновенно определяют предпочтения людей, помогая производителям в реализации своей продукции. По старинке, как когда-то, уже никто не работает. Очевидно, что в дальнейшем этот процесс будет только совершенствоваться, и всё будет направлено на увеличение прибыли под ложным лозунгом удовлетворения потребностей посетителей «вкусной и здоровой» пищей. На самом деле как раз здоровье потребителя при этом никого не волнует. В итоге, человек, находясь в трезвом уме и ясной памяти, абсолютно добровольно делает свой выбор в пользу «трёх или четырёхэтажного» бургера, вместо вполне достаточного по калорийности, но гораздо меньшего по размеру. Размер для получения удовольствия имеет решающее значение. Опытные технологи и психологи знают своё дело, и создавая продукт с т.н. «мультисенсорной» привлекательностью, для получения максимального эффекта учитывают целую систему стимулов, которые усиливают положительное подкрепление у человека, практически не оставляя ему возможности сопротивляться. И чем активнее эта система на него воздействует, тем чаще человек, сам не замечая того, будет возвращаться в то или иное заведение общепита или торговый зал супермаркета. Такое запрограммированное извне «привычное поведение», как уже доказано, связано со стимулами и получаемыми в результате их воздействия вознаграждениями, на которые мозг реагирует выбросом дофамина, и чем этот выброс больше, тем лучше финансовый результат в продажах. Кухня фастфуда по сути является идеальным конструктором, тщательно подобранные элементы которого, гарантированно доставляют удовольствие, и заставляют вновь и вновь посещать эти заведения с регулярной последовательностью. Важно только понимать, что главное затруднение в борьбе с устоявшейся привычкой переедания, заключается в том, что привычки сами по себе не обладают гибкостью, и для их корректировки нужно приложить усилие в течении достаточно продолжительного времени, от 21 до 90 дней по различным методикам изменения привычного поведения.

**3.3. Организация и проведение исследования диагностики и коррекции ожирения.**

Многочисленные диагностические процедуры и коррекционные программы борьбы с лишним весом страдают директивностью, отсутствием учета типологических и индивидуальных особенностей человека, излишним креном либо в физиологию, либо в психологию, либо акцентированием социальных нормативов. Продуктивность коррекционных программ сомнительна. Практически в основе этих программ лежал либо сугубо диетологические или только психологические методики. В результате наблюдается возврат утраченных килограммов и в дальнейшем дополнительный набор веса. Все это приводит к угнетенному состоянию человека, который проходил подобные программы. До сих пор не создано программы, которая органично включала бы в себя системный подход с различных сторон.

Цель исследования – создать диагностический и коррекционный инструмент борьбы с лишним весом, который смог бы служить инструментом как для самоисследования, так и в помощь специалистам помогающих профессий.

План эмпирического исследования. Для решения проблемы, обозначенной выше, и в связи с целями и задачами нашего исследования, был разработан следующий план действий.

На основе модели, которая обоснована анализом проблемы и представлена как вывод теоретической части исследования, предложить опросник отношения к пище, включающий в себя измерения, связанные с диагностикой следования семейным традициям и культурным эталонам, диагностикой самооценки кулинарных способностей и социального пищевого перфекционизма, неосознаваемых телесных удовольствий и зависимости от сахара, а также оценкой роли эстетических и духовных удовольствий в жизни человека.

- Отработать психометрические процедуры для шкал и субшкал предлагаемого опросника.

- В рамках программы разработки и апробации коррекционного исследования разработать опросник осознанного ограничения веса и отработать психометрические процедуры для шкал и субшкал предлагаемого опросника.

- Разработать дневник самоисследования, включающий в себя пищевой дневник, дневник осмысления эмоционального состояния и технологию аналитических мероприятий.

- Разработать и апробировать тренинг осознанного отношения к пище.

- Провести формирующий эксперимент, позволяющий оценить эффективность предлагаемого тренинга. Изложить результаты исследования.

Методы. Диагностика объективных показателей ожирения – ИМТ, вес, пищевой дневник, авторский Опросник отношения к пище (ООкП) опирается на теоретическую модель, представленную выше и содержит 8 шкал. Каждая шкала состоит из 10 вопросов.

**Авторский опросник ООкП.**

Вопросы 1-10 составляют шкалу Семейные паттерны (10 вопросов)

Вопросы 11-20 составляют шкалу Эстетические пристрастия (10 вопросов)

Вопросы 21-30 составляют шкалу Самоощущение (10 вопросов)

Вопросы 31-40 составляют шкалу Неосознанные телесные удовольствия (10 вопросов)

Вопросы 41-50 составляют шкалу Зависимость от сахара (10 вопросов)

Вопросы 51-60 составляют шкалу Культурные эталоны (10 вопросов)

Вопросы 61-70 составляют шкалу Социальный пищевой перфекционизм (10 вопросов)

Вопросы 71-80 составляют шкалу Обесценивание телесных (пищевых) удовольствий (10 вопросов)

Статистические методы (описательная статистика, корреляционный и факторный анализ), оценка значимости различий по Т-критерию Стьюдента.

*Таблица 1. Шкалы, соответствующие теоретической модели отношения к пище (факторы)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы, соответствующие теоретической модели отношения к пище (факторы)** | **Субшкалы (субфакторы)** |
| Духовно-эстетические эталоны | Эстетические удовольствия |
| Обесценивание телесных пищевых удовольствий |
| Образ Я и самопрезентация | Самоощущение |
| Семейные паттерны |
| Телесные пищевые удовольствия | Неосознанные телесные удовольствия |
| Зависимость от сахара |
| Семейные и культурные эталоны | Культурные эталоны |
| Социальный пищевой перфекционизм |

Для обработки результатов и их математического описания использовались описательная статистика, корреляционный и факторный анализ, оценка значимости различий по Т-критерию Стьюдента.

**Методы**

Диагностика объективных показателей ожирения – ИМТ, вес, пищевой дневник

**Испытуемые:**

В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 18 до 64, среди них 11 мужчин и 39 женщин.

**Условия проведения**

Исследования проводились в рамках исследования в группах по коррекции пищевого поведения в сентябре 2017 в республике Беларусь и ноябре 2017г в контрольных группах в Москве, а также при индивидуальной работе.

**Результаты диагностического исследования**

На первом этапе производиться ряд подготовительных мероприятий, которые служат для сбора информации и создания пошагового плана групповой или индивидуальной работы.

Пока человек будет жить по старому, а думать, как привык, то ничего в его жизни не изменится, поэтому необходимо сформулировать пять основных действий:

1) ознакомление с теоретическим материалом по теме здорового питания и выполнять предложенные методики (либо найти аналогичные в открытых источниках)

2) выполнить анализ своего поведения, с выявлением точек риска;

3) определить первые этапы и контроль за их выполнением;

4) сделать выбор персональных техник (с учетом исходного состояния здоровья, возраста и степени психологических барьеров);

5) разработать индивидуальный план и задачи для достижения результата.

Для всего этого рекомендуется воспользоваться дневниками, своего собственного формата, которая полностью приведен в приложении №1

Дневник – это тот ключевой момент, от которого целиком и полностью зависит успех всей предстоящей работы. Его нельзя игнорировать, потому что именно в момент переноса мыслей на бумагу и начинается познание себя и запускается процесс изменений. Даже существует такой термин «скриптотерапия», обозначающий ведение дневника в качестве средства для самолечения. Во время записи создается новое привычное поведение. Мысли обретают форму и тем закрепляются, уменьшая возможность забыть и проработать что-то новое или пропустить нечто важное. То, что человек проработал, останется с ним навсегда, точно также как и его точка зрения, основанная на приобретённых убеждениях. Активируется память, делая прошлое настоящим и тем самым приобретая очень важные навыки, необходимые в т.ч. не только для системного анализа поведения, но и проверки честности по отношению к самому себе. Дневник безусловно докажет всю серьёзность намерений во чтобы то ни стало получить именно те изменения в пищевом поведении, которые запланировали. При индивидуальной работе очень продуктивным инструментом является коучинговая модель работы с поведенческими аспектами по модели GROW (подробно эта модель описана выше). Также каждый испытуемый отвечает на вопросы в рабочей тетради, которая полностью приведена в приложении №2

А также производиться сбор информации по недельному привычному питанию в специальном дневнике, которая полностью приведена в приложении №1

После всех этих предварительных исследований, производится анализ реального пищевого поведения.

Текст опросника по шкалам представлен ниже.

**Семейные паттерны**

1. 1.В нашей семье принято всегда встречать гостей обильно накрытым столом.
2. Я стараюсь заранее узнать про любимые блюда гостей, для того, чтобы накрытый мной праздничный стол по возможности максимально удовлетворял желания всех и каждого.
3. В нашей семье всегда очень вкусно и много готовили.
4. Если к нам неожиданно приходят гости, то на стол выставляется всё, что есть в холодильнике
5. Я считаю, что необходимо соблюдать семейные традиции
6. Семейные праздники - важные элементы моей жизни, к которым необходимо готовиться
7. Мой рацион по большей части состоит из тех блюд, которые традиционно готовились в нашей семье.
8. На семейном празднике всегда должно присутствовать "фирменное" семейное блюдо
9. Мне нравится, когда вся семья собирается за одним столом для совместного приема пищи
10. На мое пищевое поведение и внешний вид влияют гены

 **Эстетические пристрастия**

1. Я всегда обращаю внимание на красивую и яркую этикетку
2. Для меня очень важно, чтобы меню в ресторане было красочным и хорошо иллюстрированным.
3. Мне нравятся заведения, в которых широко используются современные технологии
4. По моему мнению каждый ресторан должен иметь свой собственный уникальный дизайн
5. Я получаю намного больше удовольствия в том случае, когда моё любимое блюдо подаётся красиво и правильно оформленным.
6. Я только приветствую оригинальную подачу любых известных и традиционных блюд
7. Для меня имеют большое значение неожиданные решения в оформлении блюд и их подаче
8. Я всегда обращаю внимание на уникальные и оригинальные "мелочи" в заведениях
9. Влияет ли оформление и дизайн заведения на ваше желание зайти в него и перекусить по дороге куда либо?
10. Я всегда обращаю внимание на раскрученный или популярный бренд

 **Самоощущение**

1. Мне нравится баловать моих близких людей вкусными блюдами
2. Для меня важно, чтобы все без исключения были довольны приготовленной мной пищей
3. Я ожидаю похвалы за результат своих кулинарных трудов
4. Мне всегда тепло на душе, когда мои близкие сыты и довольны
5. Мои дети должны соблюдать пищевые и кулинарные традиции семьи
6. Я люблю награждать себя лакомством за какие либо свои достижения
7. Мне необходимо признание других людей
8. Когда мне грустно, то я готовлю любимое блюдо семьи
9. Я чувствую усталость, сонливость, апатию, перепады настроения
10. Я испытываю угрызение совести, стыд или вину, если снизить количество пищи попытка не удалась

 **Неосознанные телесные удовольствия**

1. Когда я раздражаюсь или злюсь, то для успокоения ищу рядом кондитерскую
2. Я получаю удовольствие только тогда, когда новое блюдо мне полностью понравилось
3. Мне становиться легче, когда я ем сладкое в моменты грусти
4. Если мне скучно, то количество приёмов пищи всегда увеличивается
5. Для борьбы со стрессом в моем доме всегда должны быть сладкие и мучные блюда
6. Когда я ем любимое блюдо, то мне очень сложно остановиться
7. В расстроенных чувствах я могу выйти из дома и поискать сладкое утешение
8. Зачастую я автоматически принимаю пищу, даже не замечая этого
9. Если блюдо вкусное, то я всегда ем больше чем обычно
10. Если меня предали или подвели, то у меня возникает непреодолимое желание к вкусной пище

 **Зависимость от сахара**

1. Десерт всегда должен быть в рационе
2. Первым делом на стол всегда необходимо выставить хлеб
3. Я считаю, что пицца и макароны из твёрдых сортов пшеницы необходимы в питании
4. У меня есть любимые кондитерские заведения, которые я часто посещаю
5. Шоколад необходим для стимуляции работы головного мозга
6. Когда я иду в гости, то всегда покупаю торт или конфеты
7. Я не могу обходиться без сладких газированных напитков
8. У нас в доме всегда на столе конфеты и печенье
9. Чувство тревоги, беспокойства и раздражения при ограничении сладкого
10. Я люблю заглянуть в заведения фастфуда

 **Культурные эталоны**

1. Когда я наблюдаю, как другие принимают пищу, у меня возникает желание поесть
2. На работе я соблюдаю внутреннее расписание
3. Для меня важно, чтобы на корпоративных мероприятиях накрывался обильный стол
4. На банкете я не могу остановиться до тех пор, пока не попробую всё, что есть на столе
5. У "шведского стола" мое пищевое поведение полностью меняется
6. Мне нравится большой выбор блюд на завтраке в отеле
7. Я всегда с удовольствие хожу на презентации
8. Когда предлагают попробовать новое блюдо или продукт, я всегда пользуюсь этим предложением
9. Когда я выхожу из дома, у меня всегда в сумочке (или автомобиле) печенье, снеки и напиток
10. Когда предлагается отдых "Всё включено", то я не могу отказаться

 **Социальный пищевой перфекционизм**

1. Мне трудно отказаться от угощения в гостях
2. Необходимо хвалить хозяйку за приготовленные блюда
3. Мне важно мнение других людей о моих кулинарных способностях
4. Я состою во многих кулинарных группах в соцсетях
5. Мне нравится, когда у меня спрашивают совета по кулинарии
6. Существуют блюда, которые я готовлю лучше всех
7. Я расстраиваюсь, если гости за моим столом мало едят
8. Я люблю выкладывать в соцсетях фото блюд моего собственного приготовления
9. Я отслеживаю количество откликов на мои посты в кулинарных группах
10. Таблетки для снижения веса - отличный помощник для каждого

 **Обесценивание телесных (пищевых) удовольствий**

1. Когда я поправляюсь, то сразу же ограничиваю количество потребляемой пищи
2. Диета мне всегда помогает, хотя и не надолго
3. Я ищу только ту диету, которая подойдёт лично мне
4. Мной прочитано достаточное количество книг о правильном питании
5. Я всегда контролирую (уменьшаю) свое питание после того как накануне случилось переедание
6. Если мне предстоит идти на торжество, то я заранее ограничиваю свое питание в течении нескольких предстоящих банкету дней
7. Я стараюсь не употреблять пищу после 18.00
8. Я всегда контролирую свой рацион, так как боюсь поправиться
9. Мое обычное состояние - это подсчёт калорийности блюд
10. Напольные весы - незаменимый помощник и самый важный инструмент в моей жизни.

За результат берется средне арифметическое значение каждого сегмента.

**1. Результаты работы с участником эксперимента (№ 11 Игорь П, Севастополь, 51 года Начальный вес 95, рост 1,81, ИМТ 29)**

За время работы испытуемый показал средний результат потерь веса, но при этом увеличив мышечную массу. На данном этапе уже возможно наблюдать более гармоничного распределения, что указывает на серьезно проделанную работу испытуемого Игоря П, 51г,..

Особенно четко можно наблюдать на смещении графиков на рис.3



Рис.3

Изменение ИМТ за период программы на рис. 4



Рис. 4

**2. Результаты работы с участником эксперимента (№ 1 Елена П, Волгоград, 49 года Начальный вес 74,4, рост 1,64, ИМТ 27,5)**

Таблица 2. Результаты опросника

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Факторы отношения к пище** | До |
| I | Семейные паттерны | 9,1 |
| II | Эстетические пристрастия  | 4,6 |
| III | Самоощущение | 9,2 |
| IV | Неосознанные телесные удовольствия  | 1,8 |
| V | Зависимость от сахара | 2,3 |
| VI | Культурные эталоны  | 4,9 |
| VII | Социальный пищевой перфекционизм  | 3 |
| VIII | Обесценивание телесных (пищевых) удовольствий | 8,6 |



Рис. 5



Рис. 6

Произошли значительные изменения в мышлении, что показывает новее прохождение опросника

Таблица 3. Результаты опросника после программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Факторы отношения к пище** | После |
| I | Семейные паттерны | 5,4 |
| II | Эстетические пристрастия  | 5,6 |
| III | Самоощущение | 4,3 |
| IV | Неосознанные телесные удовольствия  | 4,9 |
| V | Зависимость от сахара | 5,3 |
| VI | Культурные эталоны  | 4,7 |
| VII | Социальный пищевой перфекционизм  | 5,6 |
| VIII | Обесценивание телесных (пищевых) удовольствий | 5,7 |



Рис. 7

Более наглядно на диаграмме наложения двух графиков до и после.



Рис. 8



Рис. 9

******

Рис. 10



Рис. 11

**Системная модель отношения к пище**



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

По прошествии 90 дневной программы ИМТ 24,69 – соответствует норме, для дальнейшей работы разработана поддерживающая вес программа.

**Опросник отношения к пище**

По результатам опросника получена сводные таблица, которая полностью приведена в приложении № 3

**План и результаты коррекционного исследования**

Для проверки гипотезы об эффективности программы «Здоровый мозг и тонкая талия» нами был разработан план квазиэксперимента, который включал в себя множественные срезовые тестирования объективных характеристик (вес, ИТМ) и субъективных особенностей пищевого поведения (отношения к пище, способности к волевой регуляции пищевого поведения и осознанному контролю за приемом пищи).

План квазиэксперимента со множественными срезовыми тестированиями объективных антропометрических характеристик и отношения к пище представлен ниже.

**Срезовые тестирования**

Срезовые тестирования производились через 10 дневный период.

**Тестирование 1.**

Цель первого тестирования – определение динамики,

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Анализ пищевого дневника.

Коучинговая сессия по шаблону GROW

Прохождение опросника с наглядными материалами.

Корректирующие действия о объяснение потерей веса за счет процессов выхода лишней воды и гликогена, чтобы подготовить человека к замедлению результатов и точного выполнения плана.

**Тестирование 2.**

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Анализ пищевого дневника на предмет ГИ и ГН продуктов входящих в рацион, а также создание карточек любимых блюд и продуктов, проверка их на ГИ и ГН и при необходимости создание нескольких альтернатив.

Создание коррекционного меню за счет блюд из продуктов с низкой ГН.

**Тестирование 3.**

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Цель третьего сегмента – в помощи специалиста для создания нового образа клиента.

Выбор техник создания подходящих образов, закрепление в поведенческих маркерах.

Коучинговая сессия по шаблону GROW

Анализ пищевого дневника

**Тестирование 4.**

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Анализ пищевого дневника

Создание нового плана с измененными вводными данными.

Анализ изменений, корректировка в программе.

**Тестирование 5.**

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Анализ пищевого дневника

Добавление элементов саморегуляции под запрос. Создание шаблона для ежедневного использования.

**Тестирование 6.**

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Анализ пищевого дневника.

Промежуточная коучинговая сессия по шаблону GROW. Корректировка конечных целей.

**Тестирование 7.**

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Анализ пищевого дневника

Закрепление полученных результатов, создание нового привычного пищевого поведения

**Тестирование 8.**

Контрольное взвешивание, определение объемов, вычисление нового ИМТ.

Анализ пищевого дневника.

Коучинговая сессия по шаблону GROW

Повторное прохождение опросника с диагностикой изменений и план работы для дальнейшей работы

**Испытуемые**

Таблица 4. Сводная таблица испытуемых, разделенная по годам рождения и полу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Женщина | 18-35 | 10 |
| Женщина | 36-65 | 16 |
| Мужчина | 18-35 | 2 |
| Мужчина | 36-65 | 9 |
| Итого |  | 37 |
| Сошло с программы  |  | 4 |

Результаты тестирования объективных характеристик приведены в таблице 5

*Таблица 5 Сводная таблица результатов тестирования ИМТ*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возраст | Пол | ИМТ | ИМТ(Ж) | ИМТ 1 | ИМТ 2 | ИМТ 3 | ИМТ 4 | ИМТ 5 | ИМТ 6 | ИМТ 7 | ИМТ 8 | % |
| 1 | 49 | Ж | 27,7 | 24,2 | 26,9 | 26,4 | 26,2 | 25,7 | 25,7 | 25,4 | 25,3 | 24,7 | 12,0 |
| 2 | 42 | Ж | 28,9 | 24,5 | 28,0 | 27,5 | 27,2 | 27,4 | 27,0 | 26,8 | 26,4 | 26,0 | 11,2 |
| 3 | 54 | М | 31,3 | 26,0 | 30,5 | 30,0 | 29,9 | 29,3 | 28,9 | 29,0 | 28,2 | 27,9 | 12,1 |
| 4 | 44 | М | 28,2 | 24,8 | 27,5 | 27,2 | 26,9 | 26,5 | 26,4 | 26,2 | 26,1 | 25,8 | 9,0 |
| 5 | 33 | Ж | 36,6 | 24,2 | 36,0 | 35,0 | 34,2 | 34,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |   |
| 6 | 64 | Ж | 30,1 | 25,8 | 29,4 | 29,3 | 29,0 | 28,6 | 28,5 | 28,0 | 27,5 | 27,0 | 11,4 |
| 7 | 32 | Ж | 25,2 | 23,6 | 25,0 | 24,8 | 24,5 | 24,4 | 24,3 | 24,2 | 24,0 | 24,0 | 5,2 |
| 8 | 51 | М | 29,1 | 24,4 | 28,7 | 28,5 | 28,4 | 28,1 | 28,0 | 27,6 | 27,6 | 27,3 | 6,8 |
| 9 | 36 | Ж | 38,0 | 25,4 | 37,5 | 37,1 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |   |
| 10 | 40 | Ж | 29,0 | 25,0 | 28,3 | 28,2 | 27,8 | 27,9 | 27,1 | 27,1 | 27,1 | 26,7 | 8,6 |
| 11 | 45 | М | 30,9 | 26,5 | 30,3 | 30,1 | 29,7 | 29,6 | 29,2 | 28,5 | 28,5 | 28,3 | 9,2 |
| 12 | 39 | Ж | 38,8 | 31,6 | 38,1 | 38,0 | 37,3 | 37,2 | 36,9 | 36,0 | 35,7 | 35,3 | 9,9 |
| 13 | 27 | Ж | 28,0 | 24,2 | 27,6 | 27,1 | 27,1 | 26,7 | 26,4 | 25,9 | 26,0 | 25,7 | 9,3 |
| 14 | 25 | М | 28,4 | 24,4 | 28,0 | 27,2 | 26,7 | 26,9 | 26,3 | 26,3 | 25,8 | 25,8 | 10,2 |
| 15 | 56 | Ж | 33,2 | 26,0 | 32,6 | 32,3 | 31,7 | 31,6 | 31,3 | 31,2 | 31,0 | 30,9 | 7,5 |
| 16 | 44 | Ж | 28,1 | 25,1 | 27,6 | 27,4 | 27,2 | 26,7 | 26,3 | 26,3 | 26,1 | 25,9 | 8,3 |
| 17 | 54 | Ж | 35,7 | 25,7 | 35,6 | 35,0 | 34,9 | 34,5 | 34,5 | 33,9 | 33,3 | 32,7 | 9,0 |
| 18 | 35 | М | 31,7 | 25,5 | 31,2 | 30,4 | 29,8 | 29,7 | 29,2 | 29,0 | 28,7 | 28,3 | 12,1 |
| 19 | 38 | Ж | 26,2 | 23,9 | 25,9 | 25,5 | 25,3 | 25,1 | 24,6 | 24,5 | 24,2 | 23,9 | 9,5 |
| 20 | 33 | Ж | 27,1 | 24,5 | 26,8 | 26,8 | 26,3 | 25,7 | 25,7 | 25,5 | 25,2 | 25,1 | 8,0 |
| 21 | 41 | Ж | 31,6 | 26,0 | 31,3 | 30,8 | 30,5 | 30,1 | 29,6 | 29,6 | 29,6 | 29,0 | 9,0 |
| 22 | 38 | М | 31,3 | 25,5 | 30,7 | 30,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |   |
| 23 | 31 | Ж | 36,1 | 29,0 | 35,5 | 35,2 | 34,6 | 34,5 | 34,0 | 33,6 | 33,4 | 33,2 | 8,8 |
| 24 | 33 | Ж | 30,4 | 24,8 | 30,1 | 29,7 | 29,4 | 28,9 | 28,5 | 28,3 | 28,2 | 27,9 | 9,0 |
| 25 | 64 | Ж | 29,4 | 26,0 | 29,2 | 29,1 | 28,7 | 28,3 | 28,1 | 27,8 | 27,7 | 27,7 | 6,4 |
| 26 | 38 | М | 28,4 | 24,5 | 28,1 | 27,8 | 27,4 | 27,4 | 26,6 | 26,2 | 26,1 | 26,1 | 8,6 |
| 27 | 43 | Ж | 29,9 | 25,4 | 29,4 | 29,0 | 28,6 | 28,3 | 28,3 | 27,7 | 27,6 | 27,4 | 9,2 |
| 28 | 48 | Ж | 28,3 | 25,3 | 28,1 | 27,9 | 27,8 | 27,5 | 27,2 | 26,8 | 26,8 | 26,8 | 5,7 |
| 29 | 23 | Ж | 26,6 | 25,0 | 26,4 | 26,1 | 25,8 | 25,8 | 25,7 | 25,7 | 25,4 | 25,3 | 5,4 |
| 30 | 44 | Ж | 35,5 | 29,0 | 35,2 | 34,8 | 34,5 | 34,0 | 33,6 | 33,2 | 32,8 | 32,7 | 8,4 |
| 31 | 35 | Ж | 32,0 | 26,0 | 31,6 | 31,0 | 30,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |   |
| 32 | 38 | М | 30,5 | 25,0 | 30,1 | 29,7 | 29,6 | 29,5 | 29,1 | 29,0 | 28,6 | 28,4 | 7,2 |
| 33 | 51 | Ж | 26,5 | 24,2 | 26,3 | 26,1 | 25,8 | 25,7 | 25,7 | 25,5 | 25,2 | 24,9 | 6,1 |
| 34 | 31 | Ж | 33,8 | 28,9 | 33,2 | 33,2 | 32,8 | 32,1 | 32,0 | 31,9 | 31,3 | 31,2 | 8,1 |
| 35 | 44 | М | 29,7 | 25,4 | 29,2 | 29,1 | 28,9 | 28,8 | 28,6 | 28,2 | 28,1 | 27,8 | 6,9 |
| 36 | 35 | Ж | 27,2 | 24,4 | 26,9 | 26,9 | 26,6 | 26,5 | 26,2 | 26,2 | 25,9 | 25,7 | 5,9 |
| 37 | 22 | Ж | 27,5 | 24,9 | 27,3 | 27,0 | 26,9 | 26,6 | 26,5 | 25,9 | 25,7 | 25,5 | 7,9 |

Значимость различий между срезами проверялась по Т-критерию Стьюдента

*Таблица 6. Различия для первого и последующих тестирований (Т-критерий Стьюдента(*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mean Group 1 | Mean Group 2 | t-value | df | p |
| Var1 vs. Var2 | 85,58919 | 84,55946 | 0,398395 | 72 | 0,691518 |
| Var1 vs. Var3 | 85,58919 | 83,39167 | 0,847526 | 71 | 0,399550 |
| Var1 vs. Var4 | 85,58919 | 82,22059 | 1,287687 | 69 | 0,202157 |
| Var1 vs. Var5 | 85,58919 | 81,00303 | 1,755631 | 68 | 0,083655 |
| Var1 vs. Var6 | 85,58919 | 80,25152 | 2,059472 | 68 | 0,043280 |
| Var1 vs. Var7 | 85,58919 | 79,56061 | 2,347238 | 68 | 0,021832 |
| Var1 vs. Var8 | 85,58919 | 78,85152 | 2,627554 | 68 | 0,010620 |

Различия значимы.

Между первым и последним тестированием средняя разница в весе 6,78 кг или 8,54 % от массы тела.

Вероятность ошибки р≤0,01.

**Результаты изменения отношения к пище**

Опросник отношения к пище проводился до программы снижения веса и после нее.

Сводная матрица оценок изменения отношения к пище (по ООкП) представлена в Приложении №4

Результаты для каждой субшкалы (до и после программы) сравнивались. Сравнивались средние, оценивались различия в характере распределения оценок. Значимость различий вычислялась по Т-критерию Стьюдента.

**«Семейные паттерны»**

Таблица 7 Результаты оценок по субшкале «Семейные паттерны» до и после программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Пол* | *Семейные паттерны (до)* | *Семейные паттерны(после)* |
| *1* | ж | 9,10 | 5,40 |
| *2* | м | 2,40 | 4,90 |
| *3* | м | 7,90 | 6,10 |
| *4* | ж | 7,00 |   |
| *5* | ж | 9,90 | 6,60 |
| *6* | ж | 3,40 | 4,80 |
| *7* | м | 7,80 | 5,30 |
| *8* | ж | 6,60 | 5,10 |
| *9* | м | 7,60 | 6,70 |
| *10* | ж | 9,20 |   |
| *11* | ж | 8,20 | 5,10 |
| *12* | ж | 8,50 | 5,40 |
| *13* | м | 9,50 | 6,60 |
| *14* | ж | 9,80 | 5,50 |
| *15* | ж | 3,70 | 4,80 |
| *16* | м | 4,90 | 5,10 |
| *17* | ж | 9,30 | 6,20 |
| *18* | ж | 3,80 | 4,40 |
| *19* | ж | 9,40 | 5,90 |
| *20* | м | 4,10 | 4,20 |
| *21* | ж | 7,70 | 4,40 |
| *22* | ж | 5,10 | 5,30 |
| *23* | ж | 4,30 | 4,40 |
| *24* | м | 8,60 | 6,10 |
| *25* | м | 8,50 |   |
| *26* | ж | 9,80 | 5,50 |
| *27* | ж | 4,40 | 4,40 |
| *28* | ж | 7,90 | 5,60 |
| *29* | м | 4,40 | 4,50 |
| *30* | ж | 4,90 | 4,90 |
| *31* | ж | 4,00 | 4,40 |
| *32* | ж | 8,20 | 5,10 |
| *33* | ж | 9,00 | 5,70 |
| *34* | ж | 8,60 |   |
| *35* | м | 4,90 | 4,90 |
| *36* | ж | 8,70 | 5,50 |
| *37* | ж | 8,80 | 4,40 |
| *38* | ж | 9,20 | 5,80 |
| *39* | ж | 6,10 | 5,10 |
| *40* | м | 8,00 | 5,70 |

*Таблица 8 Результаты оценок по субшкале «Семейные паттерны» до и после программы - распределения.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Семейные паттерны До*** | ***Семейные пасттерны После*** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | 7,1 | 5,3 |
| Описание характера распределения | Распределение имеет два ярко выраженных эксцесса, то есть вся выборка разделилась на два типа испытуемых: 1. Семейные паттерны не выражены (оценки от 3 до 5), 2. Семейные паттерны очень ярко выражены (оценки от 8 до 10). | Распределение приближается к нормальному. Крайние оценки отсутствуют. |

Различия значимы: Т=4,67; вероятность ошибки р≤0,000003.

Психологическое объяснение результата: Снизилась роль установок семьи на пищевое поведение. Установки стали осознанными, произошла коррекция поведенческих паттернов.

Цитаты из дневников: «Для меня всю жизнь огромное значение имели любимые блюда и технологии приготовления, принятые в моей семье. В настоящее время появилась возможность экспериментирования и нахождения новых пищевых оттенков. Невозможно описать удовольствие от свободы выбора.»

***Эстетические пристрастия***

*Таблица 9 Результаты оценок по субшкале «Эстетические пристрастия» до и после программы - распределения.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Эстетические*** ***пристрастия До*** | ***Эстетические пристрастия*** ***После*** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | Две группы:Среднее для низкой группы – 4Среднее для высокой группы – 8,5 | 4,9 |
| Описание характера распределения | Распределение имеет два ярко выраженных эксцесса, то есть вся выборка разделилась на два типа испытуемых: 1. Эстетические пристрастия не выражены (оценки от 3 до 5), 2. Эстетические пристрастия очень ярко выражены (оценки от 8 до 10). | Распределение приближается к нормальному. Крайние оценки отсутствуют. |

Различия незначимы: Т=1,29; вероятность ошибки р≤0,2.

Психологическое объяснение результата: Повысилась роль эстетических установок на пищевое поведение. Установки стали более гибкие, появляется возможность к гармоничному развитию личности для более высокой группы. Выявлялись элементы осознанного отношение к рекламе, этикетке, ярким атрибутам.

Цитаты из дневников: «До настоящего момента я даже не ожидала, что для меня так важна яркая этикетка, акции, яркая реклама. Такое открытие помогло мне посмотреть на ситуацию со стороны и более планово подходить к выбору продуктов. Даже стала составлять заранее списки необходимого». «Агрессивная реклама уже не оказывает на меня такое воздействие. Это на самом деле здорово, есть возможность почувствовать себя главным в этой ситуации»

**Самоощущение**

Таблица 10 Результаты оценок по субшкале **«Самоощущение»** до и после программы - распределения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Самоощущение До** |  **Самоощущение** **После** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | Две группы:Среднее для низкой группы – 4Среднее для высокой группы – 8,5 | 5,1 |
| Описание характера распределения | Распределение имеет два ярко выраженных эксцесса, то есть вся выборка разделилась на два типа испытуемых: 1. Низкие оценки (оценки от 3 до 5), 2. Высокие оценки (оценки от 8 до 10). | Распределение приближается к нормальному. Крайние оценки отсутствуют. |

Различия значимы: Т=3,9; вероятность ошибки р≤0,0002.

Психологическое объяснение результата: Для высокой группы появилась возможность осознания, что любовь окружающих возможна не только с помощью гастрономических успехов. Выявляется положительная динамика позитивного отношения к своему телу.

Цитаты из дневников: «Давно работаю над любовью к себе и своему телу, раньше думала, что только этим я могу получить восхищение людей. Сейчас я благодарю свое тело, что оно откликается на мои усилия и как бы благодарит меня, и это вдохновляет меня на дальнейшие достижения». «Проработка этого вопроса помогла наладить отношение в моей семье»

**«Неосознанные телесные удовольствия»**

*Таблица 11 Результаты оценок по субшкале* ***«Неосознанные телесные удовольствия»*** *до и после программы - распределения.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Неосознанные телесные удовольствия До*** |  ***Неосознанные телесные удовольствия После*** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | Две группы:Среднее для низкой группы – 3Среднее для высокой группы – 7,5 | Две группы:Среднее для низкой группы – 4,5Среднее для высокой группы – 6,2 |
| Описание характера распределения | Распределение имеет два ярко выраженных эксцесса, то есть вся выборка разделилась на два типа испытуемых: 1. Низкие оценки (оценки от 3 до 5), 2. Высокие оценки (оценки от 8 до 10). | Распределение сохраняет свою форму при сближении эксцессов к центру. |

Различия незначимы: Т=0,39; вероятность ошибки р≤0,6.

Психологическое объяснение результата: При эмоциональных проблемах определяются несколько вариантов поведения, происходит возможность корректировки эмоционального фона.

Цитаты из дневников: « Осознание того, что я заедаю эмоциональные проблемы помогло мне разобраться не только в отношении к моему рациону, а и к другим аспектам моей жизни. И я только в начале пути». «Как здорово, что я научилась успокаиваться без сладкого, а нашла свой собственный путь».

**Зависимость от сахара**

Таблица 12 Результаты оценок по субшкале **«Зависимость от сахара»** до и после программы - распределения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Зависимость от сахара******До*** |  ***Зависимость от сахара******После*** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | 6 | 5.1 |
| Описание характера распределения | Распределение с двумя эксцессами, стремится к нормальному. | Распределение нормальное. |

Различия значимы: Т=2,36; вероятность ошибки р≤0,02.

Психологическое объяснение результата: Снизилась зависимость от сахара, влияющая на пищевое поведение, наблюдается осознанное отношение к продуктам с низким ГИ и ГН.

Цитаты из дневников: «было очень сложно, но это того стоило. Как же замечательно быть независимым». «Прошло не так много времени, и я уже не понимаю, как сахар перестал влиять на мою жизнь». «Самое сложное было найти альтернативу того, что можно брать с собой в гости кроме торта и конфет, но, оказывается, так много существует альтернатив»

**Культурные эталоны**

Таблица 13 Результаты оценок по субшкале **«Культурные эталоны»** до и после программы - распределения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Культурные эталоны******До*** |  ***Культурные эталоны******После*** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | Две группы:Среднее для низкой группы – 3,3Среднее для высокой группы – 8,5 | 5,2 |
| Описание характера распределения | Распределение имеет два ярко выраженных эксцесса, то есть вся выборка разделилась на два типа испытуемых: 1. Низкие оценки (оценки от 2 до 5), 2. Высокие оценки (оценки от 7 до 10). | Распределение имеет форму нормального |

Различия незначимы: Т=1,4; вероятность ошибки р≤0,17.

Психологическое объяснение результата: Оказалось возможным коррекционное изменения в социальных отношениях и связанно не только с приемом пищи. Появляется возможность построение отношений вне дома на других условиях.

Цитаты из дневников: «Всегда для меня было важно поступать как большинство в коллективе, хотя ничего хорошего мне это не приносило. Самое сложное было научиться говорить «нет», но я справилась. И это просто замечательно. Как будто сорвались оковы, и появилась возможность дышать полной грудью». «Почему на меня так влияет бесплатное угощение? Что я должна решить? Какие внутренние проблемы? Эти вопросы помогли мне понять себя и скорректировать свое поведение»

**«Социальный пищевой перфекционизм»**

*Таблица 14 Результаты оценок по субшкале «Социальный пищевой перфекционизм****»*** *до и после программы - распределения.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *«Социальный пищевой перфекционизм»****До*** | *«Социальный пищевой перфекционизм»****После*** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | 6,7 | 5,4 |
| Описание характера распределения | Смещение кривой распределения в сторону максимальных оценок | Оценки стремятся к средней – 5,4. Разброс минимален. |

Различия значимы: Т=3,8; вероятность ошибки р≤0,0003.

Психологическое объяснение результата: Происходят существенные изменения в улучшении самооценки, появляется осознание, что кроме кулинарии существуют и другие сферы, где можно достичь успеха.

Цитаты из дневников: «Как много я времени тратила на социальные группы по кулинарии, упиваясь своей значимостью, как будто главное в женщине – это кулинарные шедевры. В итоге – лишний вес у всей семьи и нет радости». «Понятие, что гости не все съедают у меня в гостях или не восхищаются моими успехами перестало влиять на мою жизнь и сделало общение с моими друзьями более раскованным и свободным»

**«Обесценивание телесных пищевых удовольствий»**

*Таблица 15 Результаты оценок по субшкале* ***«Обесценивание телесных пищевых удовольствий»*** *до и после программы - распределения.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***«Обесценивание телесных пищевых удовольствий»******До*** |  ***«Обесценивание телесных пищевых удовольствий»******После*** |
| ДиаграммаРаспределения оценок |  |  |
| Среднее | 5,1 | 4,8 |
| Описание характера распределения | Максимальный разброс оценок. | Оценки стремятся к средней – 5,4. Разброс минимален. |

Различия незначимы: Т=0,7; вероятность ошибки р≤0,48.

Психологическое объяснение результата: Выявлена возможность сознательного ограничения приемов пищи для поддержания нормального веса, уменьшается бесконтрольное следование различным диетам.

Цитаты из дневников: «Прочитав огромное количество книг по вопросам питания, и испытав всевозможные диеты, долго жила в режиме маятника. Сейчас пришло понимание о выстраивании собственной индивидуальной программы по изменению своего образа жизни. И существенные успехи помогают мне в моем пути». «Больше никогда не буду сидеть на диете». «Постараюсь не зацикливаться на подсчете калорийности пищи, а просто полюблю правильные продукты».

**Отработка опросника отношения к пище - ООкП**

Каждый из 80 вопросов опросника был прокоррелирован с показателем ИМТ.

Для исследования связи ИМТ и каждого из утверждении опросника была просчитана корреляция Пирсона. См. таблицу ниже. Все связи выше 0,28 значимы (вероятность ошибки р≤0,05).

Таблица 16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Утверждание** | Коэффициент корреляции с ИМТ |
| 1 | В нашей семье принято всегда встречать гостей обильно накрытым столом. | 0,39 |
| 2 | Я стараюсь заранее узнать про любимые блюда гостей, для того, чтобы накрытый мной праздничный стол по возможности максимально удовлетворял желания всех и каждого. | 0,35 |
| 3 | В нашей семье всегда очень вкусно и много готовили. | 0,41 |
| 4 | Если к нам неожиданно приходят гости, то на стол выставляется всё, что есть в холодильнике | 0,49 |
| 5 | Я считаю, что необходимо соблюдать семейные традиции | 0,61 |
| 6 | Семейные праздники - важные элементы моей жизни, к которым необходимо готовиться | 0,35 |
| 7 | Мой рацион по большей части состоих из тех блюд, которые традиционно готовились в нашей семье.  | 0,44 |
| 8 | На семейном празднике всегда должно присутствовать "фирменное" семейное блюдо  | 0,56 |
| 9 | Мне нравится, когда вся семья собирается за одним столом для совместного приема пищи | 0,58 |
| 10 | На мое пищевое поведение и внешний вид влияют гены | 0,32 |
| 11 | Я всегда обращаю внимание на красивую и яркую этикетку | -0,07 |
| 12 | Для меня очень важно, чтобы меню в ресторане было красочным и хорошо иллюстрированным.  | -0,14 |
| 13 | Мне нравятся заведения, в которых широко используются современные технологии | -0,13 |
| 14 | По моему мнению каждый ресторан должен иметь свой собственный уникальный дизайн | -0,2 |
| 15 | Я получаю намного больше удовольствия в том случае, когда моё любимое блюдо подаётся красиво и правильно оформленным.  | 0,03 |
| 16 | Я только приветствую оригинальную подачу любых известных и традиционных блюд | -0,25 |
| 17 | Для меня имеют большое значение неожиданные решения в оформлении блюд и их подаче. | -0,15 |
| 18 | Я всегда обращаю внимание на уникальные и оригинальные "мелочи" в заведениях | -0,07 |
| 19 | Влияет ли оформление и дизайн заведения на ваше желание зайти в него и перекусить по дороге куда либо?  | -0,14 |
| 20 | Я всегда обращаю внимание на раскрученный или популярный бренд | 0,02 |
| 21 | Мне нравится баловать моих близких людей вкусными блюдами | 0,53 |
| 22 | Для меня важно, чтобы все без исключения были довольны приготовленной мной пищей | 0,48 |
| 23 | Я ожидаю похвалы за результат своих кулинарных трудов | 0,45 |
| 24 | Мне всегда тепло на душе, когда мои близкие сыты и довольны | 0,31 |
| 25 | Мои дети должны соблюдать пищевые и кулинарные традиции семьи | 0,52 |
| 26 | Я люблю награждать себя лакомством за какие либо свои достижения | 0,49 |
| 27 | Мне необходимо признание других людей | 0,33 |
| 28 | Когда мне грустно, то я готовлю любимое блюдо семьи | 0,5 |
| 29 | Я чувствую усталость, сонливость, апатию, перепады настроения | 0,54 |
| 30 | Я испытываю угрызение совести, стыд или вину, если снизить дозировку попытка не удалась | 0,43 |
| 31 | Когда я раздажаюсь или злюсь, то для успокоения ищу рядом кондитерскую | 0,54 |
| 32 | Я получаю удовольствие только тогда, когда новое блюдо мне полностью понравилось | 0,49 |
| 33 | Мне становиться легче, когда я ем сладкое в моменты грусти | 0,46 |
| 34 | Если мне скучно, то количество приёмов пищи всегда увеличивается | 0,63 |
| 35 | Для борьбы со стрессом в моем доме всегда должны быть сладкие и мучные блюда | 0,58 |
| 36 | Когда я ем любимое блюдо, то мне очень сложно остановиться | 0,61 |
| 37 | В расстоенных чуствах я могу выйти из дома и поискать сладкое утешение | 0,44 |
| 38 | Зачастую я автоматически принимаю пищу, даже не замечая этого | 0,66 |
| 39 | Если блюдо вкусное, то я всегда ем больше чем обычно | 0,59 |
| 40 | Если меня предали или подвели, то у меня возникает непреодолимое желание к вкусной пище | 0,6 |
| 41 | Десерт всегда должен быть в рационе | 0,58 |
| 42 | Первым делом на стол всегда необходимо выставить хлеб | 0,63 |
| 43 | Я считаю, что пицца и макароны из твёрдых сортов пшеницы необходимы в питании | 0,22 |
| 44 | У меня есть любимые кондитерские заведения, которые я часто посещаю | 0,49 |
| 45 | Шоколад необходим для стимуляции работы головного мозга | 0,04 |
| 46 | Когда я иду в гости, то всегда покупаю торт или конфеты | 0,47 |
| 47 | Я не могу обходиться без сладких газированных напитков | 0,29 |
| 48 | У нас в доме всегда на столе конфеты и печенье | 0,23 |
| 49 | Чувство тревоги, беспокойства и раздражения при ограничении сладкого | 0,55 |
| 50 | Я люблю заглянуть в заведения фастфуда | 0,16 |
| 51 | Когда я наблюдаю, как другие принимают пищу, у меня возникает желание поесть | 0,23 |
| 52 | На работе я соблюдаю внутреннее расписание | -0,17 |
| 53 | Для меня важно, чтобы на корпоративных мероприятиях накрывался обильный стол | 0,12 |
| 54 | На банкете я не могу остановиться до тех пор, пока не попробую всё, что есть на столе | 0,24 |
| 55 | У "шведского стола" мое пищевое поведение полностью меняется | 0,47 |
| 56 | Мне нравится большой выбор блюд на завтраке в отеле. | 0,02 |
| 57 | Я всегда с удовольствие хожу на презентации | 0,09 |
| 58 | Когда предлагают попробовать новое блюдо или продукт, я всегда пользуюсь этим предложением. | 0,27 |
| 59 | Когда я выхожу из дома, у меня всегда в сумочке (или автомобиле) печенье, снеки и напиток | 0,07 |
| 60 | Когда предлагается отдых "Всё включено", то я не могу отказаться | 0,3 |
| 61 | Мне трудно отказаться от угощения в гостях | 0,68 |
| 62 | Необходимо хвалить хозяйку за приготовленные блюда | 0,11 |
| 63 | Мне важно мнение других людей о моих кулинарных способностях | 0,53 |
| 64 | Я состою во многих кулинарных группах в соцсетях | 0,59 |
| 65 | Мне нравится, когда у меня спрашивают совета по кулинарии.  | 0,58 |
| 66 | Существуют блюда, которые я готовлю лучше всех. | 0,61 |
| 67 | Я расстраиваюсь, если гости за моим столом мало едят | 0,42 |
| 68 | Я люблю выкладывать в соцсетях фото блюд моего собственного приготовления. | 0,62 |
| 69 | Я отслеживаю количество откликов на мои посты в кулинарных группах | 0,6 |
| 70 | Таблетки для снижения веса - отличный помощник для каждого | 0,37 |
| 71 | Когда я поправляюсь, то сразу же ограничиваю количество потребляемой пищи | -0 |
| 72 | Диета мне всегда помогает, хотя и не надолго | -0,02 |
| 73 | Я ищу только ту диету, которая подойдёт лично мне | -0,07 |
| 74 | Мной прочитано достаточное количество книг о правильном питании  | 0,03 |
| 75 | Я всегда контролирую (уменьшаю) свое питание после того как накануне случилось переедание.  | -0,06 |
| 76 | Если мне предстоит идти на торжество, то я заранее ограничиваю свое питание в течении нескольких предстоящих банкету дней | -0,24 |
| 77 | Я стараюсь не употреблять пищу после 18.00 | -0,31 |
| 78 | Я всегда котролирую свой рацион, так как боюсь поправиться | -0,14 |
| 79 | Мое обычное состояние - это подсчёт каллорийности блюд | 0,08 |
| 80 | Напольные весы - незаменимый помошник и самый важный инструмент в моей жизни.  | 0,05 |

Проверка системной модели отношения к пище предполагала, что в результате факторного анализа данных мы получим два фактора:

1. Телесные удовольствия – эстетические удовольствия,

2. Семейные и культурные эталоны – образ-Я и самоощущение

Данные по каждой из восьми субшкал были сведены в общую таблицу и факторизованы. Использовалась программа Statistica 7.0

*Таблица 17 показателей по 8 субшкалам (для 50 испытуемых) до прохождения программы коррекции веса*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ испытуемого** | **Семейные паииерн** | **Эстетические пристрастия** | **Самоощущение** | **Неосознаваемые телесные удовольствия** | **Зависимость от сахара** | **Культурные эталоны** | **Социальный пищевой перфекционизм** | **Обесценивание телесных пищевых удовольствий** |
| **1** | 9,1 | 4,6 | 9,2 | 1,8 | 2,3 | 4,9 | 3 | 8,6 |
| **2** | 3,9 | 4,2 | 3,5 | 2,7 | 2,2 | 2,3 | 2,8 | 6,6 |
| **3** | 2,4 | 3,3 | 8,6 | 8 | 8,1 | 3,8 | 8,3 | 0,8 |
| **4** | 7,9 | 3,5 | 7,2 | 2,7 | 4,1 | 5,7 | 4,3 | 3,5 |
| **5** | 7 | 8,5 | 7,1 | 3,8 | 0,5 | 3,4 | 7,2 | 7,1 |
| **6** | 9,9 | 1,9 | 8,7 | 8 | 7,6 | 3,2 | 7,7 | 3,6 |
| **7** | 3,6 | 4,7 | 3,2 | 0,4 | 2,5 | 2,5 | 0,2 | 8,5 |
| **8** | 3,4 | 9,8 | 2,1 | 2,7 | 3,5 | 9,5 | 0,4 | 8,3 |
| **9** | 3,8 | 7,6 | 2,6 | 3,2 | 3,2 | 4 | 1,1 | 8 |
| **10** | 4,3 | 5,3 | 4,7 | 1,9 | 3,8 | 2,9 | 0,6 | 8,7 |
| **11** | 8,7 | 8,9 | 2,8 | 4,3 | 7,5 | 8,5 | 0,5 | 1,9 |
| **12** | 9,2 | 4,4 | 9,4 | 9,2 | 9,1 | 9,3 | 4,3 | 6,4 |
| **13** | 8,2 | 4,2 | 7,4 | 2,7 | 5,3 | 2,3 | 8,3 | 7,2 |
| **14** | 3,4 | 3,8 | 4,6 | 1,9 | 3,5 | 7,7 | 0,8 | 7,8 |
| **15** | 9,5 | 4,3 | 8,4 | 2,1 | 8,3 | 9,1 | 1,6 | 0,2 |
| **16** | 9,8 | 2,1 | 9,3 | 9,4 | 6,8 | 3,3 | 9,1 | 2 |
| **17** | 3,7 | 9 | 3,3 | 2,9 | 8,5 | 8,6 | 1,9 | 7,1 |
| **18** | 4,9 | 9,4 | 2,8 | 8,2 | 4 | 3,7 | 1,9 | 1 |
| **19** | 4,7 | 5,3 | 3,6 | 2,9 | 4,6 | 5 | 2,1 | 7,7 |
| **20** | 9,3 | 4,2 | 8,2 | 8 | 3,5 | 7,5 | 7,7 | 6,6 |
| **21** | 3,8 | 3 | 8,3 | 7,3 | 7,4 | 3 | 8,3 | 5,1 |
| **22** | 9,4 | 3,2 | 8,2 | 3,5 | 8 | 3,8 | 9 | 7,5 |
| **23** | 4,3 | 5,6 | 3,5 | 0,6 | 2,6 | 1,8 | 2 | 2,5 |
| **24** | 5,6 | 6,1 | 4,8 | 0,5 | 4,4 | 3,7 | 1,3 | 0,6 |
| **25** | 4,1 | 9,2 | 7,5 | 2,7 | 8,2 | 8,4 | 1,5 | 0,4 |
| **26** | 7,7 | 4,6 | 8,7 | 4,5 | 8,5 | 3,3 | 8,2 | 7,7 |
| **27** | 4,7 | 3,8 | 5,2 | 2,6 | 4,3 | 6,9 | 3,4 | 8 |
| **28** | 5,1 | 8,9 | 3,6 | 3,4 | 4,6 | 9,6 | 1,4 | 7,9 |
| **29** | 4,3 | 4,4 | 8,6 | 7,6 | 7,9 | 4,3 | 8,3 | 5 |
| **30** | 5 | 5,1 | 3,8 | 1,8 | 3,3 | 3,2 | 3,2 | 3,1 |
| **31** | 8,5 | 3 | 9,1 | 8,6 | 7,6 | 5,4 | 7,9 | 2,8 |
| **32** | 4,8 | 5,7 | 3,7 | 1 | 4,9 | 4,9 | 1,4 | 2,4 |
| **33** | 6,3 | 6,7 | 5,8 | 4,3 | 3,6 | 3,7 | 5,9 | 4,9 |
| **34** | 4,6 | 4,2 | 4 | 2,5 | 3,5 | 3,6 | 2,2 | 2,2 |
| **35** | 9,8 | 3,5 | 8,6 | 8,8 | 7,3 | 5,2 | 9,6 | 2,1 |
| **36** | 4,4 | 4,2 | 8,3 | 7,8 | 7,8 | 5 | 8,6 | 5,5 |
| **37** | 7,9 | 8,1 | 4,1 | 1,1 | 2,9 | 4,4 | 4,2 | 0,8 |
| **38** | 4,4 | 9,4 | 3,3 | 4,3 | 4,4 | 9,2 | 1,6 | 7,1 |
| **39** | 4,9 | 8,6 | 7,4 | 3,1 | 7,8 | 4,7 | 7,7 | 5,6 |
| **40** | 4 | 3,2 | 8,5 | 7,1 | 5,3 | 3,8 | 3,8 | 4,8 |
| **41** | 8,2 | 5,2 | 5,9 | 3,7 | 7,6 | 5,8 | 8 | 6,3 |
| **42** | 9 | 3,7 | 9,3 | 5 | 6,3 | 3,3 | 8,1 | 5 |
| **43** | 8,6 | 3,9 | 7,6 | 3,7 | 7,4 | 5 | 9 | 7,1 |
| **44** | 4,9 | 9 | 5,5 | 2,7 | 8,3 | 8,3 | 3,3 | 0,6 |
| **45** | 8,7 | 5,1 | 8,8 | 2,3 | 3,5 | 5,4 | 4,2 | 8,1 |
| **46** | 8,8 | 5,5 | 8 | 7,9 | 7,5 | 5,7 | 7,6 | 6,3 |
| **47** | 4,2 | 5,2 | 4,8 | 0,8 | 1,9 | 4,2 | 1,6 | 7,2 |
| **48** | 5 | 7,9 | 4,3 | 2,4 | 3,4 | 5 | 2,5 | 2,2 |
| **49** | 9,2 | 2,7 | 4,1 | 7,2 | 7,5 | 7,8 | 4,2 | 7 |
| **50** | 6,1 | 4,9 | 7,8 | 3,3 | 5,6 | 2,3 | 7,1 | 7,3 |

*Таблица 18 Результаты факторного анализа данных до прохождения программы коррекции веса*

|  |
| --- |
| Factor Loadings (Unrotated) (Spreadsheet1) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000) |
|  | **Factor** | **Factor** |
| Семейные паттерны | 0,650993 | 0,091020 |
| Эстетические пристрастия | 0,671916 | 0,467941 |
| Самоощущение | -0,883401 | -0,062759 |
| Неосознаваемые телесные удовольствия | 0,743321 | 0,256690 |
| Зависимость от сахара | 0,633179 | 0,580601 |
| Культурные эталоны | 0,170416 | 0,841449 |
| Социальный пищевой перфекционизм | 0,879346 | 0,167763 |
| Обесценивание телесных пищевых удовольствий | 0,112806 | 0,382026 |
| **Expl.Var** | 3,424118 | 1,516304 |
| **Prp.Totl** | 0,428015 | 0,189538 |

В результате факторного анализа данных, полученных до прохождения программы по опроснику отношения к пище, выделилось два фактора:

Фактор 1. Биполярный: телесные удовольствия и социальный пищевой перфекционизм - духовно-эстетические эталоны.

Такие субшкалы как «самоощущение», «семейные паттерны», «неосознаваемые телесные удовольствия» и «социальный пищевой перфекционизм» показали высокую связанность. Они составили полюс, противоположный «эстетическим пристрастиям».

Фактор 2. Биполярный: культурные эталоны – обесценивание телесных пищевых удовольствий

Зависимость от сахара оказалась связанной положительно и с одним и с другим фактором.

Таким образом, модель подтвердилась лишь частично.

Результаты повторного тестирования отношения к пище с помощью ООкП были факторизованы. Факторная матрица представлена ниже.

*Таблица 17. Результаты факторного анализа данных после прохождения программы коррекции веса*

|  |
| --- |
| Factor Loadings (Unrotated) (Spreadsheet1) Extraction: Principal components (Marked loadings are >,700000) |
|  | **Factor** | **Factor** |
| Семейные паттерны | 0,344385 | 0,533397 |
| Эстетические пристрастия | 0,597369 | 0,543474 |
| Самоощущение | 0,793430 | 0,090288 |
| Неосознаваемые телесные удовольствия | 0,331887 | 0,628809 |
| Зависимость от сахара | 0,710170 | 0,280939 |
| Культурные эталоны | 0,490927 | 0,032576 |
| Социальный пищевой перфекционизм | 0,761992 | 0,067082 |
| Обесценивание телесных пищевых удовольствий | 0,021003 | 0,542477 |
| **Expl.Var** | 2,541553 | 1,362198 |
| **Prp.Totl** | 0,317694 | 0,170275 |

В результате факторного анализа данных, полученных после прохождения программы по опроснику отношения к пище, выделилось два фактора:

Фактор 1. Биполярный: самоощущение и социальный пищевой перфекционизм - духовно-эстетические пристрастия и культурные эталоны

Кардинально изменилось отношение к семейным паттернам.

Фактор 2. Биполярный: неосознаваемые телесные удовольствия – обесценивание телесных пищевых удовольствий

Зависимость от сахара оказалась значимо связанной положительно только с самоощущением и социальным пищевым перфекционизмом.

**Таким образом, программа коррекции веса изменила ментальность всей группы. В сознании испытуемых очень ясно «прочертилась» связь телесных удовольствий и необходимости контроля за счет снижения их значимости в гармоничной жизни человека.**

**ГЛАВА 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Анализ дневника приводит к пониманию, что все вокруг идет по определенному рутиной сценарию (Ю.М.Орлов, 1993). Определяется необходимость мотивации человека описывать свой день с эмоциями, на все его действия при общения с семьей, коллегами. Главная цель такого анализа – фиксация результатов и отслеживание динамики. А также, человек начинает разбираться в физиологии переработки пищи для того чтобы знать как и чем можно «успокоить» мозг. Цель в том, чтобы была возможность научиться питаться осознанно, а для этого необходимо овладеть определенными знаниями, понимать, как ведут себя поступающие в организм жиры, белки и углеводы. Какие углеводы «правильные», а какие «неправильные», как воздействует на мозг сахар, и как он «дружит» с другими элементами (В. В. Шульговский, 2010). Предлагается фиксировать чувства удовольствия, которые могут достигаться небольшим количеством пищи. При этом одним из самых главных моментов в попытке упорядочить свою жизнь является изначально позитивный настрой, и постоянное поощрение себя любимого. Только не едой, а поддерживающими фразами на уровне самовнушения. В результате сам мозг подскажет, как он влияет на наше пищевое поведение, а оно в свою очередь на наш аппетит и лишний вес.

В результате образуется новый образ жизни или новый микробиом, создавая новое мышление до самого ее конца. Это не разовая акция, а постоянное новое поведение, от которого все люди должны получать огромное удовольствие. Природа миллионы лет шлифовала механизмы адаптации. При этом представление о стройности не должно затмевать здравый смысл и вредить здоровью. Бытует мнение, что пока человек не осознает актуальности изменений и сам не захочет что-то изменить в себе, никто не сможет убедить его в необходимости перемен. Это во многом спорно, т.к. существует масса методик «кнута и пряника», способных поменять как стимулы, так и системное мышление в целом, но в любом случае сформировавшаяся личность с уникальным мозгом, который действует по определенным паттернам, достаточно трудно поддается внешней мотивации. Хотя практика показывает, что в большинстве случаев решение проблемы требует скорее умственных, нежели физических усилий. С течением времени все наши действия, действия других людей и окружающий нас мир создают в головном мозге синаптические связи. Все что мы видим в течение жизни, все что чувствуем, наши отношения с различными людьми и их отношение к нам - все это постоянно меняет наш мозг. При этом весь наш опыт, словно ткацкий станок, рисует нем хитросплетение затейливых узоров из нейронных цепочек, которые постоянно активируются благодаря нашим действиям, эмоциям, чувствам и мыслям. И чаще всего весь этот опыт включает нейронные связи автоматически (бессознательно), и чем больше существует повторенных действий, тем более прочными становятся цепочки, и тем быстрее они будут проводить сигналы. Соответственно чем прочнее связь и «быстрее» цепочка, тем привычнее будет ваша мысль и отклик на определенный сигнал (D. Hebb, 1949). Именно поэтому человек постоянно воспроизводит одно и тоже действие, запрограммированное на определенный стимул, по крайней мере, до тех пор, пока не решится на изменения. Для чего необходимо либо разорвать существующие нейронные цепочки (привычное поведение), создавая новые. Понимая технологию этого процесса можно многое изменить в своей жизни, а не создавать патологических доминант. Мысленные действия и результаты экспериментов это доказывают, дают такой же результат, что и физические. То есть, если мы будем фокусироваться постоянно на одном и том же действии, то сможем, либо создать и укрепить новую нейронную связь, либо разорвать старую. Но новую нейронную сеть в принципе можно создать мысленно, если четко представлять результат и цепочку шагов, необходимых для «автоматического» запуска новых нейронных связей.

Таким образом, предложенный алгоритм может быть использован в качестве практического инструмента для борьбы с психологическими барьерами полных людей с целью формирования у него правильно гастрономической культуры и ментальности стройного человека. Причём в нашем случае последовательность и количество этих самых действий по определению будет разным для каждого конкретного человека. Тем не менее можно выделить несколько общих, определяющих основные технологические приёмы правил, подходящих для всех без исключения.

1. Чтобы получить эмоционально-энергетический всплеск и тем самым сломать стереотип, обязательно нужно делать что-то новое, отличное от наших обычных действий;

2. Действовать необходимо поэтапно, изменение навыка займёт достаточно большое количество времени;

3. На изменения влияет масса факторов, и в первую очередь необходимо благоприятное эмоциональное состояние, которое единственно способно закреплять новое привычное поведение. Главное - вера в положительный результат и осознание всего процесса работы.

Пилотажные исследования по отработке психометрических показателей опросника отношения к пище позволили подойти к созданию компактного опросника на 40 вопросов, отражающих текущее состояние человека, который пришел с запросом на поддержание оптимального ИТМ. Опросник отношения к пище был переработан, согласно Модели субъективного пространства пищевого поведения. Оставлены по десять вопросов для каждой из 4-х установок (по 5 вопросов для каждой субшкалы).

Установка «Семейные паттерны и пищевые соблазны общества и традиций»

Таблица 18. Субшкала «Семейные паттерны»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Утверждание** | Коэффициент корреляции с ИМТ |
| 4 |  Если к нам неожиданно приходят гости, то на стол выставляется всё, что есть в холодильнике | 0,49 |
| 5 | Я считаю, что необходимо соблюдать семейные традиции | 0,61 |
| 8 | На семейном празднике всегда должно присутствовать "фирменное" семейное блюдо  | 0,56 |
| 9 | Мне нравится, когда вся семья собирается за одним столом для совместного приема пищи | 0,58 |
| 25 | Мои дети должны соблюдать пищевые и кулинарные традиции семьи | 0,52 |

Таблица 19. Субшкала «Пищевые соблазны общества и традиций»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 54 | На банкете я не могу остановиться до тех пор, пока не попробую всё, что есть на столе | 0,24 |
| 55 | У "шведского стола" мое пищевое поведение полностью меняется | 0,47 |
| 58 | Когда предлагают попробовать новое блюдо или продукт, я всегда пользуюсь этим предложением. | 0,27 |
| 60 | Когда предлагается отдых "Всё включено", то я не могу отказаться | 0,3 |
| 61 | Мне трудно отказаться от угощения в гостях | 0,68 |

**Установка «Телесные удовольствия и зависимости»**

Таблица 20.Субшкала «Неосознанные телесные удовольствия»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | Когда я раздажаюсь или злюсь, то для успокоения ищу рядом кондитерскую | 0,54 |
| 34 | Если мне скучно, то количество приёмов пищи всегда увеличивается | 0,63 |
| 35 | Для борьбы со стрессом в моем доме всегда должны быть сладкие и мучные блюда | 0,58 |
| 37 | В расстоенных чуствах я могу выйти из дома и поискать сладкое утешение | 0,44 |
| 40 | Если меня предали или подвели, то у меня возникает непреодолимое желание к вкусной пище | 0,6 |

Таблица 21. Субшкала «Зависимость от сахара»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 41 | Десерт всегда должен быть в рационе | 0,58 |
| 42 | Первым делом на стол всегда необходимо выставить хлеб | 0,63 |
| 44 | У меня есть любимые кондитерские заведения, которые я часто посещаю | 0,49 |
| 46 | Когда я иду в гости, то всегда покупаю торт или конфеты | 0,47 |
| 49 | Чувство тревоги, беспокойства и раздражения при ограничении сладкого | 0,55 |

Установка «Социальный и пищевой перфекционизм»

Таблица 22. Субшкала «Я - идеальный кулинар»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21 | Мне нравится баловать моих близких людей вкусными блюдами | 0,53 |
| 22 | Для меня важно, чтобы все без исключения были довольны приготовленной мной пищей | 0,48 |
| 23 | Я ожидаю похвалы за результат своих кулинарных трудов | 0,45 |
| 26 | Я люблю награждать себя лакомством за какие либо свои достижения | 0,49 |
| 66 | Существуют блюда, которые я готовлю лучше всех. | 0,61 |

Таблица 23. Субшкала «Социальная оценка моих кулинарных талантов»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 63 | Мне важно мнение других людей о моих кулинарных способностях | 0,53 |
| 64 | Я состою во многих кулинарных группах в соцсетях | 0,59 |
| 65 | Мне нравится, когда у меня спрашивают совета по кулинарии.  | 0,58 |
| 68 | Я люблю выкладывать в соцсетях фото блюд моего собственного приготовления. | 0,62 |
| 69 | Я отслеживаю количество откликов на мои посты в кулинарных группах | 0,6 |

Установка «Духовные удовольствия»

Таблица 24. Субшкала «Эстетика пищевого поведения*»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12 | Для меня очень важно, чтобы меню в ресторане было красочным и хорошо иллюстрированным.  | -0,14 |
| 14 | По моему мнению каждый ресторан должен иметь свой собственный уникальный дизайн | -0,2 |
| 16 | Я только приветствую оригинальную подачу любых известных и традиционных блюд | -0,25 |
| 17 | Для меня имеют большое значение неожиданные решения в оформлении блюд и их подаче. | -0,15 |
| 19 | Влияет ли оформление и дизайн заведения на ваше желание зайти в него и перекусить по дороге куда либо?  | -0,14 |

Таблица 25. Оценка уровня сознательного пищевого контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 36 | Когда я ем любимое блюдо, то мне очень сложно остановиться | 0,61 |
|  |  |  |
| 38 | Зачастую я автоматически принимаю пищу, даже не замечая этого | 0,66 |
| 39 | Если блюдо вкусное, то я всегда ем больше чем обычно | 0,59 |
| 28 | Когда мне грустно, то я готовлю любимое блюдо семьи | 0,5 |
| 29 | Я чувствую усталость, сонливость, апатию, перепады настроения | 0,54 |
| 30 | Я испытываю угрызение совести, стыд или вину, если снизить дозировку попытка не удалась | 0,43 |

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

- Системный анализ факторов построения гармоничного образа тела включает в себя физиологические, психологические, средовые и культурные факторы влияния на тело человека;

- Психологические особенности формирования гастрономической культуры человека продуктивно описывать, опираясь на теорию функциональных систем и особенностях ее функционирования с позиций положений о доминанте;

- В условиях использования потребителем «шведского стола» поведение человека меняется в сторону переедания;

- Индекс массы тела положительно связан с фактором «телесные пищевые удовольствия» и отрицательно связан с фактором «духовные и эстетические удовольствия»;

- Индекс массы тела положительно связан с фактором «культурные и семейные традиции» и «Я-образ и самоощущение»;

- Разработан опросник отношения к пище, включающий в себя 8 шкал: «Эстетические удовольствия», «Обесценивание телесных пищевых удовольствий», «Самоощущение», «Семейные паттерны», «Неосознанные телесные удовольствия», «Зависимость от сахара», «Культурные эталоны» и «Социальный пищевой перфекционизм»;

- Разработана технология самоанализа и саморегуляции пищевого поведения.

Победить привычки сложно, но можно, главное, знать технологию этого процесса. Технология – означает определённый алгоритм действий, приводящих к заранее запланированному результату. Причём в нашем случае последовательность и количество этих самых действий по определению будет разным для каждого конкретного человека, но тем не менее можно выделить несколько общих, определяющих основные технологические приёмы правил, подходящих для всех без исключения.

1. Чтобы получить эмоционально-энергетический всплеск и тем самым сломать стереотип, нам обязательно нужно делать что-то новое, отличное от наших обычных действий;

2. Не надо спешить. Спешка в данном случае критична. Действовать необходимо поэтапно, изменение навыка займёт достаточно большое количество времени;

3. После того как у человека начнёт получаться, вера в себя доделает большую часть работы и поможет измениться до нужного состояния. Как произойдет осознание всего процесса и будут сделаны определённые шаги, то всё получится. На изменения влияет масса факторов, и в первую очередь необходимо благоприятное эмоциональное состояние, которое единственно способно закреплять новое привычное поведение.

**Перспективы данного направления.**

Проблема избыточного веса, потери знакомых вкусовых удовольствий от пищи и многое другое в этом перечне все чаще приобретают особенную актуальность в гастрономическом пространстве глобального общества. Опять же, их решение находится, по нашему мнению, прежде всего в плоскости повышения и распространение гастрономического образования. Ведь такой сценарий развития событий, например массовое ожирение, в том числе и вследствие распространения контроверсионной «пластмассовой еды», рассматривается как вполне вероятный, даже несмотря на наличие регионов с разной степенью развития человечества. Хотя еще раз подчеркнем: сегодня он в первую очередь угрожает массовыми формами своего проявления обществам постиндустриального типа. Именно в них основные смысловые составляющие организации межличностного и межгруппового взаимодействия, социальные отношения, ценностная иерархия, образ жизни и тому подобное, по сравнению с индустриальными системами, коренным образом изменились. В частности, подвижный образ жизни отдано на откуп современным достижениям НТП. Там все еще модно быть подтянутым и спортивным, но достаточно распространенное индивидуалистическая культура делает массового человека все менее зависимого от общественного мнения и его магистральных трендов. На современном этапе тучных людей, например в США, намного больше, чем в индустриальном прошлом этой страны. На данный момент «в развитых странах более половины взрослого населения имеют лишний вес, причем где-то треть страдает ожирением. С каждым годом ситуация все более ухудшается, ожирение «молодеет». Если раньше образ жизни обычного человека нуждался для компенсации энергозатрат около шести тысяч килокалорий ежедневно, то сегодня достижения технократической цивилизации позволяют ей тратить физических усилий, для полноценного жизнеобеспечения, в разы меньше. По мнению специалистов, человеку нашего времени достаточно двух тысяч килокалорий для «подпитки», как следствие – активной деятельности. Учитывая это вполне можно согласиться с выводами экспертов, что в глобальном обществе уже не человек охотится на еду, а наоборот, продукты питания, благодаря умелым манипуляциям маркетологов, заставляют есть даже тогда, когда на самом деле такой потребности нет. Результат не замедлил, ведь, как утверждают исследователи, за последние двадцать лет средний вес землянина беспрецедентно увеличилась. В 1980 г. мужчина весил 73,7 килограмма, сейчас – 81,6. Женщины потолстели с 62,2 килограмма до 68,8. Вывод является вполне очевидным: еще несколько десятилетий – и в отдельных регионах наиболее угрожающие болезни нашей цивилизации полностью изменят свое лицо. Крайне опасной такая проблема становится для стран «золотого миллиарда», в частности тех общественных систем, откуда начал шагать по всей планете знаменитый фастфуд.

Подобная модель питания вызывает крайне противоречивые суждения, которые волнообразно приобретают общественное резонанса, что кругами расходится медийным пространством всего мира.

Список использованных источников

1. Ageshkina, N.A. What we eat: the consumer rights / N.A. Ageshkina, B.K. Puzakova, O.V. Rozhkanova. – M.: Eksmo, 2012. – 448 p.
2. Aguilera J. Food Materials Science. Principles and Practice / J. Aguilera, J. Peter Lillord. – Springer-Verlag New York, 2008.– 616 p.
3. Aharon, L., Etcoff, N., Ariely, D., CHabris, C. F., et al. Beautiful faces have variable reward value: fMRI and behavioral evidence. Neuron 2001, 32, 357–551.
4. Anderson, Stephen P. Seductive Interaction Design: Creating Playful, Fun, and Effective User Experiences. Berkeley, CA: New Riders, 2011.
5. Aristotle. Politics / Aristotle; translation from the Greek, preface O. Kislyuk. – K.: Osnovy, 2000. – 239 p.
6. Arseenko, A. Globalization as it is on the threshold of XXIst century. A. Arseenko // Sociology: theory, methods, marketing. – 2010. – №4. – P. 114–137.
7. Ausk K.J., E.J. Boyko, G.N. Ioannou. (2010). Insulin Resis­tance Predicts Mortality in Nondiabetic Individuals in the U.S. Diabetes Care. 33, 1179–1185;
8. Bandura A., Self-Efficacy: The Exercise of Self-Control. New York: W.H. Freeman, 1997.
9. Bargh, John A. “The Four Horsemen of Automaticity: Awareness, Intention, Efficiency, and Control in Social Cognition.” In Handbook of Social Cognition, Vol. 1: Basic Processes; Vol. 2: Applications (2nd Ed.), edited by R. S. Wyer and T. K. Srull, 1–40. Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 1994.
10. Burlachuk, V.F. The dinning as a subject of sociological research / V. Burlachuk // Sociology: theory, methods, marketing. – 2010. – №4. – P. 179–186.
11. Byankini, A. The French gastronomic culture included in UNESCO World Heritage List / A. Byankini. – URL http://www.ambafrance-by.org/spip.php?article2223.
12. Brandt C, Bente K. Pedersen. (2010). The Role of Exercise-Induced Myokines in Muscle Homeostasis and the Defense against Chronic Diseases. Journal of Biomedi­cine and Biotechnology. 2010, 1–6;
13. Cerhan James R., Steven C. Moore, Eric J. Jacobs, Cari M. Kitahara, Philip S. Rosenberg et. al. (2014). A Pooled Analysis of Waist Circumference and Mortality in 650,000 Adults. Mayo Clinic Proceedings. 89, 335–345;
14. Davidson A. The Oxford Companion to Food / A. Davidson, J. Tom, H. Sabery. – Oxford University Press, USA, 2006. – 907 p.
15. Davydova, E. The gastronomical degradation / E. Davydova. – URL: http://politikhall.Com/index.php?page= filing&a\_id =378.
16. Delerins, G. The Knights of the laid table / G. Delerins // Vokrug sveta. – 2011. – №7. – P. 160.
17. Dickinson, A. & Balleine, B. (2002) The role of learning in the operation of motivational systems. In Gallistel, C.R. (ed.), Stevens’ Handbook of Experimental Psychology: Learning, Motivation, and Emotion. Wiley and Sons, New York, pp. 497–534.
18. Eremina, E. East – is a thick matter / E. Eremina // Ogonek. – 2009. – №20. – P. 21.
19. Ferster, Charles B, and Skinner. Schedules of Reinforcement. New York: Appleton-Century-Crofts, 1957.
20. Flegal. (Katherine M. 2005). Excess Deaths Associated With Underweight, Overweight, and Obesity. JAMA. 293, 1861;
21. Zeigarnik, B. (1927). Uber das Behalten yon erledigten und underledigten Handlungen. Psychologische Forschung, 9, 1–85.
22. Hebb, D. O. The organization of behavior: a neuropsychological theory. New York, 2002.
23. Ivanova, Yu.A. Everything about France: an overview. Story. Science. Culture. Education. Sports. Landmarks, etc. / Yu.A. Ivanova; foreword Yu. Makarov. – Harkov: Folio, 2007. – 543 p.
24. Jeffery, Robert W., Leonard H. Epstein, G. Terence, Adam Drewnowski, Albert J. Stunkard, and Rena R. Wing. “Long-term Maintenance of Weight Loss: Current Status.” Health Psychology 19, no. 1, Suppl (2000): 5–16.
25. Fiske, Susan T. Social Beings: a Core Motives Approach to Social Psychology. Hoboken, NJ: J. Wiley, 2010.
26. Fogg, BJ, & Nass, C. (1997) How users reciprocate to computers: an experiment that demonstrates behavior change. In Proceedings of CHI 1997, ACM Press, 331–332.
27. Korotich, V.A. Once-upon-a-time-eating-drinking / V.A. Korotich; art designed by B.F. Bublik, V.A. Murlyikin. – Harkov: Folio, 2005. – 317 p.
28. Lukyanenko, G. The pedagogical understanding of food culture / G. Lukyanenko // Career training in educational institutions. – 2006. – №1. – P. 46–49.
29. Lowen A. Spirituality of the Body: Bioenergetics for the Grace and Harmony. — 1990
30. MacLean P.D. A triangular brief on the evolution of brain and law , Law, Biology and Culture. Gruter Institute. – Dartmouth: McGraw-Hill, 1996.
31. Milton, Katharine. “A Hypothesis to Explain the Role of Meat-eating in Human Evolution.” Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews 8, no. 1 (1999): 11–21.
32. Modern French gastronomy. – URL: http://restoranoff.ru.
33. Nesterov, V. Craving to white powder / V. Nesterov. – URL: http://www.gazeta.ru/culture/2007/02/27/a \_1419075.shtml.
34. Oliver, G. The Beer Matrix: Reality vs Facsimile in Brewing / Garrett Oliver // Steven D. Hales (ed). Beer and Philosophy: The Unexamined Beer Isn't Worth Drinking. – K.: Tempora, 2010. – P. 47–61.
35. Perseghin G, Giliola Calori, Guido Lattuada, Francesca Ragogna, Erika Dugnani et. al. (2012). Insulin resistance/hyperinsulinemia and cancer mortality: the Cremona study at the 15th year of follow-up. Acta Diabe­tol. 49, 421–428;
36. Plassmann, Hilke, John O’Doherty, Baba Shiv, and Antonio Rangel. “Marketing Actions Can Modulate Neural Representations of Experienced Pleasantness.” Proceedings of the National Academy of Sciences 105, no. 3 (22 января 2008 г.): 1050–1054.
37. Pokhlebkin, V.V. My Menu / V.V. Pokhlebkin. – M.: CJSC «Tsentrpoligraf», 2009. – 190 p
38. Prozorovskiy, V. Obesity – a disease of our time / V. Prozorovskiy // Science and Life. – 2003. – №9. – P. 92–97.
39. Prospective Studies Collaboration. (2009). Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. *The Lancet*. **373**, 1083–1096;
40. Rebora, G. The origin of the fork. History of proper food / G. Rebora; translatув from Italian by A. Ivanova. – M.: KoLibri, 2007. – 224 p. (236).
41. Sсhi1der P. The Image and appearance of the human body. — New York: International Universities Press, 1950.
42. Tangney C.C., N.T. Aggarwal, H. Li, R.S. Wilson, C. De­Carli et. al. (2011). Vitamin B12, cognition, and brain MRI measures: A cross-sectional examination. Neurology. 77, 1276–1282;
43. Zykov, S.P. About France and the French: Essays and reports / S.P. Zykov. – M.: Politizdat, 1978. – 231 p.
44. Zhu T.H., Yin W., Gao S.W. (2004). The effect of Ca2+ chan­nel blocker on insulin secretion in rat pancreatic islet cells. Zhonghua Nei Ke Za Zhi. 43, 29–32;
45. Wang H.-X., A. Wahlin, H. Basun, J. Fastbom, B. Winblad, L. Fratiglioni. (2001). Vitamin B12 and folate in relation to the development of Alzheimer’s disease. Neurology. 56, 1188–1194;
46. Weitoft G, Mats Eliasson, Måns Rosén. (2008). Underweight, overweight and obesity as risk factors for mortality and hospitalization. Scand. J. Public Health. 36, 169–176;\
47. Wood, Wendy, Jeffrey M Quinn, and Deborah A Kashy. “Habits in Everyday Life: Thought, Emotion, and Action.” Journal of Personality and Social Psychology 83, no. 6 (декабрь 2002 г.): 1281–1297.
48. Worchel, Stephen, Jerry Lee, and Akanbi Adewole. “Effects of Supply and Demand on Ratings of Object Value.” Journal of Personality and Social Psychology 32, no. 5 (1975): 906–914.
49. Агапов, В. С. Сущностная характеристика Я - концепции : Учеб.-метод. пособие; Рос. психол. о-во [и др.]. - М. : МОСУ, 2001
50. Баарс Б., Гейдж Н. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки. Часть 1 . М.: Бином. 2014.
51. Баарс Б., Гейдж Н. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки. Часть 2 . М.: Бином. 2014.
52. Базылевич Т.Ф. К психологии целостной индивидуальности. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997.
53. Батин М. Диагностика старения. М.: Де Либри. 2018.
54. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность. — С.-Пб., 2002.
55. Бауэр И. «Почему я чувствую, что чувствуешь ты. Интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов»: Вернера Регена; Санкт-Петербург; 2009
56. Биохимия мозга/Под ред. И. П. Ашмарина и др. — С.-Пб., 1999.
57. Бройнинг Л. «Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин», Манн, Иванов и Фербер, 2016.
58. Брюер Ж. «Зависимый мозг. От курения до соцсетей: почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться »: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2018.
59. Воронин Л. Г. Физиология высшей нервной деятельности. —М., 1979.

60. Гельфанд И.М.. Очерки о биологических системах и математических моделях в биологии. Введение //В кн. М.Л. Цейтлин, Исследования по теории автоматов и моделированию биологических систем. - М.: Наука, 1969. – С. 162.

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. — М., 1992.
2. Гоулман Д. О внимании, рассеянности и жизненном успехе, Издательство АСТ”, 2015
3. Гусельников В. И. Электрофизиология головного мозга //М.: Высшая школа. – 1976.
4. Данилова Н. Н. Психофизиология. — М., 1998.
5. Дернаковский М, Мак Дэниел Г, Мак Дэниел Л, Новокшонова Е “Техники коучинга высокой эффективности”, Смэлток, 2017
6. Джексон. Т. Мозг. Иллюстрированная история нейронауки; пер. с англ. С. Ан. — Москва: Издательство АСТ, 2017.
7. Дроздова Т.А. и др. Тренинг общения (Игры для интенсивного обучения) / Т.А. Дроздова, В.Г. Литвинов, К.Ю. Мулин. – Омск: Б.И., 1992.
8. Дэвидсон Р., Бегли Ш. Как эмоции управляют мозгом. Измените свои эмоции, и вы измените свою жизнь. — СПб.: Питер, 2012

 68. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985. – 166 с.

69. Зинченко В.П.. Алексей Алексеевич Ухтомский и психология (к 125- летию со дня рождения) // Вопросы психологии. – 2000, №4. – С.79-97.

1. Зуева Е.Ю., Г.Б. Ефимов. Принцип доминанты Ухтомского как подход к описанию живого. Препринт ИПМ им. М.В. Келдыша РАН. М. 2010.
2. Ильясов И . И . Система эвристических приемов решения задач . — М. , изд . Российского открытого университета , 1992 .
3. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001.
4. Калькулятор калорийности // Мастер-повар.рф. – URL: http://мастер-повар.рф/index.php?ccf=yes.
5. Костанди, М. Мозг человека. 50 идей, о которых нужно знать. — Пер. с англ. Ш. Мартыновой. — М.: Фантом Пресс, 2015.
6. Ковалев Г.А. Основные направления использования активного социального обучения в странах Запада // Психологический журнал. 1989. №1. Т. 10. С. 127-136.
7. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. - Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1991.Вып.1. С. 8-15
8. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984,
9. Лурия А. Р. Мозг человека и психические процессы. — М., 1970.
10. Мертон Р. К. Социальная теория и социальная структура / Р. К. Мертон. – М. : АСТ «Москва-хранитель», 2006. – 873 с.
11. Метцингер Т.. Наука о мозге и миф о своем Я. Тоннель эго/. — Москва: Издательство АСТ, 2017.
12. Механизмы деятельности мозга человека. Ч. 1. Нейрофизиология человека/ Под ред. Н. П. Бехтеревой. — Л., 1988.
13. Моисеева Л.А. Основы нейрофизиологии, Москва, Московский институт психоанализа, 2017. - 208 с.
14. Монтанари М. Голод и изобилие. История питания в Европе, СПб. : Александрия, 2009. – 279 с. (Серия «Становление Европы»).
15. Нагибина Н.Л. Серия монографий «Психологические типы. Системный подход. Психодиагностические методики» (1-4 части, М., Социум, 2000, 2002, 2003).
16. Некрасов Д. Кушать подано (этикет светских раутов: от античности до Возрождения) / Д. Некрасов // Секретарь-референт. – 2006. – № 12. – С. 70–73.
17. Необычная яичница // Питание и общество. – 2013. – № 6. – С. 28.
18. Николенко В. В. Випизм как социальная проблема / В. В. Николенко // Грани : [науч.-теорет. альманах]. – 2007. – № 4(54). – С. 97–100.
19. Николенко В. В. Гастрономическая культура общества : теоретико-методологические основы анализа / В. В. Николенко // Вестник Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина. Серия «Социологические исследования современного общества : методология, теория, методы». – Х. : ХНУ им. В.Н. Каразина, 2012. – № 993. – С. 44-48.
20. Нир Э., Райан Х. На крючке. Как создавать продукты, формирующие привычки /; пер. с англ. С.Филина. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
21. Орехов А.Н. Техники и приёмы влияния на людей: самостоятельное изучение. Мультимедийный учебник.- М.: РГСУ, 2008, 152с.
22. Панченко В. Г. Национальное питание: прошлое и будущее. Уроки здоровья / В. Г. Панченко. – Д. : Герда, 2010. – 240 с.
23. Панченко В. Фастфуд великий и ужасный / В. Панченко. – Днепропетровск : Арт-Пресс, 2009. – 496 с.
24. Петрушина Т. Качество жизни – главный критерий состояния общества / Т. Петрушина, Ю. Саенко // Социология : теория, методы, маркетинг : [науч.-теорет. журнал ; Ин-т социологии]. – 2013. – С. 117-1
25. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга – М.: МГУ, 1982.
26. Пинкер С. Как работает мозг / Пер. с англ. О. Ю. Семиной. — М.: Кучково поле, 2017. — 672 с.
27. Плаксина О. И. Роль феномена справедливости в устойчивом развитии современного общества / О. И. Плаксина // Грани : [науч.-теорет. альманах ; Центр соц.-полит. иссл.]. – 2009. – № 6(68). – С. 77– 82.
28. Ручка А. А. Особенности и факторы демократической консолидации / А. А. Ручка / под ред. Н. Костенко, А. Ручки, Медиа, демократия, культура. – К. : Институт социологии, 2018. – С. 48-61.
29. Рысенков Л. Национальные кухни в современной системе питания населения ,Ресторанная жизнь. – 2003. № 8. – С. 93–97.
30. Саймонс М. Эпикур, философ сладкоежек / М. Саймонс // Еда и философия : ешьте, пейте и будьте счастливы / [сост. Ф. Олгоф]. – К. : Темпора, 2011. – С. 25-42.
31. Самохина С. Философия новейшего питания / С. Самохина // Время. – 2015. – № 5. – С. 6 -12.
32. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. — СПб.: Питер, 2015.
33. Сарна А. Я. Паноптикум «Макдональдс» : кулинария и власть, Топос. – 2000. – № 1. – С. 144–151.
34. Симонов Г. Рожь – источник энергии / Г. Симонов, В. Сысцев // Питание и общество. – 2013. – № 4. – С. 20–21.
35. Симонов П.В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности. — М.: , 1998
36. Симонов П.В. Эмоциональный мозг М.: Наука, 1981
37. Скибина С. Дифференциация доходов домохозяйств и ее влияние на степень социальной стратификации общества / С. Скибина // Экономика. Финансы. Право : [информ.-аналит. журн.]. – 2009. – № 11. – С. 23-27.
38. Стикс Г. Число тучных людей на нашей планете превысило миллиард. Однако сотни миллионов жителей Земли по-прежнему голодают / Г. Стикс // В мире науки. – 2007. – № 12. – С. 13–15.
39. Уголев А.М, Теория адекватного питания и трофология» Санкт-Петербург: Наука, 1991.
40. Уильямc М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Зинн. Выход из депрессии, Питер, 2009.
41. Учение А.А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология: Сб. научных трудов под ред. А.С. Батуева, Р.И. Кругликова, М.Г. Ярошевского Л.: «Наука», 1990.
42. Ухтомский А.А. Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. — СПб.: Питер, 2002., стр 50

Ухтомский А.А. Доминанта. – М., Л.: «Наука», 1966.

1. Фрейд З. Тотем и табу / З. Фрейд. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2004. – 416 с.
2. Хомская Е.Д., Батова Н.Я. Мозг и эмоции (нейропсихологическое исследование). М.: Изд-во МГУ, 1992. С. 6-67
3. Циттлау Й. Ешь или умри! Как индустрия питания делает из нас наркоманов / Й. Циттлау, А. Саберски. – СПб. : Питер, 2010. – 192 с.
4. Челнокова Е.В. «Здоровый мозг и тонкая талия» М.: Де Либри, 2018, 222 стр
5. Челнокова Е.В. Страх – друг или враг // Международный университет профессиональных инноваций. – 2017. – URL: http://mupi.su/about\_the\_university/publikatsii/strakh-drug-ili-vrag/
6. Челнокова Е.В. Возможная причина появления лишнего веса – переедание // Международный университет профессиональных инноваций.2017
7. Челнокова Е.В. Менталитет стройных и полных людей // Международный университет профессиональных инноваций. – 2017. –
8. Челнокова Е.В. Осознанная медитация // Международный университет профессиональных инноваций. – 2017.
9. Челнокова Е.В. Психосоматическая медицина – как предмет изучения // Международный университет профессиональных инноваций.
10. Чумакова Т. В. Образ трапезы в восточнохристианской традиции / Т. В. Чумакова // Человек. – 2010. – № 5. – С. 96–101.
11. Шеперд Г. Нейробиология: В 2 т./Т. 2. – 1987.
12. Шульговский В. В. Основы нейрофизиологии. – М. : Аспект Пресс, 2000.
13. Шульговский В. В. Физиология центральной нервной системы. — М., 1997.

Приложение № 1 «Личный дневник ПП»

Дневник (День №)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | \_\_.\_\_\_\_.201\_\_\_г |  |  |
| Время |  | Блюда | Ккал | Эмоции |
|  | Завтрак |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Перекус |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Перекус |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Ужин |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Итого |  |  |

Дневник эмоций

Опишите свое эмоциональное состояние за день.

Дневник физической нагрузки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид нагрузки | Время | Эмоции (Трудности) |
|  |  |  |

Самоанализ дня: опишите, что получилось или какие были трудности.

Приложение № 2 «Рабочая тетрадь»

1..Опишите свое отношение к своему весу и внешнему виду на текущий момент. Напишите, как вы действовали раньше, какие меры принимали. Успехи и трудности.

2. Запишите все ваши объемы:

Талия

Грудь

Бёдра

Руки

Соотношение окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ):

3. Рассчитайте и выделите свой ИМТ (индекс массы тела) по формуле:

ИМТ = M/h2 , где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах.

Например, рост 1,64 = , то h2 = 2,69, а вес 69 кг,

То ИМТ = 25,65. Норма = от 18 до 25.

4. Напишите те вопросы, которые вы можете задать себе, когда открываете холодильник или выбираете блюда в ресторане.

5. Напишите список того, от чего хотите избавиться, а также того, что хотите укрепить или немного скорректировать.

6. Опишите, как вы ощущаете на себе действие гормонов.

7. Опишите: кто, где, когда и в какое время бывает с вами рядом. На работе, на отдыхе, дома и т.п.

8. Опишите, когда у вас увеличивается уровень гормонов радости и когда он падает. Что вы при этом чувствуете? Какие у вас есть уже отработанные методы регулирования, и какими навыками бы вы хотели овладеть?

9. Напишите ваши воспоминания о тех ситуациях, когда вы оказывались имели возможность? бесконтрольного выбора блюд.

10. Опишите ваши оправдания для тех случаев, когда вы откровенно переедаете. Дома, в гостях или на вечеринке.

11. Можете попытаться описать ваши мысли после посещения курортов со шведским столом:

12. Опишите в стиле «Сочинение на тему…» три своих самых любимых блюда.

13. Напишите ваши мысли в момент срыва или усталости от пищевого поведения.

14. Попытайтесь переделать их в позитивное намерение.

15. Напишите список того, чтобы вы смогли сделать на первом этапе.

16. Напишите список из десяти пунктов, отвечающих на вопрос: «При каких обстоятельствах ваш аппетит самый сильный?»

17. Опишите в виде генеалогического дерева, естественно в рамках ваших возможностей, своих ближайших родственников, обладающих теми или иными видами зависимости: алкоголь, наркомания, азартные игры, переедание.

18. Проверьте, находитесь ли вы в зоне риска или нет?

19. Проанализируйте ваши уже сформировавшиеся зависимости или склонность к их приобретению.

20. Напишите временные отрезки своих сформированных привычек.

21. Составьте по возможности подробный и честный список лекарств, добавок и других «чудесных средств» для снижения веса. Посчитайте ту сумму, которую вы потратили на них за всё время.

22. Напишите результат и побочные эффекты, если они были.

23. Опишите словами, как вы ощущаете свою пищевую зависимость и что думаете о ней.

24. Как вы представляете вообще зависимость как таковую. Особенно не связанную с вами лично. Попытайтесь представить своего «пищевого» антагониста и опишите его по возможности с гротеском и юмором на уровне комедии абсурда. Чем смешнее, тем лучше. В чём вы видите разницу межу собой и вашим «персонажем»?

25. Вспомните ваши любимые напитки и историю первой встречи с ними.

26. Проанализируйте свою реакцию на запрет вообще или самозапрет в частности.

27. Опишите, что вы чувствуете в тот момент, когда «вырываетесь» на пищевую «свободу» и едите то, что вам запрещено. Постарайтесь подумать о свободном выборе.

28. Опишите ваши первые воспоминания о питании вне дома: друзья, школа, прогулки.

29. Оживите свои детские воспоминания и попытайтесь вспомнить, как вы питались дома и у родственников.

30. Напишите любимые блюда каждого в вашей семье и выделите те, которые являются общими для всех её членов.

31. Это необходимо не только для решения ваших проблем с питанием, но позволит улучшить коммуникацию в семье и понимание друг друга.

32. Напишите список продуктов, которые вы считаете опасными для вас.

33. Или те, к которым вы совершенно равнодушны и никогда не употребляете. Как вы думаете, почему?

34. Напишите список закусок, которые вы бы могли использовать между приемами пищи, и по каким критериям вы сделали такой выбор.

35. Рассчитайте свой БОВ для разных видов активности.

36. Для того чтобы вес уменьшался, вычитайте 20% килокалорий из ежедневного рациона до тех пор, пока не достигните желаемого результата

37. Напиши свои любимые продукты и напротив каждого обозначьте его индексы, гликемический (ГИ) и гликемической нагрузки (ГН).

38. Напишите свои любимые блюда и напротив каждого напишите энергетическую ценность. Решите, что из них вы оставите в своем рационе, а что требует исключения.

39. Создайте новые блюда, которые хотелось бы ввести в свой рацион.

40. Опишите ваши чувства, которые вы испытываете, когда угощаете своих близких.

41. Какие любые другие действия вызывают у вас подобные эмоции?

42. Опишите ваши любимые «точки» общепита, которые доставляют вам максимум удовольствия своей атмосферой и кухней.

43. Составьте план их посещения с учётом осознанного выбора блюд при условии отказа от ненужных.

44. Напишите все ваши вторичные выгоды от переедания, которые сможете вспомнить. Добавляйте их в список по мере осознания. Определите по три альтернативы для каждой из них.

45. Напишите список любых физических, духовных, эмоциональных изменений, которые бы вы хотели в себе произвести. Проведите их ранжирование (то есть порядок важности изменения).

46. Опишите себя таким, каким видите. Можете сделать зарисовки, опишите прическу, макияж, одежду, фигуру. Через какое время вы хотите так выглядеть? Где вы живете в «том» будущем и кто вас окружает? Что изменилось в вашей жизни?

47. Напишите, кто из ваших близких и друзей может входить в вашу группу поддержки. Как вам попросить у них помощи. Какими методами они могут вас поддержать и контролировать.

48. Задайте себе вопросы:

– Что послужило стимулом на уже сложившееся поведение?

– Какое время суток самое опасное с точки зрения питания?

– Какие действия я должен делать в следующий раз?

– Какая разница в поведении у меня должна быть?

– Какую информацию мне еще нужно найти и на что ещё мне нужно обратить внимание?

– Как в этой ситуации поступил бы идеальный я”? Запишите те дополнительные вопросы, которые всплывают в вашем сознании.

49. Напишите список подарков и поощрений для себя. Придумайте слова самоподдержки.

50. Найдите то самое «волшебное» слово, которое будет останавливать ваше действие, и постарайтесь окрасить его эмоциями. Возможно, это будет несколько слов, каждое для отдельного случая. Каким образом вы ещё можете себя останавливать?

51. Опишите все свои «триггеры», которые сможете вспомнить, и соответствующее им поведение. Напишите по три альтернативы поведения, которые дадут аналогичное вознаграждение.

52. Составьте свою систему релаксации и напишите собственные правила.

53. Определите временные промежутки, длительность и методы контроля.

54. Опишите ваши физиологические ощущения, которые вы чувствуете в своем теле.

55. Разделите свой страх на истинный и ложный, (не надо запятой) и попытайтесь предпринимать только те действия, которые позволят вам либо достигнуть цели, либо скорректировать к ней направление.

56. Найдите и запишите для себя инструмент, позволяющий управлять своим страхом, стрессом и другими отрицательными эмоциями.

57. Напишите 10 вариантов постепенного увеличения физической нагрузки, способные доставлять вам удовольствие. Например, не пользоваться лифтом, пройти пешком до следующей остановки транспорта и т.д.

58. Посчитайте количество калорий в неделю, которые вы сможете потратить, выполняя только 2 пункта в день, а также количество уходящих килограммов в год. Кто может вам в этом помочь? Не забывайте, чтобы избавиться от 1 кг жира - потратьте лишних 7000 Ккал.

59. Ведите летопись маленьких побед и больших свершений.

Приложение № 3

Результаты начального прохождения ООкП (первый этап)





Приложение № 4

«Результаты окончательного прохождения ООкП участниками коррекционной программы (второй этап)»





Приложение № 5

«Изменение результатов ИМТ окончательного прохождения участниками коррекционной программы»



Желтым цветом выделены вышедшие из программы

Красным цветом выделены результаты нормализации ИМТ

Приложение № 6

«Изменение веса участников после окончательного прохождения коррекционной программы»



Желтым цветом выделены вышедшие из программы.

Приложение № 7 «Дополнительные авторские упражнения к тренингу»

Упражнение. Упражнение «Знакомство»

Цель данного упражнения: формирование навыков определения внутреннего мира клиента и проработка определенных (открытых вопросов), с помощью которых раскрывается внутреннее принятие.

Время: 15 минут

Содержание упражнения:

Группа делится на двойки. Возьмите лист бумаги. Нарисуйте себя в виде блюда. Обменяйтесь рисунками (желательно с теми, кто не знает ваши привычки).И выслушайте резюме про себя. Оцените, насколько точна характеристика. Можно задать друг другу несколько вопросов. Зафиксируйте на бумаге эти вопросы.

Упражнение. «Поддержка и фрустрация»

Цель данного упражнения: акцентирование внимания на тех действиях консультанта, которые воспринимаются клиентом как поддержка или как фрустрация.

Необходимое время для проведения упражнения 60 минут.

Содержание упражнения: группа делится на тройки: консультант, клиент и наблюдатель. На протяжении 15 минут клиент рассказывает о какой либо ситуации из своей жизни. Первые 5 минут консультант при помощи мимики и жестов дает понять клиенту, что он не одобряет его действия в данной ситуации, что его не интересует или раздражает рассказ клиента. Следующие 5 минут консультант при помощи мимики и жестов, напротив, оказывает клиенту одобрение, понимание и поддержку. Наблюдатель и клиент в ходе выполнения этого упражнения должны следить за тем, какие действия психолога во второй части данного упражнения оказались поддерживающими для клиента, а какие нет. Далее в течение 5 минут происходит обсуждение выполненного упражнения. Клиент делится чувствами, которые испытывал во время рассказа, наблюдатель – тем, что заметил со стороны. Далее происходит смена ролей. Каждый участник должен последовательно побывать в роли консультанта, клиента и наблюдателя.

Упражнение. Дописывание предложений

Цель данного упражнения:

Предложенное доктором Натаниэлем Бранденом для того, чтобы повысить уровень самопонимания, самоуважения и осознания личных достижений. Эффект Зейгарник.

Содержание упражнения:

Сочиняется начало предложения.

Когда я стану более энергичным

Когда я стану более энергичным

Когда я стану более энергичным

Когда я стану более энергичным

Когда я стану более энергичным

Вторая часть – через час каждый дописывает часть предложения

Когда я стану более энергичным, я с удовольствием (сделаю следующее) .

Когда я стану более энергичным, я буду .

Когда я стану более энергичным, жизнь (конкретного человека) улучшится, потому что

Когда я стану более энергичным, я буду чувствовать .

Когда я стану более энергичным, мои отношения с наладятся, потому что .

Упражнение. Шкалирование желаний

Содержание упражнения:

• Хочу стать энергичнее.

• Хочу весь день чувствовать себя хорошо.

• Хочу избавиться от сонливости в середине дня.

• Хочу лучше спать.

• Хочу, чтобы мне хотелось секса!

• Хочу убрать немного жира с бедер.

• Хочу прогнать жир со спины!

• Хочу уменьшить целлюлит на бедрах.

• Хочу избавиться от двойного подбородка.

• Хочу избавиться от несварения.

• Хочу понизить уровень холестерина.

• Хочу чувствовать себя счастливее.

• Хочу избавиться от тревоги.

• Хочу контролировать аутоиммунную болезнь.

• Хочу решить проблемы с сахаром в крови.

• Хочу больше не болеть диабетом!

Упражнение. «Определи свой страх».

Напишите список из своих страхов и выделите самый для вас значимый в данный момент

Попробуйте выполнить следующие действия: сядьте удобно в кресле, постарайтесь сфокусироваться на внутреннем состоянии и определить, что в данный момент вас тревожит. Закройте глаза.Положите руку на сердце или на солнечное сплетение, это поможет не только выровнять пульс и дыхание, но буквально соединиться со страхом, причём с обратной биологической связью. Для начала сделайте паузу и переведите дыхание, затем попробуйте найти ответ на такие вопросы:

1. О чём хочет сказать вам ваш страх? Что он пытается заполучить: ваши мысли, чувства или действия?

2. Зачем вступать в борьбу с тем, что вы сами создали в своём воображении?

«Диалог со страхом»

Напишите диалог страха с вами и проанализируйте его:

Например, вы хотите заниматься своим любимым делом, при этом вы грамотный специалист, но в данный момент оно стало для вас неинтересно, и работа перестала доставлять вам удовольствие.

И что же нашептывает ваш внутренний голос?

- Да кто ты такой?

- С чего ты решил, что, сможешь начать новое дело, и в этом начинании тебя ждет успех?

- Вот уже год не работаешь, и нет просвета в конце туннеля.

- Может быть лучше вернуться к прежнему, хорошо оплачиваемому делу, для которого у меня достаточно квалификации?

- Конечно, я знаю немало людей, которые получают от своей работы огромное удовольствие и при этом получают стабильный доход. Но у меня есть сомнение, что меня ждёт успех.

- Отложенные деньги заканчиваются и периодически возникают мысли, чтобы вернутся в привычное русло жизни.

- Наверное, мне просто не хватает веры в то, что у меня достаточно сил, навыков и средств для достижения своего плана.

- А вдруг я опоздаю вернуться к своей старой работе, и буду посмешищем перед своими знакомыми?

Подобный диалог с самим собой может происходить по-разному и с разным смыслом для каждого, поэтому проанализируйте свой внутренний разговор. Что хочет сказать вам ваш страх, когда вы находитесь в комфортной обстановке, вам тепло, за вами не гонятся дикие звери, в холодильнике достаточно еды? Прислушайтесь к нему, и вам наверняка станет понятен план действий, позволяющий и дальше находиться в безопасности.