**Отзыв**

**официального оппонента**

доктора психологических наук

профессора кафедры психологии и педагогики ЧУО «БИП-Институт правоведения», г. Минск,

Джиги Надежды Дмитриевны

на диссертацию Челноковой Елены Валентиновны

на тему: «Анализ факторов системного построения гармоничного образа тела»,

представленную на соискание ученой степени PhD

по специальности «Психология»

Диссертационная работа посвящена анализу факторов системного построения гармоничного образа тела, в том числе, и внешнего эстетического облика человека особенно значимой в наше время.

***Актуальность*** темы исследования определена высокими требованиями здорового образа жизни, гармоничного тела и внешнего эстетического облика человека. 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 Панчеко, В. Супруненко, а также Ф Бродель, А. Копатти, М.Монтанарм, И. Циттлау и др.). Однако, отсутствуют систематические исследования культуры еды, практик питания человека по мнению соискателя Челноковой Елены Валентиновны.

**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-биологических 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.

Объект и предмет соответствуют исследованиям, цели и задачи достигнуты, гипотеза подтверждена.

**Новизна и теоретическая значимость работы определяется т**еоретическим анализом научных данных о факторах, влияющих на формирование гастрономической культуры человека и общества, что позволило соискателю 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 и адоптированы 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..

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

Диссертант, на наш взгляд, достаточно обоснованно обозначила положения, выносимые на защиту и доказала их значимость в нижеприведенных главах своего диссертационного исследования. Положительным является то, что состояние разработанности проблемы исследования связано с многочисленными отечественными и зарубежными работами, указанными диссертанткой.

**В главе 1 «Факторы, формирующие ментальность полного человека»** вначале рассмотрены предпосылки, способствующие формированию у человека поведения с чрезмерно высоким уровнем потребления пищи (О. Гант, И. А. Набруско, В. В. Похлебкин, Ю.П. Винничук, В. Я. Панченко, В.П. Супруненко). Анализ литературных данных позволил выделить причины, приводящие человека к излишнему весу. Их можно условно разделить на три группы. Во-первых, это медицинские проблемы, связанные с нарушением обмена веществ, гормональными сбоями и вытекающей отсюда непереносимостью определенных продуктов, а также большое количество различных генетических и приобретенных 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, пищевые поведенческие стереотипы (Ю.Л.Савчикова, 2005). Исходя из этих данных, можно выделить основные факторы, определяющие пищевое поведение: биологические и психосоциальные.

К биологическим относятся контролируемое ЦНС врожденное и приобретенное поведение (в том числе, условные и безусловные рефлексы, оперантное обусловливание); базовые генетические механизмы человека - генотип и микробиом (включая нейромедиаторы и гормоны, запах и вкус). К психосоциальным относятся такие установки как этикет и двоичная типология социальной солидарности; религиозные традиции, организующие жизнь социума. Выделенные факторы формируют устойчивые паттерны пищевого поведения человека, мировоззренческие установки по отношению к себе и миру, формируя гармоничный образ тела. В рамках этого понятия вводится термин «осознанная стройность», который отражает факт, при наличии высокой мотивации и волевой направленности, возможность контроля за пищевым поведением с помощью осознанного управления физиологическими реакциями и культурными стереотипами.

Предлагается, с учетом нарушений обменных процессов в организме и их нормализации (О. Н. Жданова, И. Стефанович, 2005), учитывать гликемический индекс (ГИ) и гликемическую нагрузку (ГН) продуктов питания (Д. Дженкинс, 1981) при составлении сбалансированного рациона питания. А также соблюдать пять физиолого-биохимических принципов составления пищевого рациона: энергетическая емкость, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и солей, незаменимых аминокислот разных видов происхождения (В.К. Рыбальченко, 2002).

Во **второй главе «Системный подход при изучении закономерностей формирования поведения и психики человека и его роль в понимании построения гармоничного образа тела. Основные принципы коррекционных технологий по трансформации сознания»** в соответствии с целями и задачами исследования представлен анализ основных общенаучных подходов в современной психологии: системный подход П.К.Анохина, обеспечивающий закономерности формирования поведения и психики человека (П.К. Анохин, 1978); 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.**.**

Еще одним важным результатом диссертационной работы является авторская программа тренинга, направленного на реализацию модели практической подготовки к похудению, подробно описанная в **третьей главе**. Использование тренинга способствует развитию современных интерактивных методов, инновационных методов, которые высоко ценятся в настоящее время не только у нас, но и за рубежом, как процесс эффективности, результативности и продуктивности. Эта тренинговая работа дает отличный результат не только за рубежом, но и у нас. Это планируемая, организованная активность, направленная на увеличение профессиональных знаний и умений, эффективный способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью.

**В главе 3. «Эмпирическое исследование факторов построения гармоничного образа тела»** представлены план и результаты исследований индекса массы тела в зависимости от условий питания, а именно, – культура «шведский стол».

Цель эксперимента: Проследить влияние системы «шведский стол» на пищевое поведение и динамику ИМТ (индекса массы тела) у женщин и мужчин. Определение изменения калорийности дневного рациона при свободном выборе блюд

Гипотеза исследования: Система «шведский стол» изменяет пищевое поведение в сторону увеличения потребления высококалорийной пищи.

Дан не только план эксперимента, но и результаты эксперимента. В среднем калорийность увеличивалась на 71% у мужчин и 64% у женщин, с увеличением доли жиров, углеводов и уменьшением доли белков.

В разделе «Эмпирическое исследование диагностики и коррекции ожирения»изложены результаты исследования отношения к пище и формирующий эксперимент по гармонизации пищевого поведения на основе рефлексии проблемных факторов, влияющих на ИМТ и выработки личной формулы «осознанной стройности».

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. 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.

*Считаем, что диссертационная работа Челноковой Е.В. и ее направление заслуживает самой высокой оценки по новизне и актуальности.*

Работа Челноковой Е.В. органично соединила в себе психологическую и физиологическую науку и практику. Методологические уровни (общее, частное, особенное) исследования проблемы трансформации ментальности путем направленной рефлексии проработаны глубоко и системно.

Безусловным позитивом работы является системный анализ факторов построения гармоничного образа тела. Представления человека о своем пищевом поведении включают в себя физиологические, психологические, средовые и культурные установки.

Даны четкие представления, что работа над образом тела идет с двух сторон – объективной (индекс массы тела, антропометрические показатели, калорийность и состав пищи) и субъективной (представления, установки, мотивация, воля, анализ и синтез проблемы гармоничного образа тела, мировоззрение).

Установки человека на прием пищи и ограничение этого приема изучены в объективной реальности (изменение условий предъявления пищи – «шведский стол», «маркетинговые уловки» и пр.) и в возможности трансформации ментальности человека.

Челнокова Е.В. убедительно показала, что в условиях «шведского стола» поведение человека меняется в сторону переедания, а предложенная в работе технология самоанализа и саморегуляции пищевого поведения позволяет снизить вес на 8-10% в течение одного курса.

Опросник, разработанный на основе системной модели, позволил увидеть некоторые фундаментальные закономерности общего характера, а именно: индекс массы тела положительно связан с фактором «телесные пищевые удовольствия», «культурные и семейные традиции», «Я-образ и самоощущение» и отрицательно связан с фактором «духовные и эстетические удовольствия».

В качестве замечаний можно отметить следующее:

1. В выборке испытуемых хотелось бы видеть более сбалансированные группы с разной степенью избытка и недостатка массы тела.
2. Хотелось бы увидеть более глубокий анализ текстов дневников пищевого поведения. Но возможно, что это научно-исследовательская работа дальнейшей ее профессиональной деятельности по данной проблеме.
3. В работе отсутствуют данные о гормональном фоне и других физиологических показателях (кроме веса) до и после прохождения программы, хотя такие объективные показатели были получены от многих испытуемых. Такой анализ мог бы украсить работу и увеличить значимость тренинга.

Эти незначительные замечания не влияют на теоретические и практические результаты диссертации.

В целом, на основании изучения автореферата, диссертации и научных публикаций, опубликованных автором, считаю, что диссертация Челноковой Елены Валентиновны представляет завершенное самостоятельное научное исследование, содержит новое решение актуальных проблем теории и практики анализа факторов системного построения гармоничного образа тела, в том числе, и внешнего эстетического облика человека особенно значимого в наше время.

В диссертации получены новые данные о совершенствовании данной проблемы.

Представленная диссертация Челноковой Е.В. на тему: «Анализ факторов системного построения гармоничного образа тела» является научно квалификационной работой и отвечает требованиям, предъявляемым к научным диссертациям, а её автор Челнокова Елена Валентиновна заслуживает присвоения учёной степени PhD по специальности «психология».

**Официальный оппонент:**

Доктор психологических наук,

профессор кафедры психологии и педагогики

ЧУО «БИП-Институт правоведения»,

г. Минск, Республика Беларусь

*220 045, г. Минск, ул. Наполеона Орды 47, кв. 9*

Телефон: +375 44 731 39 90

E-mail: [555osipova@mail.ru](mailto:555osipova@mail.ru) **Н.Д. Джига**

10 сентября 2018 г.