

УДК 796.015.59



РОЛЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО АСПЕКТА ПРИ КОРРЕКТИРОВКЕ МАССЫ ТЕЛА

Е. Е. Самсонова, студент,

e-mail: samsonovae@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический
университет»

Е. В. Уханёва, канд. пед. наук, доц.,

e-mail: ekaterina.ukhaneva@klgtu.ru

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический
университет»

В данной статье рассматривается влияние силы мысли и ментального настроения на человека и его физическое состояние. Рассказывается о научных выводах Джо Диспенза, американского профессора нейропсихологии. Раскрывается польза визуализации и мысленных тренировок, а также положительное влияние аффирмаций. Работа знакомит с результатами некоторых проведенных исследований в этой области. Был проведен эксперимент, подтверждающий изученную теорию. Делается вывод о влиянии мыслей на организм человека.

***Ключевые слова:** сила мысли, позитивное мышление, визуализация, аффирмации, мысленные тренировки*

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все интереснее становится психология диеты. Кажется, людей постоянно преследует внутренний конфликт на пути к достижению заветной цели правильно питаться, регулярно тренироваться. Однако борьба с самим собой и со своей ленью, отсутствие нужной мотивации и разные отговорки морально изматывают, что сказывается на мышлении, которое, несомненно, играет не последнюю роль для получения желаемых результатов.

Один из главных аспектов контроля массы тела состоит в точном понимании, а также управлении поведением и мыслями, которые могут мешать ее снижению.

Существует утверждение, что мысли и сила разума действительно влияют на потерю массы тела. Они способны изменить тело, ведь, как оказывается, 80 % успеха зависит от психологии и только 20 % – от действий. Действия человека и их исход определяются тем, как он мыслит. Так, программируя себя на негативные установки, люди запрещают себе выглядеть и чувствовать себя лучше. Исследования показывают, что негативные модели мышления способствуют ожирению [1].

Авторы ряда исследований утверждают, что позитивное мышление и визуализация помогают с потерей массы тела. Мысленные образы более эмоционально заряжены, что усиливает уверенность человека в достижении своих целей. Эмоции проявляются в теле как физические ощущения, и, в свою очередь, физические ощущения вызывают соответствующие эмоции.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом исследования является мыслительная деятельность человека.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного исследования является изучение влияния мыслей на процесс снижения массы тела.

Задачи данного исследования:

- изучить теорию о силе мысли;
- экспериментально проверить достоверность имеющихся результатов;
- разработать рекомендации.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе работы использованы следующие методы: наблюдение, анкетирование, эксперимент и измерение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

После анализа научной литературы и соответствующих источников были найдены исследования, напрямую связанные с выбранной темой.

Джо Диспенза, исследователь в области нейрофизиологических процессов и автор книг по нейропсихологии, изучал силу мысли на протяжении своей жизни. Сам автор рассказывает о том, как много лет назад попал в автокатастрофу, из-за которой получил множество переломов и повредил позвоночник. Тогда Джо мысленно начал заниматься тренировкой всех своих мышц, точно представляя, как его тело работает. Он визуализировал момент, когда сможет встать и пойти. В итоге спустя четыре месяца регулярных «тренировок» Джо выписался, будучи совершенно здоровым.

Его потрясающее открытие заключается в том, что для мозга и нейронов нет никакой разницы между реальным и мысленным опытом. Мозг не отличает реальные события от воображаемых, для него это одно и то же [2].

Алан Ричардсон, психолог из Австралии, решил экспериментально доказать силу визуализации. Для этого исследования была собрана группа баскетболистов. Его целью было показать эффективность визуализации для отработки навыков штрафных бросков.

Результаты эксперимента были поразительными. Благодаря визуализации тренировок группа, не участвующая в тренировке, но визуализирующая свои штрафные броски, показала видимое улучшение и достигла почти тех же показателей, что и группа, тренирующаяся в действительности. Таким образом, мысленная тренировка в эксперименте Ричардсона действительно оказала влияние на изменение физических параметров людей, участвующих в эксперименте, что является результатом работы нейронных сетей человеческого разума [3].

На фигуру человека влияют психологические факторы, то, что происходит у него внутри. Это было не раз подтверждено научными исследованиями.

Аффирмации – это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой, тем самым они способны правильно завести обмен веществ, что позволит избавиться от лишних килограммов [4].

Американские ученые Леонард Орт и Сондра Рэй, активно изучающие эту тему, разработали целый список аффирмаций. По их словам, важно использовать первые пять утверждений и несколько дополнительных, которые наиболее связаны с личными проблемами человека, выбрать самостоятельно.

Аффирмации для снижения массы тела, разработанные Леонардом Ортом и Сондрой Рэй:

1. Мой организм подчиняется инструкциям моего разума.
2. Все, что я ем, ведет к здоровью и красоте.
3. Я теряю массу и обретаю красоту.
4. Я люблю свое тело, и чем больше я его люблю, тем более прекрасным оно становится.

5. Мое тело автоматически перерабатывает все, что я ем так, чтобы достичь моей идеальной массы (здесь нужно вставить цифру, о которой вы мечтаете.)
6. Вся еда, которую я люблю, хороша для меня, и я ем для удовольствия.
7. У меня достаточно времени, чтобы получать удовольствие от процесса еды.
8. Я умею находить вокруг себя источники получения позитивных эмоций, которые насыщают меня так же, как любимые блюда.
9. Мой метаболизм отвечает моим новым инструкциям.
10. Пища сама по себе не влияет на массу – инструкции, которые я даю, контролируют мои результаты.
11. То, что доставляет удовольствие, больше не вызывает неприятных последствий.
12. Я заслуживаю любовь, и у меня все хорошо вне зависимости от того, что и когда я ем [5, 6].

Американские авторы рекомендуют ежедневно прописывать выбранные утверждения по 20 раз. Однако иногда достаточным будет их перечитывать несколько раз в течение дня, проговаривая вслух или мысленно. Произносить аффирмации желательно перед сном или сразу после пробуждения – в моменты, когда человек наиболее внушаем.

На данный момент активно ведутся исследования в области влияния мысленных тренировок на похудение. На основании результатов исследования колледжа спортивной медицины в США было доказано, что довольно хороший результат можно получить от регулярных мысленных тренировок. Добровольцам рекомендовали заниматься воображаемым спортом в течение трех месяцев пять дней в неделю по 15 минут. Главным было в деталях до мелочей представлять процесс тренировки, в уме подвергая мышцы физическим упражнениям. После проведения эксперимента мышцы мужчин и женщин укрепились как после реальных тренировок [7].

После изучения научной литературы на первом этапе было принято решение проверить теорию на практике. Необходимо доказать положительное действие от мысленных тренировок и позитивного настроения.

Для подтверждения актуальности выбранной нами темы было решено провести социологический опрос среди разновозрастной аудитории. Для этого была специально разработана анкета. В опросе участвовало 78 человек в возрасте от 16 до 65 лет.

Опрашиваемым был предложен ряд вопросов, на каждый из которых представлен ряд ответов. После проведения анализа собранных ответов были сделаны следующие выводы:

- Значительная часть опрошенных (47 %) хотя бы раз в несколько недель задумывается о похудении (рисунок 1).



Рисунок 1 – Вопрос «Часто ли к Вам приходят мысли, что необходимо похудеть?»

- Если респонденты задумывались о похудении, то большинство из них (70 %) предпринимало попытки похудеть.

- Большинство людей, начиная путь к похудению, забрасывают эту идею из-за отказа от любимых продуктов (34 %), резкой смены привычного образа жизни (22 %), отсутствия мотивации (17 %) (рисунок 2).



Рисунок 2 – Вопрос «Если Вы предпринимаете попытки похудеть, что Вам мешает достичь поставленной цели?»

- Для многих (66 %) еда выступает неким вознаграждением.
- Однако около 50 % опрошенных чувствуют вину за съеденное.
- Примерно 43 % респондентов потом пытаются отработать съеденное с помощью физических упражнений (рисунок 3).



Рисунок 3 – Вопрос «Пытаетесь ли Вы отработать съеденное физическими упражнениями?»

- Большинство опрошенных ответили, что не хвалят себя (74 %) и не верят в силу позитивных утверждений (67 %).

- 100 % опрошенных не пробовали мысленные тренировки.

Чтобы познакомить респондентов с мысленными тренировками и проверить эффективность последних, на втором этапе было отобрано 10 добровольцев в возрасте от 20 до 60 лет. В данном эксперименте испытуемым было предложено повторить эксперимент американского колледжа спортивной медицины, в котором в течение трех месяцев с 15 сентября до 15 декабря они должны пять дней в неделю по 15 минут уделять время мысленным тренировкам. Также было рекомендовано раз в месяц проводить контроль массы тела для отслеживания результатов.

Участникам второго этапа экспериментального исследования были даны рекомендации по упражнениям, которые задействуют основные группы мышц: приседания, подтягивания, пресс, отжимания, однако участвующие в эксперименте могли также использовать упражнения по своему усмотрению.

Наиболее эффективное время для проведения мысленной тренировки – утро или перед сном. Однако наиболее удобным временем для испытуемых оказалось дневное. Как многие подмечали, утром не всегда хватает времени, а перед сном – сил. На рисунке 4 представлено распределение времени у испытуемых для проведения мысленных тренировок.



Рисунок 4 – Распределение времени для проведения мысленных тренировок

Так, утром и перед сном на мысленную тренировку время уделяли лишь по одному испытуемому, вечером – два, тогда как днем воображаемым спортом занимались 6 человек.

Также половине участвующих было предложено внедрить в свою жизнь позитивные установки, разработанные Леонардом Орром и Сондрой Рэй.

Наиболее популярными аффирмациями среди испытуемых были первые пять – их использовали все 5 человек. Это связано с тем, что именно первые пять аффирмаций из списка обязательны. Также среди наиболее часто используемых можно отметить аффирмации 9 и 10. Это может говорить о положительном влиянии этих позитивных установок, которые позволяют избавиться от устоявшихся негативных мыслей, связанных с тем, что съеденное незамедлительно пойдет в лишние килограммы. На втором месте – аффирмация 6. Скорее всего, люди, не готовые отказаться от любимых продуктов, этой установкой пытаются убедить себя, что не существует «плохой» еды. Аффирмации 8 и 11 на третьем месте по частоте использования. Это может говорить о том, что для многих еда выступает вознаграждением, источником эмоций, а данные аффирмации опять же помогают справиться с устоявшимися установками. Аффирмации под номерами 7 и 12 не использовались вовсе. Результаты анализа представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Частота использования аффирмаций

Данное распределение предпочтений свидетельствует, что наиболее распространенные проблемы среди опрошенных – это заикливание на наборе массы из-за любой еды и проживание эмоций с помощью пищи.

Спустя три месяца были собраны и обработаны результаты эксперимента, что соответствует третьему этапу экспериментального исследования. Благодаря мысленным тренировкам испытуемые потеряли от 0,5 до 3 кг. Те, кто помимо мысленных тренировок нагружал себя дополнительными физическими упражнениями, показали лучший результат – примерно на 1,5-2 кг.

Мышцы испытуемых стали выглядеть более проработанными. Также они отмечали, что использовали в мысленных тренировках упражнения, которые в жизни получались у них плохо, и, по их мнению, после окончания эксперимента они начали даваться им намного легче (одними из таких упражнений были прыжки на скакалке, прием и подача мяча в волейболе).

Испытуемые, которые внедрили в свою жизнь позитивные установки, подметили, что их отношения с собой стали более гармоничными, а с едой – более здоровыми. Еда перестала быть для них единственным источником выражения своих эмоций, а похвала самого себя – чем-то странным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения темы выяснилось, что мысли напрямую влияют на фигуру человека, на его отношение к самому себе. Проведенный эксперимент показал, что для мозга и нейронов нет разницы между реальным и мысленным опытом. В итоге испытуемые в действительности похудели, их мышцы укрепились, а аффирмации помогли изменить отношение к собственной негативной установке.

Однако подобные эксперименты не являются единственно верным решением, чтобы похудеть. В данном вопросе необходим комплексный подход, где позитивное мышление и настрой, сбалансированное питание, реальные и мысленные тренировки «работают» в совокупности для достижения поставленной цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Снимщикова, О. А. Сравнительный анализ целевых программ для снижения веса / О. А. Снимщикова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214).

2. Шведько, А. В. Борьба с лишним весом: основные стратегии похудения / А. В. Шведько // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 4.
3. Колодезникова, М. В. Чего люди должны придерживаться при похудении? / М. В. Колодезникова // Вестник науки. – 2020. – Т. 4, № 6(27).
4. Валиева, Д. Ж. Психологические аспекты нарушения пищевого поведения / Д. Ж. Валиева // Вопросы студенческой науки. – 2023. – № 1 (77).
5. Желудков, В. Б. Изучение проблемы лишнего веса / В. Б. Желудков, Д. С. Скрыль // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». – 2022. – № 6.
6. Амен. Д. Дж. Мозг против лишнего веса. Программа похудения для думающих людей / Д. Дж. Амен ; пер. с англ. Ю. В. Рябиной. – Москва: Эксмо, 2014. – 544 с.
7. Обложко, С. М. Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами? / С. М. Обложко. – Москва: Эксмо, 2020. – 240 с.

THE ROLE OF THE PSYCHO-EMOTIONAL ASPECT IN WEIGHT CORRECTION

E. E. Samsonova, student,
e-mail: samsonovae@yandex.ru
Kaliningrad State Technical University

E. V. Ukhaneva, PhD, Associate Professor.,
e-mail: ekaterina.ukhaneva@klgtu.ru
Kaliningrad State Technical University

This article discusses the influence of the power of thought and mental attitude on a person and his physical condition. It tells about the scientific findings of the American professor of neuropsychology Joe Dispenza, who came to the conclusion that for the brain and neurons there is no difference between real and mental experience. The benefits of visualization and mental training are revealed, as well as the positive impact of affirmations. Additionally, instructions were given for more productive application of positive attitudes. The written work introduces the results of some of the studies carried out in this area. An experiment was conducted to confirm the theory studied. The conclusion is made about the influence of thoughts on the human body.

Keywords: *power of thought, positive thinking, visualization, affirmations, mental training*