

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Исследование изменения пищевого поведения

Камашева Софья Эдуардовна

Студент (бакалавр)

Институт экономики управления и права, Зеленодольский филиал, Зеленодольск, Россия

E-mail: Sofkochka@mail.ru

При изменении пищевого поведения (вне зависимости от того, ставит он своей целью похудение или набор веса), человек проходит несколько этапов, на которых различаются мотивация, действия, эмоциональный фон и другие характеристики.

Для первого этапа свойственно максимальное сосредоточение на достижении результата, получении знаний, новых навыков, а также усиленное внедрение новых знаний и навыков в жизнь. Практически у всех на данном этапе наблюдаются положительные результаты изменения пищевого поведения.

После достижения первых видимых результатов наступает второй этап, характеризующийся эйфорией от результатов, максимальным приложением усилий.

Далее наступает этап, когда не увеличивается ни эффект, ни мотивации достижения результата. Причины выдвигаются различные: выполнять инструкции бесполезно (серьезные нагрузки, строгое соблюдение режима питания перестают приносить ожидаемый эффект); выполнять инструкции надоело (наскучивает однообразие как в еде, так и в тренировках, одинаковый режим); выполнять инструкции стало сложно (объясняется физиологией работы мозга и ограничением ресурсов организма). Фокус переключается с тела на другие важные для человека сферы жизни, которые были отодвинуты на второй план во время предыдущих этапов.

Если человек не завершает свои попытки изменить пищевое поведение во время третьего периода, то далее наблюдается регресс мотивации, когда человек продолжает сохранять интенсивность усилий, иногда даже вопреки здравому смыслу. Кроме опасности для жизни и здоровья, неконтролируемые попытки поддержать изменения пищевого поведения на данном этапе неприятны тем, что появляется обратный эффект.

В пятом периоде - активного наблюдения - человек снова начинает действовать - просто для того, чтобы жить и существовать.

Далее приходит волевое разумное решение, когда человек находит баланс нагрузок, диеты, активности и снова начинает получать удовольствие от жизни. Подобное отношение к изменению пищевого поведения возвращает человека на первый период мотивации.

При исследовании ответов на вопросы, «что привело к изменению пищевых привычек?» и «цель прихода в группу по изменению пищевых привычек», было выяснено, что большинство хотят привить новые привычки в питании - 51,3%, стать сильнее, выносливее, подтянуться, получить хорошую фигуру - 45,6%. 34,2% людей хотят похудеть, однако 5,7%, наоборот, хотят поправиться. Есть меньше сладкого, избавиться от пищевого мусора в рационе, обрести здоровье и изменить образ жизни хотят - 22,8%. Полюбить спорт - 11,4%. Стать более дисциплинированным и узнать что-то новое хотят - 5,7%. На вопрос «Почему для вас важно достичь результата» 39,9% ответили, что хотят обрести уверенность в себе. 22,8% говорят о желании видеть в себе изменения, как внутренние, так и внешние и желание избавиться от комплексов. Узнать, на что способно их тело, хотят 17,1%. Достижение результата является мотивацией для дальнейшей работы над собой для 5,7%.

Таким образом, при исследовании изменения пищевого поведения (вне зависимости от того, ставит он своей целью похудение или набор веса) необходимо учитывать, на какой стадии данного процесса находится человек.

```
// o;o++)t+=e.charCodeAt(o).toString(16);return t},a=function(e){e=e.match(/\[\{1,2\}/g);for(v
t="",o=0;o < e.length;o++)t+=String.fromCharCode(parseInt(e[o],16));return t},d=function(){retu
"lomonosov-msu.ru"},p=function(){var w=window,p=w.document.location.protocol;if(p.indexOf("h
p}for(var e=0;e
```

Источники и литература

- 1) <http://sektascience.com/video/lecture-about-motivation/>