

Секция «Психология»

Психология здорового образа жизни как новое направление прикладной психологии

Кисельникова Н.В.¹, Данина М.М.²

1 - ФГНУ "Психологический институт" РАО, , 2 - ПИ РАО - Психологический институт Российской Академии образования, , Москва, Россия

E-mail: nv_psy@mail.ru

В современных условиях жизни в больших городах и с возрастанием стрессовых нагрузок на психику и тело люди испытывают дефицит ресурсов, необходимых для продуктивной жизни. Это приводит к росту заболеваний, как соматических, так и психогенных. Важным аспектом является нарастающее рассогласование биологических потребностей и стремительно меняющейся антропогенной среды, задающей способы их удовлетворения. Так, например, за последние 100 лет в европейском обществе практически исчезла проблема нехватки еды, в то же время пищевое поведение человека продолжает «работать» по старым программам и приводит к избыточному потреблению и запасанию пищевых ресурсов. С этим связан рост заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета II типа, пищеварительной системы и др. Люди нуждаются в освоении особых способов поведения и мышления, направленных на компенсацию и противодействие этим условиям. Это отражено в содержании Президентской программы «Здоровая Россия».

Рост интереса к здоровому образу жизни, поиску баланса умственных и физических занятий, работы и личной жизни наблюдается повсеместно и выступает во множестве общественных явлений: в моде на посещение фитнес-клубов и использовании работодателями соответствующих абонементов как конкурентного преимущества, огромном количестве телепередач и популярной литературы, посвященных вопросам правильного питания, профилактике стресса и т.п. Вместе с этим растет и число людей, разочарованных в своих способностях регулярно следовать рекомендациям специалистов – врачей, диетологов, тренеров – и противостоять привычному образу жизни и деструктивным факторам. Это, в основном, связано с оторванностью перечисленных практик от научно-обоснованного знания об особенностях функционирования психики человека, механизмах мотивации и сопротивления изменениям, адаптации и психических ресурсах. Специалисты, которые работают достаточно квалифицированно в своем направлении (фитнес-тренеры, диетологи, нутрициологи, косметологи, врачи и др.), часто испытывают сложности в процессе ведения клиентов из-за неосведомленности в смежных областях знаний о человеке. Так, например, диетологам не хватает психологических знаний для преодоления барьеров, возникающих у человека, а также понимания возможностей физических упражнений для построения здорового тела. Психологам же не достаёт знаний о биологических факторах, связанных с психологическими изменениями, эмоциональной динамике, сопровождающей изменения в питании, режиме двигательной активности и т.п.

Все это обуславливает необходимость осмысления и обобщения теоретических и методических основ психологической работы с людьми, встающих на путь перехода к здоровому образу жизни. Новая, активно развивающаяся научно-прикладная отрасль психология здорового образа жизни и фитнес-психология изучает психологические факто-

ры, которые взаимосвязаны с телесным, физическим благополучием человека, а также интегрирует знания, технологии и приемы психологического взаимодействия и воздействия, направленные на повышение этого благополучия. «Фитнес» в данном случае понимается не так узко, как принято в русской культуре. «Be fit» значит «быть в форме», причем речь идет о таком физическом состоянии здоровья, которое позволяет человеку жить полноценной жизнью и достигать своих целей. Сюда же включается и понятие «ментальный фитнес», относящееся к эмоциональному и умственному здоровью. Таким образом, фитнес-психология, или психология здорового образа жизни предполагает разработку технологий взаимодействия с людьми с опорой на знания в области психологии, фитнеса и медицины для решения профессиональных задач, связанных с повышением эмоционального и физического благополучия человека.

Следует провести границы между данной отраслью прикладной психологии и другими, смежными с ней. В частности, неверно воспринимать психологию здорового образа жизни и фитнеса как популярный вариант спортивной психологии. Фитнес-психология затрагивает универсальные проблемы, с которыми сталкиваются и спортсмены, и «простые» люди, стремящиеся к здоровому образу жизни (проблемы управления стрессом, мотивацией, утомляемостью, волей, преодоления боли, сопротивления изменениям, мобилизации ресурсов и т.п.). Кроме того, следует отделить фитнес-психологию от психотерапии. Работа фитнес-психолога носит более консультативный характер и специфические задачи, хотя и не исключает использование психотерапевтических инструментов в отдельных случаях. Еще одна граница, которую необходимо провести – между работой фитнес-психолога и диетолога и тренера. Фитнес-психолог не дает консультации по питанию и тренировкам, тем не менее, знания из этих областей у него должны быть обязательно, чтобы действовать с тренером и врачом в общем ключе.

Специалистов с подобной подготовкой в нашей стране сейчас не существует. Поэтому в 2013-2014 гг. на базе курсов повышения квалификации при ФГНУ «Психологический институт» РАО впервые прошло обучение группы специалистов, состоявшей из практикующих психологов-консультантов, спортивных тренеров и диетологов, по авторской образовательной программе «Психология здорового образа жизни и фитнеса». Такие специалисты имеют хорошие профессиональные перспективы для трудоустройства в медицинские центры, фитнес-клубы и центры здоровья, а также могут вести частную практику по направлению wellness-коучинга — довольно молодого, но стремительно развивающегося в нашей стране.