

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Плошинська Анжела Анатоліївна

УДК 159.9:796:17.036.2(043.3)

**КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Луцьк – 2019

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки МОН України, кафедра загальної і соціальної психології та соціології

Науковий керівник: доктор психологічних наук, доцент
Батраченко Іван Георгійович,
Університет імені Альфреда Нобеля,
професор кафедри педагогіки та психології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Ставицький Олег Олексійович,
Національний університет водного господарства
та природокористування,
професор кафедри суспільних дисциплін

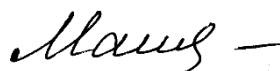
кандидат психологічних наук
Матієшин Іван Васильович,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
доцент кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 21 червня 2019 р. о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.05 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Потапова, 9, м. Луцьк, 43024.

З дисертацією можна ознайомитися на сайті <http://eenu.edu.ua> та в бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43024.

Автореферат розісланий 21 травня 2019 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



Л. Я. Малімон

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасна соціокультурна ситуація розвитку особистості характеризується безпрецедентною з еволюційного та історичного погляду особливістю, коли переважна більшість людей позбавлена необхідності регулярно здійснювати істотні фізичні дії. Індустріальна революція у широких масштабах замінила енергію м'язів роботою різного типу двигунів, а інформаційна революція ще більше зменшила фізичну активність людини, спонукаючи її проводити виробничий час і дозвілля, здебільшого сидючи перед екраном комп'ютера або телевізора в закритому приміщенні. Внаслідок цього не лише важка, але й, навіть, помірна чи легка фізична праця на свіжому повітрі, донедавна знайома більшості людей, стала рідкістю.

Проте втілення в реальність мрій про фізично легке життя численних доіндустріальних поколінь, змушених не лише багато працювати, але й підтримувати здоров'я надмірними м'язовими зусиллями показало, що така легкість буття має і свій зворотний бік. Нині достеменно встановлено у широкому колі наукових розвідок, що недостатній рівень фізичної активності (гіподинамія, гіпокінезія), як і її надмірність (гіпердинамія, гіперкінезія) шкодить як соматичному, так і психічному здоров'ю людини (В. Бевзюк, О. Габелкова, О. Луценко, Т. Плісюк, Л. Демінська, І. Дикун, О. Кузнецов, Г. Петрова).

Однак, організація та самоорганізація оптимального рухового режиму особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства виявилися досить непростими не лише через необхідність фізіологічного визначення верхніх та нижніх меж оптимальності м'язових навантажень й розробки відповідних фітнес-програм, а й з погляду психології.

Нині очевидно, що у високотехногенному середовищі для особистості створюється психологічне поле (К. Левін) із загалом низькою позитивною валентністю спонукання її до фізичної активності. Натомість довкілля насичується елементами з негативною валентністю, які спокушають до економії м'язових зусиль (ліфт, автомобіль, готові до вживання продукти, широкорозвинута сфера послуг тощо). Кінезіфілія й спроможність до довільної, свідомої оптимізації власної рухової активності трапляється поки що порівняно рідко. Відтак віднайдення психологічних резервів фасилітації готовності сучасної особистості до усвідомленого конституювання свого режиму фізичних навантажень є актуальним завданням психологічної науки та практики в умовах розбудови інформаційного суспільства в Україні.

Свідомо, довільна саморегуляція фізичної активності, порівняно з мимовільною, інстинктивною, передбачає досить тривалу рефлексію та антиципацію особистістю власного рухового режиму, що проявляється в різних

формах категоризації, нарації та концептуалізації суб'єктом різних параметрів фізичної активності в структурі своєї життєтворчості. Вплив на когнітивні чинники детермінації фізичної активності особистості відкриває значні перспективи боротьби з гіподинамією, яка, на наш погляд, є не лише поведінковою деформацією, але й когнітивним викривленням рефлексії та антиципації рухової діяльності, її категоризації, нарації та концептуалізації, а, часто, й емоційним порушенням у формі кінезіфобії або так званої м'язової ангедонії, неспроможності до переживання «м'язової радості».

Водночас аналіз когнітивних чинників детермінації рухової активності особистості залишається поза увагою як в наукових розвідках фахівців з фізичної культури та спорту (О. Головченко, С. Городинський, Г. Грибан, М. Дудко, Н. Земська, Т. Івчатова, І. Карпова, А. Касьян, В. Коновалов, І. Насадюк, В. Небесна, В. Приходько, В. Романова, Р. Сіренко, А. Чередніченко, Г. Харлампов та ін.), так і в працях з психології фізичної культури та спорту (В. Бочелюк, В. Воронова, Д. Гоулд, Д. Гошовська, Н. Завацька, Г. Ложкін, І. Матієшин, О. Ставицький, Р. Уэйнберг та ін.). В дослідженнях з когнітивної психології (Б. Велічковський, В. Дружинін, Дж. Келлі, І. Ковальова, А. Лобанов, С. Максименко, І. Пасічник, Р. Солсо, Н. Чепелева, М. Холодна, Д. Ушакова, М. Фалікман та ін.) та когнітивної терапії (А. Бек, Дж. Бек, Я. Бухаров, Т. Власова, А. Демерс та ін.) також недостатньо розкрита проблема вивчення когнітивних складових регуляції фізичної активності особистості.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та недостатність психологічних досліджень у вивченні когнітивних чинників, що впливають на рухову активність сучасної особистості, зумовлюють актуальність вибору теми дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в межах науково-дослідницьких тем кафедри соціальної психології та психології управління Дніпропетровського національного університету імені Олеся Гончара «Форми виявлення стресостійкості людини і шляхи автоматизації процедури їх прогнозування» (державний реєстраційний номер 0108U000633) та кафедри загальної і соціальної психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Когнітивно-поведінкові і психолінгвістичні стратегії подолання психічної травматизації особистості» (державний реєстраційний номер 0115U002345). Тему затверджено Вченою Радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 2 від 25.02.2016 р.).

Мета дослідження полягає у визначенні когнітивних чинників детермінації фізичної активності особистості.

Для досягнення поставленої мети дослідження було визначено такі **завдання**:

1. На основі теоретичного аналізу психологічних особливостей функціонування рухової діяльності визначити роль когнітивної сфери у детермінації фізичної активності сучасної людини.

2. Побудувати теоретичну модель когнітивних чинників детермінації фізичної активності особистості.

3. Здійснити емпіричне дослідження та культурно-історичний аналіз когнітивних утворень, що забезпечують рефлексію та антиципацію рухового режиму сучасної молоді.

4. Розробити та апробувати програми когнітивної терапії гіподинамії та використання рухової активності для фасилітації розумової діяльності, стабілізації емоційної сфери та особистісного зростання студентів.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості регуляції фізичної активності особистості.

Предмет дослідження – когнітивні чинники у структурі детермінації фізичної активності сучасної людини.

Теоретико-методологічну базу дослідження склали теорії психічної регуляції фізичної активності (М. Бернштейн, О. Малхазов, А. Шинкарюк, Р. Уэйнберг, Д. Гоулд та ін.); психосемантична методологія (І. Батраченко, В. Петренко); теорії особистих конструктів Дж. Келлі, когнітивної терапії (А. Бек, Дж. Бек); вивчення культурно-історичної природи психіки (О. Асмолов, Л. Виготський, В. Зінченко), трьох хвиль цивілізаційного розвитку (Е. Тоффлер), психологічного туризму (С. Березин, І. Головач, Д. Ісаєв та ін.).

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс **методів**, серед яких:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння – для з'ясування стану розробленості предмету дослідження; узагальнення та систематизація концептуальних положень, метод теоретичного моделювання – із метою визначення когнітивних чинників детермінації фізичної активності особистості;

- *емпіричні* - на етапі попереднього аналізу та підготовки основного інструментарію дослідження застосовано психосемантичні методи, що дало змогу визначити основні концепти та конструкти, які опосередковують когнітивний компонент регуляції фізичної активності особистості. У дослідженні імпліцитних концепцій рухової активності використано суб'єктивне шкалювання, репертуарні техніки та метод імовірнісного диференціалу, а при вивченні рухових наративів застосовувалось анкетування, наративне інтерв'ю та типологічний аналіз наративів. Для об'єктивного вивчення фізичної активності й порівняння її об'єктивних показників із

суб'єктивними моделями їхньої репрезентації у свідомості досліджуваних використано методики хронометрії, крокометрії, калориметрії та пульсометрії.

- *методи математичної статистики*: знаходження середніх величин, відсотковий, кластерний аналіз (для виділення груп досліджуваних із різним рівнем фізичної активності та їх числових репрезентацій суб'єктивної згоди з вибірками паремій за шкалою [0; 100%]; множинне порівняння середніх показників основних діагностичних критеріїв кластерної диференціації (для встановлення кластерних профілів); дискримінантний аналіз (для підтвердження результатів кластерного аналізу); U - критерій Манна-Уїтні (для виявлення значущих відмінностей в експериментальних групах під впливом корекційно-розвивальних програм). Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows (версія 13.0).

Організація та експериментальна база дослідження.

Експериментальною роботою, яка здійснювалась упродовж 2008-2018 років на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, було охоплено 412 студентів віком від 17 до 28 років.

На *першому етапі* (2008-2011 рр.) вивчався стан дослідження у сфері когнітивної психології та психології фізичної активності у вітчизняній та зарубіжній психології, опрацьовувався базовий понятійний апарат та методологічні засади дисертаційної роботи, визначався психодіагностичний інструментарій майбутнього дослідження. На *другому етапі* (2012-2015 рр.) проводилися пілотажні дослідження, уточнювалась науково-дослідна програма та реалізовувалися основні серії констатувального експерименту. На *третьому етапі* (2016-2018 рр.) розроблялася й апробувалася корекційно-розвивальна програма та узагальнювались підсумки всього дослідження загалом.

Наукова новизна одержаних результатів дисертаційної роботи полягає в тому, що:

вперше визначено роль індивідуальних значень концептів «фізична активність», «фізична пасивність», особистісного конструкту «гіподинамія – оптимальна фізична активність – гіпердинамія», імпліцитних концепцій та наративів рухової поведінки й діяльності як когнітивних чинників, що істотно впливають на конститування рухового режиму особистості; обґрунтовано зростання ролі когнітивних чинників серед детермінант активізації фізичної активності людини (когнітивні, емоційно-вольові, конативні) в умовах різкого зниження позитивної рухової валентності середовища внаслідок його механізації та інформатизації; висвітлено особливості рефлексії та антиципації власної рухової поведінки й діяльності сучасними студентами; показано вплив когнітивних процесів на оптимізацію та деформацію фізичної активності сучасних студентів; концептуалізовано та операціоналізовано поняття «рухомір»; запропоновано пермакультурну модель особистісного зростання,

програму когнітивно-аналітичної корекції та розвитку фізичної активності й використання рухових практик з метою оптимізації розумової діяльності й емоційної сфери особистості;

розширено і доповнено уявлення про психологічні аспекти регуляції фізичної активності особистості загалом, застосування хроно-, калорійно- та локометрії для оптимізації рухового режиму, використання ходьби, агро- та палеофітнесу з оздоровчою та психотерапевтичною метою зокрема;

набули подальшого розвитку теоретичні уявлення про особисті конструкти та імпліцитні концепції особистості, технології когнітивно-аналітичної та рухової терапії в поєднанні з практиками екопсихологічного туризму, агро- та палеофітнесу.

Практичне значення отриманих результатів. Здобутки дисертаційного дослідження можуть використовуватися у процесі викладання курсів «Загальна психологія», «Психологія спорту», «Психологія праці», «Психотерапія», а також можуть бути корисними для викладачів у сфері фізичної культури і спорту та практикуючих психологів. Розроблена й апробована програма когнітивно-аналітичної корекції і використання рухових практик для оптимізації розумової діяльності та емоційної сфери відкривають нові можливості в тренінговій, консультативній та психотерапевтичній роботі з розвитку фізичної активності особистості.

Результати дослідження **впроваджені** в навчальний процес Університету імені Альфреда Нобеля (довідка № 28/1 від 15.01.2019 р.), Університету митної справи та фінансів (довідка №17-32/97 від 08.01.2019 р.), Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (довідка № 29/1 від 29.01.2019 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/02/184а від 29.01.2019 р.).

Особистий внесок здобувача. Отримані теоретичні положення, емпіричні результати та корекційно-розвивальна програма є особистим внеском здобувача у психологічні дослідження когнітивної регуляції фізичної активності особистості. У статтях, написаних у співавторстві, особистий внесок здобувача полягає у висвітленні психологічної природи гіподинамії та інших деформацій фізичної активності особистості, впливу антиципації на функціонування й розвиток рухової діяльності, можливостей ідеї пермакультури у використанні природних форм фізичної активності не лише для оздоровлення, але й особистісного зростання. Розробки та ідеї співавторів у дисертаційному дослідженні не використовуються.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедр соціальної психології та психології і фізичної культури та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, кафедри загальної і соціальної психології та

соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки; були апробовані на : *міжнародних науково-практичних конференціях*: Адаптаційні можливості дітей та молоді (Одеса, 2010), *Europejska nauka XXI rowieka* (Przemysl, 2014); Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту (Харків, 2015); Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах (Дніпро, 2015, 2016, 2017); Міжнародний форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя (Дніпро, 2016), «Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога» із циклу «Психологічні складові сталого розвитку суспільства : пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності» (Луцьк, 2017 р.); *всеукраїнських та регіональних науково-практичних конференціях*: Проблеми формування здорового способу життя молоді (Львів, 2011), Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах (Дніпропетровськ, 2011, 2013); Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання (Дніпропетровськ, 2010, 2014).

Публікації. Основні результати дослідження відображено в 14 публікаціях автора, з яких 5 статей опубліковано в наукових фахових виданнях з психології, 2 статті – у зарубіжному періодичному виданні, 7 – у збірниках наукових праць і матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (238 найменувань, з них – 11 іноземною мовою), 6 додатків (16 сторінок). Загальний обсяг дисертації – 208 сторінок, з них основний обсяг – 192 сторінки. Робота містить 24 таблиці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено його об'єкт, предмет, мету та завдання, розкрито методологічні та теоретичні основи, описано методи дослідження, висвітлено наукову новизну, теоретичне та практичне значення, наведено дані про апробацію роботи та відомості про структуру дисертації.

У **першому розділі** *“Теоретичні засади дослідження когнітивних детермінант фізичної активності сучасної особистості”* розглянуто фізичну активність особистості як предмет науково-психологічного та міждисциплінарного аналізу, проаналізовано наукові уявлення про когнітивні чинники у структурі детермінації людської активності, розроблено концептуальну модель впливу когнітивних чинників на фізичну активність постмодерної особистості.

Аналіз наукових джерел, присвячених концептуалізації понять «фізична активність» та «фізична пасивність», показує, що їхнє розмежування найчастіше є відносним (І. Востоцька, О. Головченко, М. Горобей, С. Городинський, Г. Грибан, Н. Куліш, Л. Ібрагімова, Т. Івчатова, М. Лук'янченко, А. Магльований, І. Насадюк, І. Карпова, С. Кондратюк, І. Ремзі, Н. Решетілова, Г. Харлампов, А. Шинкарьок та ін.). Концепт «фізична пасивність» лише зрідка вживається для означення абсолютної відсутності активності. Найчастіше під ним розуміється недостатня активність (О. Габелкова, М. Горобей, О. Луценко), яка все частіше описується термінами гіподинамія та гіпокінезія (В. Бевзюк, О. Габелкова, Л. Демінська, І. Дикун, О. Луценко, О. Кузнєцов, Т. Плісюк, Г. Петрова та ін.). Дуже часто під фізичною активністю розуміється оптимальний її рівень (В. Коновалов, А. Касьян, А. Чередніченко) і значно рідше виокремлюється та досліджується надмірний рівень фізичної активності, гіпердинамія, гіперкінезія (Г. Грибан, А. Ніколаєв). При цьому серед наукового товариства має місце однак констатація перетворення явища гіподинамії в один із найгостріших викликів сучасності, який тягне за собою істотне підвищення соматичної та психічної захворюваності, зниження або втрату працездатності, а також передчасної смертності населення у високотехнологічних суспільствах.

Аргументовано, що фізична пасивність як поведінкове порушення не лише зовнішньо детермінована через зниження рухогенної валентності техносферного середовища, але й внутрішньо детермінована внаслідок неготовності особистості перейти на усвідомлений рівень регуляції рухового режиму, яка потребує розвинутої когнітивної репрезентації оптимального формату фізичної активності. Узагальнено здобутки когнітивної психології (Б. Величковський, Н. Гординя, Т. Зінченко, А. Колосов, А. Лобанов, Г. Ложкін, С. Максименко, І. Пасічник, Р. Солсо, М. Холодная, В. Шмаргун), а також когнітивної терапії (Д. Банністер, А. Бек, Дж. Бек, Я. Бухаров, Т. Власова, А. Демерс, Дж. Келлі, Ф. Франселла) для корекції гіподинамії. Показано, що у сфері рухової діяльності когнітивними чинниками виступають системи особистих конструктів, імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності.

Окреслено нові аспекти вивчення феномену фізичної активності, які пов'язані з відходом від дихотомічно-дискретного відмежування фізичної активності від розумової і переходу до континуально-градуїзованого їх тлумачення, коли враховується існування інтегрованих форм, розумово-фізичної та фізично-розумової діяльності. Розвинуто ідею К. Ушинського щодо часткової компенсації фізичної активності розумовою і, навпаки, яка за межах певного діапазону стає неможливою. Аргументовано, що в умовах інформаційного суспільства (Е. Тоффлер) виникає загроза поширення

особливо шкідливого феномену подвійної декомпенсації, поєднання фізичної і розумової пасивності, а це вже буде «подвійним ударом» по психомоторній єдності людини, яка добре обґрунтована в сучасній психології (Н. Бернштейн, О. Малхазов, А. Шинкарьок, В. Шмагун та ін.). Відтак потрібним стає не лише розвиток когнітивних чинників фізичної активності, але й когнітивізація фізичної активності, інтеграція розумової і фізичної діяльності у збалансовану цілісність.

У другому розділі *“Емпіричне вивчення та культурно-історичний аналіз когнітивних чинників конституювання фізичної активності сучасних студентів”* описано особливості суб’єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму, представлено аналіз когнітивних викривлень рефлексії фізичної активності, виявлено індивідуальні відмінності імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності, здійснено аналіз культурно-історичної генези різних форм когнітивних репрезентацій рухової діяльності та виявлено становлення новітніх моделей фізичної активності.

Представлено узагальнення емпіричних даних щодо суб’єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму в контексті особистісного конструкту «недостатня – оптимальна – надмірна фізична активність» (n=78), які засвідчили виразні когнітивні викривлення в цій сфері. Насамперед вони проявляються в істотній недооцінці наявності в себе гіподинамії та переоцінці рівня своєї фізичної активності. Згідно наукових даних розповсюдженість гіподинамії сягає 85 %, але лише 23 % досліджуваних констатують її в себе. Науковці відмічають наявність оптимальної рухової активності лише у 14 % молоді, а надмірної не більше як у 1 %, а студенти значно більше відносять себе до таких режимів активності (відповідно 58 % та 19 %). Адекватніше студентами оцінюється розповсюдженість різних рівнів фізичної активності серед інших, але й тут вони схильні до переоцінювання порівняно з результатами науковців. Виявлено, що аналогічні викривлення стосуються і самооцінки рівня розумової активності. За допомогою глибоких інтерв’ювань студентів та викладачів було з’ясовано, що можна виокремити чотири варіанти розуміння студентами поняття «оптимальна фізична активність»: «оздоровчий», де оптимальність визначається верхніми і нижніми обсягами м’язових напружень, в межах яких вони сприяють збереженню здоров’я, а надмірність та недостатність пов’язується з наявністю шкоди для здоров’я; «бажаний», коли недостатність та надмірність фізичної активності означає меншу або більшу порівняно з бажаною кількість м’язових зусиль; «результативний», коли оптимальність пов’язується з рівнем фізичної активності, який максимізує очікуваний ефект від неї; «втоми», де її розуміння пов’язане і з відсутністю або наявністю виразної втоми, що особливо часто призводить до когнітивних викривлень самооцінки інтенсивності фізичної

активності, оскільки сама гіподинамія може викликати схоже на втому відчуття навіть на тлі повної бездіяльності.

Дослідження режимів рухової активності за допомогою фремінгемської методики створило можливості порівняння об'єктивних вимірювань рівнів фізичної активності студентів та їхніх суб'єктивних самооцінок ($n = 117$). Виокремлено такі групи студентів: 1) ті, що мають на сьогодні дефіцит рухової активності й добре усвідомлюють свою гіподинамію (38 % досліджуваних); 2) ті, що характеризуються дефіцитом рухової активності, але суб'єктивно заперечують гіподинамію, вважаючи свій режим рухової активності оптимальним (34 %); 3) ті, яким притаманний дефіцит рухової активності, але суб'єктивно наявність гіподинамії вони заперечують, вважаючи свій режим рухової активності надмірним (18 %); 4) ті, яким властивий оптимальний режим рухової активності, що співпадає з об'єктивними оцінками (9 %). Лише один студент мав на цей момент об'єктивно надмірний режим рухової активності і таким його суб'єктивно оцінював (1 %).

Подальше поглиблення емпіричної інформації щодо зв'язку суб'єктивного оцінювання різних рівнів рухового режиму з їх об'єктивною наявністю було здійснено шляхом спеціального формування трьох окремих вибірок студентів з різним рівнем м'язових навантажень та порівняння відмінностей самокатегоризації в контексті конструкту «фізична активність». В результаті було виявлено дещо парадоксальну тенденцію суб'єктивної недооцінки інтенсивності свого рухового режиму у високоактивних студентів і, навпаки, суб'єктивну переоцінку його в об'єктивно фізично пасивних студентів. Значно менша розбіжність об'єктивних і суб'єктивних оцінок спостерігається у студентів з помірним режимом фізичних навантажень. Зроблено висновок про взаємозв'язок між фізичною активністю та когнітивними механізмами її самокатегоризації. Розвиток когнітивного потенціалу фізичної активності створює передумови для її активізації та підтримки м'язових навантажень на оптимальному рівні, а об'єктивне зниження інтенсивності рухового режиму може включити суб'єктивні механізми виправдання цього процесу, раціоналізації гіподинамії і, навіть, запустити «чаклунське коло» автокаталітичного процесу реципрокного згортання як когнітивної, так і конативної складової моторної діяльності. При цьому найефективнішим способом розірвання та упередження такого «чаклунського кола» буде зустрічний розвиток як фізичної активності, так і її когнітивної репрезентації у психіці суб'єкта, розвитку особистісного конструкту «фізична активність» та розбудова на його базі імпліцитних концепцій та наративів.

Ще більш поглиблене дослідження когнітивних механізмів категоризації рухового режиму передбачає переміщення фокусу уваги на рівень систем імпліцитних концепцій, якими оснащується конструкт «фізична активність».

Найпродуктивнішим способом експлікації індивідуальних відмінностей у системах імпліцитних теорій фізичної активності виявився метод побудови їх паремійного профілю, який здійснювався за допомогою виявлення відсотку згоди досліджуваних зі спеціально сформованими вибірками паремій (табл. 1).

Таблиця 1

Паремійний профіль системи імпліцитних концепцій фізичної активності особистості (за даними одного із досліджуваних)

№ з/п	Концепція в афористичній формі	Згоден на %
1	Рух це життя	100
2	Ніщо так не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність	60
3	Рух може замінити будь-які ліки, але будь-які не можуть замінити рух	100
4	Якщо людина достатньо фізично активна, то вона не потребує послуг медицини	70
5	Малорухливий спосіб життя вбиває	100
6	Ледачі живуть довше. Від роботи коні дохнуть.	40

Загалом було використано три вибірки паремій з 6, 15 та 40 прислів'їв, афоризмів, слоганів тощо і відповідно виявлено паремійні профілі у 27, 33, 32 досліджуваних. Кластеризація паремійних профілів досліджуваних у всіх трьох випадках виявила три аналогічні кластери. Для сорокапаремійного профілю розподіл досліджуваних мав таку тенденцію: «пасивноорієнтовані» (54,5 %); «змішані» (6,2 %) і «активноорієнтовані» (39,3 %). Кластерний аналіз частково підтвердив емпірично виявлену раніше статистичну поширеність патернів гіподинамічної поведінки. Однак, порівняно із суб'єктивними оцінками за конструктом «фізична активність», за паремійними профілями більшою мірою виражена налаштованість особистих концепцій на фізичну активність та пом'якшення орієнтацій на гіподинамію.

Це пов'язано, на наш погляд, з тим, що у паремійному фонді культури репрезентуються лише причинно-наслідкові та засібно-цільові концепції й відсутні критеріальні, які б давали основу для точнішої диференціації фізичної активності та фізичної пасивності, їхнього розмежування. В результаті досить часто фізично пасивні люди вважають себе достатньо активними і не відчують розбіжностей між власними концепціями і власною поведінкою. По друге, у паремійному фонді домінують виключно дихотомічні конструкти і форми фізичної активності не розмежовуються хоча б трихотомічно, коли полюс активності розчленовується на оптимальну та надмірну. Звідси зайва суперечливість в оцінюванні, наприклад, фізичної праці, коли стверджується, що ліниві довше живуть, а від роботи коні дохнуть. Тоді оптимальна фізична активність може плутатися з лінню, а надмірно напружена праця ототожнюватися з працею загалом.

Аналіз середніх оцінок суб'єктивної згоди досліджуваних з пареміями показав, що особливо велика розбіжність оцінок спостерігається щодо групи

паремій, які репрезентують позивне ставлення до рухової пасивності, фізичної лінії. Тому для отримання детальніших даних саме ці паремії обрано для нарративного інтерв'ювання шляхом пред'явлення досліджуваним провокативних нарративів на тему «Похвала неробству» з наступним їх обговоренням, де породжувалися особисті наративи згоди або незгоди з вихідним текстом. Всього опрацьовано 27 нарацій. Діапазон індивідуальних відмінностей отриманих нарративів фізичної активності засвідчив їхню істотну зумовленість культурно-історичною гетерогенністю суспільної свідомості. Було виокремлено чотири стадії культурно-історичного становлення розвитку конструкту «фізична активність»: монотомічно-однобічний античного походження (фізкультурцентрований); дихотомічно-однобічний середньовічного походження (трудоцентрований); дихотомічно-розширений епохи модерну, де фізична праця та фізкультура мали паритетне значення; трихотомічно-розширений епохи постмодерну, коли конструкт «фізична активність – фізична пасивність» трансформується у конструкт «недостатня – оптимальна – надмірна фізична активність».

Досліджено психосемантику репрезентацій у свідомості сучасної молоді таких інноваційних форматів фізичної активності як агро- та палеофітнес. Встановлено, що агрофітнес демонструє певну емоційну поляризацію серед молоді, оскільки поряд з позитивними (14,3 %) та нейтральними (57,7 %) характеристиками є репрезентації негативного ставлення (14,4 %). Щодо палеофітнесу не зафіксовано негативного ставлення й було досить поширеним позитивне його сприйняття як гри, пригоди, квесту тощо. Інтерес до палеофітнесу нами виразно встановлено шляхом інтернет-опитувань, де чимало респондентів відповіли, що хотіли б спробувати такі форми фітнесу й отримати щодо нього додаткову інформацію (57,1 %).

У третьому розділі *“Психологічні засади когнітивної терапії гіподинамії та розвитку системи особистісних конструктів фізичної активності”* представлено теоретичне обґрунтування когнітивної терапії гіподинамії, рухової фасилітації продуктивності когнітивних процесів й описано особливості когнітивної корекції гіподинамії та оптимізації рухового режиму.

Розбудова конкретних практичних технологій здійснювалася на основі авторської пермакультурної парадигми психологічної корекції та розвитку імпліцитних концепцій фізичної активності особистості, яка ґрунтується на принципах: оптимізації фізичної активності на відміну від її мінімізації та максимізації; інтеграції фізичної активності з розумовою як протиположна її розподілу та дистанціювання; екологізації умов здійснення фізичної активності на відміну від техносферизації умов рухової діяльності. При цьому розроблені природоподібні форми фізичної культури сьогодні можуть органічно

доповнити традиційні форми фітнесу, які ґрунтуються на організації штучних форм рухової діяльності в штучних умовах.

Досліджено ефективність різних форм корекції гіподинамії як поведінкового, емоційного та когнітивного порушення у сфері фізичної активності сучасної людини. Шляхом опитувань студентів виявлено низьку дієвість боротьби з гіподинамією шляхом соціальної реклами. Малоефективною формою впливу на імпліцитні концепції фізичної активності особистості виявилася й просвітницька лекція. Водночас зроблено висновок щодо недоцільності списувати лекцію з арсеналів інформаційного впливу на імпліцитні концепції рухової активності особистості, як і відкидати вплив через засоби соціальної реклами. Просвітницькі заходи доцільно підкріплювати активнішими методами, які поки що недостатньо розвинені.

Бібліо- та кінотерапія гіподинамії полягала в спільному, або індивідуальному обговоренні спеціальних тестів та відеофільмів з обов'язковим наступним колективним обговоренням під керівництвом тренера (6 груп загальною кількістю 59 осіб). Більшість учасників визнали для себе перегляд та обговорення відеороликів суб'єктивно корисним (73 %). Концептуальний тренінг передбачав організацію групових дискусій, спрямованих на рефлексію індивідуального та суспільного рухового досвіду, сконденсованого в наративах та пареміях, роботою на особистими концептами, конструктами, концепціями та наративами фізичної активності й фізичної культури (n=30; експериментальна група – 14 осіб; контрольна група – 16 осіб). Тренінговий процес в експериментальних групах включав три заняття по три години у вільний від навчання час. Ефективність тренінгової програми оцінювалася за результатами чотирьох груп студентів чисельністю 6-10 учасників. Виявлено статистично значущі зрушення за критерієм Фішера (φ^*) щодо зниження кількості деструкцій суб'єктивних концепцій фізичної активності (табл. 2).

Таблиця 2

Результати ефективності тренінгу щодо корекції та розвитку особистих концепцій фізичної активності

Тип деформації особистої концепції фізичної активності	Кількість осіб із деформацією суб'єктивної концепції			
	на початку тренінгу	після тренінгу	φ^*	p
Кінезіфобність	17,3	2,78	3,944	0,01
Низька диференційованість конструкту	27,3	5,6	6.685	0,01
Концептуальна примітивність	3,1	1,0	2,848	0,01
Наративна примітивність	52,3	16,44	3,74	0,01

Тренінги концептуального типу були доповнені концептуально-руховими тренінгами. «Концептуально-руховий тренінг багатоформатної ходьби» полягає

в організації органічної (не механічної) інтеграції когнітивної та рухової активності. Для вивчення психотерапевтичних та когнітивно-стимуляційних можливостей звичайної та пасторальної ходьби було залучено групу із 28 добровольців (22 дівчини та 6 хлопців), з якими проведено п'ять трьох-чотирьох годинних походів. Окрім груп з пасторальної ходьби нами були сформовані ще п'ять пілотажних груп: одна за програмою «Пасторальна ходьба та екопсихологічний туризм» (7 учасників), друга «Пасторальна ходьба та палеофітнес» (7 учасників), третя та четверта – когнітивно-руховий тренінг «Багатоформатна ходьба» (відповідно 7 та 9 учасників), п'ята – когнітивно-руховий тренінг «Багатовимірний агрофітнес» (11 учасників). Основним критерієм ефективності занять було суб'єктивне відчуття їхньої корисності, поліпшення фізичного самопочуття, розумової працездатності й емоційного фону, а також бажання систематично продовжувати подібні фізкультурні практики. Загалом усі учасники відзначили позитивну динаміку за всіма параметрами, проте намір далі систематично продовжувати такі фізкультурні практики висловили 67 % досліджуваних. Опитування через чотири місяці показало, що реально продовжували практикувати 32 % досліджуваних.

Загалом результати апробації тренінгових програм когнітивної терапії фізичної пасивності та використання природоподібних форм рухової активності для фасилітації когнітивних процесів та стабілізації емоційної сфери особистості свідчать, що обраний підхід є перспективним напрямом розвитку практичної психології.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення наукових розвідок щодо впливу когнітивних чинників на конституювання фізичної активності сучасної особистості; з'ясовано можливості психологічної корекції рухової пасивності й використання фізичної активності як ресурсу поліпшення не лише соматичного, а й психічного здоров'я людини, підвищення розумової працездатності та фасилітації особистісного зростання молоді. На підставі узагальнення результатів дослідження зроблено такі висновки.

1. Аналіз місця та ролі когнітивних чинників у детермінації фізичної активності сучасної особистості засвідчив, що в умовах розвитку інформаційного суспільства першочерговою постає проблема подолання рухової пасивності, яка породжується психологічною неготовністю більшості людей перейти від вимушеної, мимовільної активації рухової діяльності, характерної для життя у природному середовищі та дотехногенних суспільствах, до довільної й добровільної регуляції власного режиму м'язової діяльності в техносферному довіллі з різко зниженою рухогенною валентністю та широкими можливостями аутсорсингу фізичних функцій від людини до різноманітних машин. Аргументовано, що проблема гіподинамії нині є значною

мірою психологічною і не обмежується компетенцією медицини й фізичної культури і спорту. Встановлено, що довільна регуляція фізичної активності особистості передбачає високий рівень розвитку таких її когнітивних детермінант як особистісні конструкти, імпліцитні концепції та наративи.

2. Побудовано теоретичну модель когнітивних чинників детермінації рухової діяльності, які виступають у формі здійснення категоризації фізичної активності в контексті різного рівня когнітивної складності індивідуальних систем особистісних конструктів та репрезентації рухової діяльності в описовому форматі відповідних наративів або (та) узагальненому вигляді імпліцитних концепцій фізичної активності. При цьому рефлексія та антиципація рухової режиму здійснюється як на основі особистого рухового досвіду та спостереження за іншими, так і асиміляції експліцитних концепцій та наративів фізичної активності, представлених у соціальному просторі. Виокремлено групи осіб з низьким, середнім та високим рівнями розвитку спроможності до когнітивної регуляції фізичної активності, який залежить від концептного, конструктного, концептуального та наративного потенціалу особистості в цій сфері.

3. Показано, що фізична активність особистості як сумарна величина різноманітних рухів, які здійснені за певний проміжок часу, або як сумарна кількість витраченої енергії в процесі роботи скелетної мускулатури досить важко піддається як суб'єктивній оцінці, так і об'єктивному вимірюванню. Емпірично виявлено істотний вплив механізмів психологічного захисту на самооцінку рівня фізичної активності або пасивності у більшості молоді, що досить часто породжує істотні когнітивні викривлення рефлексії та антиципації суб'єктом власного рухового режиму. Застосування об'єктивних методів оцінювання інтенсивності рухової діяльності, попри їхню недосконалість, може слугувати інструментом зворотного зв'язку для удосконалення суб'єктивного рухоміру особистості.

Рівень розвитку когнітивного механізму регуляції фізичної активності особистості залежить від сформованості на цей час кожного з його компонентів, а також від рівня їхньої ієрархічної та гетерархічної організації в єдине ціле: концепт фізична активність; конструктів «фізична активність – пасивність», «надмірна – оптимальна – недостатня фізична активність»; особистих концепцій та наративів фізичної активності. При цьому системи індивідуальних концептів, конструктів, концепцій та наративів є індивідуально варіабельними та динамічними утвореннями, істотно відрізняючись у різних індивідів та одного й того ж індивіда на різних етапах його розвитку. Зміни можуть торкатися як кількості та складу концептів та конструктів, задіяних у процесах рефлексії та антиципації рухової діяльності конкретної особистості, так і їхньої системної організації в особисті концепції та наративи фізичної

активності. При цьому між когнітивними, емоційними і конативними компонентами фізичної активності існує не односторонній, а реципрокний взаємозв'язок.

Встановлено, що у фізично пасивних студентів спостерігається істотно нижчий рівень когнітивної складності особистих систем конструктів фізичної активності порівняно з фізично активними студентами. Окрім того, фізично пасивні студенти значно більшою мірою схильні переоцінювати рівень власної фізичної активності, ніж студенти з оптимальним руховим режимом. Студенти з надмірним руховим режимом, навпаки, схильні недооцінювати рівень своїх фізичних навантажень. Окрім індивідуальних когнітивних викривлень у рефлексії та антиципації фізичної активності мають місце когнітивні викривлення культурно-історичного походження, зокрема розмежування рухових практик на соціально вищовартісні та нижчовартісні, що перешкоджає формуванню оптимального рухового режиму сучасної особистості та сприяє недооцінці оздоровчого потенціалу природних форм фізичної активності особливо у формі агро- та палеофітнесу. Водночас емпірично виявлено зародження та розвиток тенденції до ребрендингу природних форм фізичної активності.

4. Запропоновано комплексну програму психологічної корекції гіподинамії у студентів та розвитку систем їхніх особистих конструктів, концепцій та наративів у сфері регуляції фізичної активності й використання її для поліпшення як соматичного, так і психічного здоров'я, а також стимуляції розумової працездатності й особистісного зростання. Показано, що корекція гіподинамії та розвиток фізичної активності можуть бути цілком продуктивними шляхом використання бібліо- та кінотерапії, когнітивного тренінгу особистих концепцій фізичної активності, когнітивно-рухового тренінгу багатоформатної ходьби, екопсихологічного туризму, агро- та палеофітнесу. При цьому бібліо- та кінотерапія гіподинамії полягала в спільному або індивідуальному прочитанні спеціальних текстів та перегляді відеофільмів з обов'язковим наступним колективним обговоренням під керівництвом тренера. Концептуальний тренінг фізичної активності полягав в організації групових дискусій, спрямованих на рефлексію індивідуального та суспільного рухового досвіду, сконденсованого в наративах та пареміях, роботою на особистими концептами, конструктами, концепціями та наративами фізичної активності й фізичної культури. Під впливом тренінгу в експериментальних групах порівняно з контрольною відбулося суттєве зростання когнітивної складності й зменшення когнітивної простоти конструктів фізичної активності, розширення спектру інтеграційних зв'язків базових конструктів, спостерігалось зростання концептуальної та наративної оснащеності особистісних конструктів фізичної активності.

Використання терапевтичного потенціалу фізичної активності досліджувалося в контексті «Концептуально-рухового тренінгу багатоформатної ходьби», який полягав у збагаченні рухового досвіду учасників у сфері багатоманіття людської ходьби, збагачення, впорядкування та уточнення когнітивних моделей ходіння, їхніх соматично-оздоровчих, психотерапевтичних та інтелектуально-фасилітативних ресурсів. З аналогічною метою здійснювалося практикування агрофітнесу та палеофітнесу. Апробація таких форм рухової терапії когнітивної та емоційної сфер особистості також продемонструвала їхню ефективність щодо фасилітації розумової діяльності й особистісного зростання учасників груп.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в поширенні та адаптації напрацьованих у роботі з молоддю діагностичних, дослідницьких та корекційно-розвивальних технологій на інші вікові категорії (діти, особи середнього та похилого віку). Подальшого вдосконалення заслуговує й паремійний опитувальник, який розроблений для експлікації імпліцитних концепцій фізичної активності, а також психологічні тренінги ходьби, агро- та палеофітнесу тощо.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові у галузі психології:

1. Плошинська А. А., Батраченко І. Г., Полякова Н. О., Концептуалізація феномена антиципації у психології. Вісник Дніпроп. ун-ту. Серія : Педагогіка і психологія, 2011. Т. 19. Вип. 17. С. 24-30.
2. Плошинська А. А., Батраченко І. Г. Пермакультура особистісного зростання. *Наука і освіта*, № 5/ СХХІІ, травень, 2014. С. 13 – 19.
3. Плошинська А. А. Фізична активність особистості в інформаційному суспільстві: психологічні аспекти державної політики регуляції. *Проблеми політичної психології* : зб. наук. пр. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 244 – 252 .
4. Плошинська А. А. Можливості когнітивної терапії гіподинамії як дисфункціональної імпліцитної концепції рухової та життєтворчої активності особистості. *Наук. вісник Херсон. держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки*. Херсон, 2017. Вип. 2 (2). С. 65-70.
5. Плошинська А. А. Психологічні аспекти використання ходьби як ресурсу поліпшення соматичного та психічного здоров'я. *Наук. вісник Херсон. держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 1(1). С. 154-158.

Статті, опубліковані у міжнародних наукових виданнях:

6. Плошинська А. А. Когнітивні складові гіподинамії, як порушення рухової та життєтворчої активності сучасної особистості. *Area Nauki*. Lublin, № 1 (1)/2017. С.74-83.

7. Плошинська А. А. Психологічні особливості та перспективи рецепції концептів «агрофітнес» та «палеофітнес» у структуру ментальності молоді епохи постмодерну. *Area Nauki*. Lublin, № 1 (1)/ 2018. С.75-85.

Статті, опубліковані у збірниках матеріалів наукових конференцій:

8. Плошинська А. А. Здоров'язберігаюча прогностична спроможність студентів у сфері саморегуляції фізичної активності: стан та проблеми формування. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: Мат-ли наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2013. С. 290-293.

9. Плошинська А. Новак Т. Рівень розвитку рухових здібностей юних легкоатлетів різних спеціалізацій. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 170-173.

10. Плошинська А. А. Ставлення студентів до оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу. Mat-ly X Międzynarodowej nauk.-prakt. konf. "Europejska nauka XXI powieka-2014". Przemysl, 2014. Nauka i studia. S. 77-79.

11. Плошинська А. А. Ставлення студентів до власної фізичної підготовки як предмет досліджень. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах*: Мат-ли наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2016. С. 103-106.

12. Плошинська А. А., Черевко С. В., Індиченко Л. С., Лопуга А. В. Аспекти виховної роботи з майбутніми тренерами-викладачами: здоров'язбереження. *Вісник Ун-ту імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. 2017. № 2. С. 101–108.

13. Плошинська А., Батраченко І. Психологічні особливості ходьби як чинника ортобіозу та адаптації сучасної особистості на стадії геронтогенезу. *Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу : Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування та виклики сучасності* : мат-ли V наук.-практ. конф. та форуму ун-тів Третього Віку (19-21 грудня 2018 р.). Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки. 2019. С. 237-242.

14. Плошинська А., Степанова І., Черевко С. Фізична підготовленість студентів під впливом занять атлетичною гімнастикою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 140-143.

АНОТАЦІЇ

Плошинська А. А. Когнітивні чинники фізичної активності особистості. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 2019.

У дисертаційній роботі обґрунтовано концептуальні засади дослідження когнітивних чинників фізичної активності особистості та емпірично встановлено психологічний зміст особистісних конструктів, імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності. Поглиблено наукові уявлення щодо вивчення взаємозв'язку рухової діяльності та когнітивної сфери особистості, розроблено модель психологічної детермінації гіподинамії та запропоновано підходи до когнітивної терапії схильності до фізичної пасивності та рухової фасилітації когнітивних процесів постмодерної особистості.

За результатами емпіричного дослідження доведено, що категоризація рухового режиму в контексті особистісного конструкту «фізична активність» і пов'язаних з ним імпліцитних концепцій та наративів характеризується низкою когнітивних викривлень та низьким рівнем складності. Окреслено психологічні засади корекції та розвитку когнітивних механізмів регуляції фізичної активності шляхом системної інтеграції парадигм когнітивної та рухової терапії. Доведено доцільність доповнення штучних форм рухової діяльності природоподібними когнітивно-руховими практиками.

Ключові слова: когніції, особистісний конструкт, імпліцитна концепція, наратив, фізична активність, гіподинамія, когнітивні викривлення, когнітивна простота-складність, когнітивна терапія, рухова терапія.

Плошинская А.А. Когнитивные детерминанты физической активности личности. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология, история психологии. – Восточноевропейский национальный университет имени Лесы Украинки. – Луцк, 2019.

В диссертационной работе обоснованы концептуальные основы исследования когнитивной детерминации физической активности личности и эмпирически установлено психологическое содержание когнитивных механизмов регуляции физической активности и влияния двигательной деятельности на функционирование когнитивных процессов.

Углублены научные представления по изучению когнитивных механизмов формирования режима двигательной активности личности в естественных условиях и в условиях развитой техносферы, которая резко снижает объективную необходимость в интенсивных физических усилиях. Определены основные психологические особенности личности, которые определяют

эффективность произвольной регуляции двигательного режима и когнитивные факторы, обуславливающие широкое распространение гиподинамии в условиях информационного общества. Рассмотрение психологических факторов эффективности произвольной регуляции физической активности позволяет утверждать, что двигательная пассивность личности обусловлена прежде всего наличием когнитивной примитивности системы личностных конструктов для рефлексии и антиципации двигательной деятельности, когнитивными искажениями самооценок уровня физической активности. Усовершенствованы теоретические наработки относительно изучения гиподинамии как стремления к минимизации мышечных усилий, которое в условиях дефицита вынуждающих к движению факторов среды и обилия форм производства и досуга, предусматривающих пребывание в сидячем положении, ставит более высокие требования к развитию системы личностных конструктов, имплицитных концепций и нарративов, отражающих и моделирующих режим физической активности субъекта.

Разработана модель когнитивной детерминации физической активности личности, в которой определены ее отличия от эмоциональной инициации двигательной деятельности и показана относительность дифференциации человеческой активности на умственную и физическую, наличие эффектов психомоторного единства человека, реципрокной взаимозависимости режимов интенсивности физической и умственной деятельности, деструктивности их деоптимизации и дезинтеграции в условиях развитого информационного общества.

В результате эмпирического исследования доказано, что проявление гиподинамии у студентов существенным образом связано с когнитивными искажениями рефлексии своего двигательного режима в контексте личностного конструкта «недостаточная – оптимальная – чрезмерная физическая активность», значительной переоценкой уровня своей активности, особенно физически пассивными студентами. Проведение кластерного анализа эмпирических данных, касающихся имплицитных концепций физической активности, позволило получить три кластера студентов, ориентированных на минимизацию, оптимизацию и максимизацию физической активности, характеристики которых были детализированы в нарративных интервью. Проанализированы культурно-исторические предпосылки возникновения когнитивных искажений в системах личностных конструктов, имплицитных концепций и нарративов физической активности.

Определены психологические особенности когнитивных моделей студентов в отношении разнообразия форм физической активности в искусственных форматах (фитнес, физическая культура, спорт), естественных (различные формы физического труда, бытовой деятельности и досуга).

Получены данные относительно постнеклассических форм физической активности в форме агро- и палеофитнеса.

Изучена эффективность различных форм психологической коррекции физической пассивности и развития устойчивых ориентаций на двигательную активность; разработаны программы концептуального тренинга когнитивной терапии гиподинамии и организационные схемы когнитивно-двигательных практик «Тренинг многоформатной ходьбы», «Агрофитнес», «Палеофитнес», «Экопсихологический туризм».

Ключевые слова: когниции, личностный конструкт, имплицитная концепция, нарратив, физическая активность, гиподинамия, когнитивные искажения, когнитивная простота-сложность, когнитивная терапия, двигательная терапия.

Ploshynska A.A. Cognitive factors of physical activity of a personality. – Manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of candidate of psychological sciences in specialty 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology. – Lesya Ukrainka Eastern European National University. – Lutsk, 2019.

The conceptual principles of the research of cognitive factors of physical activity of a personality have been grounded and psychological content of personality constructs, implicit conceptions and narratives of physical activity have been empirically determined in the dissertation paper.

The scientific ideas concerning the studying of interrelation between motion activity and cognitive sphere of a personality have been deepened, the model of psychological determination of hypodynamics has been developed and the approaches to cognitive therapy of inclination to physical passivity and motion facilitation of cognitive processes of postmodern personality have been suggested.

According to the empirical study results, it has been shown that categorization of the motion regime in the context of personality construct of “physical activity” and its related implicit conceptions and narratives, is characterized by the number of cognitive deformations and low level of complexity. The psychological principles of correction and development of cognitive mechanisms of regulation of physical activity through systemic integration of cognitive and motion therapy paradigms have been outlined. The advisability of motion activity artificial forms complement by the nature-like cognitive and motion practices has been demonstrated.

Key words: cognitions, personality construct, implicit conception, narrative, physical activity, hypodynamics, cognitive deformations, cognitive simplicity-complexity, cognitive therapy, motion therapy.

Підписано до друку 20.05.2019 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.
Друк на різнографі. Обсяг 0,9 ум. друк. арк. 0,9 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 56. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).