

## **СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ КОГНІТИВНОГО ДИСОНАНСУ В ПРОБЛЕМНОМУ ПОЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Вступ.** Як імпульс до тривалої ефективної трудової діяльності сучасному студентові потрібна психологічна підготовка до ключового моменту праці – усвідомлення потреби організму в регулярній, збалансованій руховій активності на усіх етапах життєвого циклу. Прийнято вважати, що спочатку така потреба, а саме, "кінезофілія", властива людині як природна. Нажаль, в силу причин, що історично і соціально склалися, несвідома реалізація цієї потреби у сучасній молоді автоматично не відбувається і знаходиться у стадії згасання.

Кардинальні зміни зовнішнього середовища існування людини ведуть не лише до екологічних наслідків, але і накладаються на вітально-антропологічний базис, змінюючи спосіб життя, тим самим посилюючи ризик еволюційних перспектив нашого біологічного виду. Ці зміни екстраполуються на нашу свідомість, тим самим, в свою чергу змінюючи її. Ще актуальнішою стає думка П'єра де Шардена, що людина в еволюційному контексті "...одночасно і гравець, і карта, і ставка...". У цьому контексті, мінімізація об'ємів рухової активності, особливо підростаючих поколінь, викликає обґрунтовану тривогу фахівців різних областей фізичної культури, педагогів, психологів, фізіологів, медиків у всьому світі. Виникає питання, чому сучасна людина визнає необхідність регулярного використання сучасних вправ для підтримання оптимального фізичного стану свого організму, але у повсякденному житті ігнорує це знання?

Виклики і ризики по відношенню до біологічної основи людини в сучасному глобалізованому суспільстві істотно загострилися під впливом інформаційних зрушень і створенням украй привабливого для нашої свідомості "віртуального" простору. Віртуальний світ сприяє концентрації уваги людини на приємних для нього речах, думках і відчуттях, намагаючись таким чином акумулювати на себе весь вільний час (заохочуючи до малорухливого способу життя). Створення паралельного віртуального світу з його псевдоактивністю і квазіреальністю кардинальним чином позначається на природному балансі рухової активності людини.

У спробах збереження цього, необхідного, вітального рухового балансу і протидії спокусам пасивного комфорту паралельного віртуального світу суспільство шукає шляхи збереження раціонального об'єму фізичної активності. Створюються і рекламуються нові види рухової активності ("фітнес культура", різноманітні рухові практики, інноваційні види спорту), проводиться агітаційна просвітницька робота (пропаганда здорового способу життя, апеляція до здоров'язберігаючих компетенцій). Таким чином підтримується певний інтерес до фізичної активності у частини соціуму, здійснюючи "осередковий" опір загальній несприятливій тенденції, що намітилася.

В той же час, згідно з офіційною статистикою, фізична підготовленість і фізичне здоров'я школярів і студентів, у своїй масі, продовжують погіршуватися. Нехтування індивідуальним фізичним розвитком і фізичною підготовленістю молоддю людиною найчастіше є результатом несвідомого вибору (в якому бере участь значна кількість факторів). Однак, в подальшому, цей вибір має потребу в коригуванні, або в підтримці усвідомленням і когнітивними функціями.

Завдання педагога в допомозі правильного вибору або у подоланні негативного вибору та спільних зусиллях щодо формування учнями усвідомленого підходу до фізичних кондицій та параметрів свого тіла. Тож дослідження причин виникнення та

специфіки когнітивного дисонансу у сфері фізичного виховання є досить актуальним.

**Мета** нашого дослідження – розглянути архітектоніку когнітивного дисонансу в проблемному полі фізичного виховання студентів і виявити його структурні компоненти (елементи).

**Методи дослідження** Аналіз літературних джерел, анкетування, системний підхід.

**Результати дослідження.** Обмеження фізичних зусиль і рухової активності людини в умовах сучасного постіндустріального суспільства, в ідеалі, має стимулювати пошук впливів з метою компенсації наростаючого негативного дисбалансу. Удосконалення і модернізація фізичного виховання молоді, в рамках такого пошуку, вимагає істотного розширення предметного поля з вторгненням в наукові сфери філософії, антропології, соціології та особливо психології.

Педагогічний контекст зазначених досліджень найбільш доцільно розглядати у визначенні індивідуальної перспективи кожної окремої людини. Одночасно треба визнати, що у педагогічній площині процесу фізичного виховання присутні ряд факторів що мають складні психологічні підтексти. Нажаль, у сучасній теорії і методиці фізичної культури, і фізичного виховання зокрема, не приділяється належної уваги більшості з цих факторів. У той же час, ігнорування цих обставин, ставить під сумнів ефективність використання отриманих в процесі фізичного виховання знань, умінь і навичок. Варіативність впливу співвідношення цих факторів між собою досить висока і змінюється безпосередньо в залежності від індивідуальних особливостей контингенту учнів. (Вржесневський, контингентні фактори).

Також спільною особливістю цих факторів є те, що без урахування їх впливів усі нововведення, інновації та покращення в сфері рухової активності учнівської молоді будуть носити поверхневий характер. До таких контингентних факторів, що зазвичай ігноруються, можна віднести:

- лінь;
- фобії;
- звички;
- почуття сорому за свою фізичну недосконалість (дійсне, або уявне);
- деструктивний вплив «віртуального світу»;
- когнітивний дисонанс.

У контексті сучасних педагогічних уявлень про "суб'єкт-суб'єктні" відносини слід зауважити, що у ідеального учня-автодидакта ці контингентні фактори як би відсутні або долаються автоматично. Але у реальної людини ці обставини присутні і активуються в процесі фізичного виховання. Цілком припустимо, що кожен студент або учень може час від часу лінуватися, відчувати страх або негативні емоції по відношенню до власних фізичних зусиль. Таким чином, є велика вірогідність що «суб'єктність» учня буде спрямована на уникнення засвоєння навчального матеріалу – фізичних навантажень і вправ. (Вржесневський, Когнітивний дисонанс).

Слід зазначити, що всі ці прояви психіки людини в тій чи іншій мірі, як складові різних когніцій, беруть участь в когнітивному дисонансі в сфері рухової активності. Необхідно також урахувати ту обставину, що ці фактори по різному сприймаються психікою (на рівні підсвідомості) людини в залежності від індивідуального типу вищої нервової діяльності та викликають досить часто непередбачуваний емоційний підтекст. Тож треба зазначити, що когнітивний дисонанс відбувається на тлі підвищеної емоційної збудливості.

Зважаючи на те, що у когнітивному дисонансі щодо відношення людини до власної рухової активності задіяна досить велика кількість елементів різного рангу та

ступені участі, та проходить за наявності різних умов та передумов його варто розглядати та досліджувати як – складну, багаторівневу ієрархічну систему протидії та взаємовпливів згаданих факторів. Оскільки ця система у кожної людини має специфічну, притаманну саме цій людині композицію, можна казати про дослідження певної «архитектоники» когнітивного дисонансу, як поліаспектного явища нашої психіки. Навіть у окремо взятої людини у ієрархії елементів когнітивного дисонансу спостерігається рухливість та зміна підтекстів у темпорально-ситуативному аспекті.

Для систематизації, та навіть для опису такого складного явища нашої психіки недостатньо однієї інтерпретації, або однієї парадигми. Є потреба у всебічному, об'ємному розгляді, з різних ракурсів та під різним кутом зору. Такий підхід обумовлює міжпредметний характер подальших досліджень.

Остаточний результат когнітивного дисонансу – це вибір. Цей вибір (реальний, не декларативний) знаходить виявлення у ставленні до фізичних кондицій власного тіла та до засобів корегування неприйнятних для особистості відхилень. Таким чином, **ставлення** є основою життєвої позиції людини щодо власної тілесності та частиною світогляду. У цьому контексті «вибір» у когнітивному дисонансі можна розглядати як один з системоутворюючих факторів світогляду людини.

Процес прийняття рішення щодо вибору не є спонтанним, що приходить раптово і знеачка. Він може суттєво різнитися (або істотно відрізнятися) відповідно до накопичених людиною знань, власного рухового досвіду, типів психодинамічних властивостей (типів вищої нервової діяльності). На нашу думку, до дослідження зазначеної вище моделі архітектоники мають входити:

1. Структурні елементи когніцій (лінь, фобії, руховий досвід);
2. Психофізіологічні рівні прийняття рішень (механічний – несвідомий, свідомий, змішаний);
3. Темпоральні зони та фази через які проходить психіка людини під час когнітивного дисонансу у своїй свідомості.

Є сенс більш детально розглянути ці структурні елементи та визначити їх як: контрольовані свідомістю; частково контрольовані свідомістю; не контрольовані.

До контрольованих свідомістю когніцій відносяться теоретичні когніції щодо місця рухової активності у підтримці оптимального стану функціональних систем організму, та практичні знання у забезпеченні здорового способу життя. Дочастково контрольованих можна віднести власний руховий досвід (контроль за рахунок самооцінки та самоаналізу), побутові звички тощо. Залежності, лінощі та фобії не контрольовані свідомістю, але як елемент когнітивного дисонансу мають суттєвий вплив щодо прийняття вибору. Тілесне знання у цьому конструкті є специфічним елементом когнітивного дисонансу саме у площині фізичної активності.

Тож, ієрархія структурних компонентів когнітивного дисонансу має свою специфічну архітектонику. Вся архітектоніка має як свідомий так і не свідомий характер, що ускладнює процес побудови остаточного конструкта.

Зазначена тематики потребує подальших більш детальних досліджень.