

## ВІДГУК

офіційного опонента

доктора психологічних наук, професора **Ставицького Олега Олексійовича**

на дисертацію Плошинської Анжели Анатоліївни

*«Когнітивні чинники фізичної активності особистості»*

подану до захисту на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (19.00.01 – загальна психологія, історія психології, 05 – соціальні та поведінкові науки)

Впродовж століть мудреці та цілителі стверджували, що «Рух – це життя». Вони не мали сучасних методів та методик дослідження впливу фізичного навантаження на загальне здоров'я людини, але вони усвідомлювали: що не функціонує, те й не розвивається.

Переконливий приклад негативного впливу обмеження фізичної активності на стан здоров'я науковці зафіксували в 1970 році, коли після приземлення космічного корабля «Союз-9» у пілотів А.Г. Ніколасва і В.І. Севастьянова різко погіршився стан життєво важливих функцій. В інтерв'ю газеті «Правда» в травні 1995 року про стан після приземлення Ніколасв, який ніколи не скаржився на здоров'я розповів: «Було дуже важко. З корабля без допомоги вийти не могли, коли нас вивели – стояти на ногах не могли. Кров відливала в нижню частину тулуба, можна було тільки або сидіти, або лежати – інакше втрачаєш свідомість. Серце за 18 діб зменшилося в об'ємі на 12 відсотків. Частота серцевих скорочень лежачи становила 80 ударів за хвилину, сидячи – 100, стоячи – 120. Кісткова тканина втратила калій і кальцій, стала пухкою, змінився склад крові.»

Беручи до уваги досить високу чисельність людей, фізична активність яких зменшена виключно суб'єктивними чинниками, можливо вже прийшов час запропонувати ще одне поняття «особи з добровільно обмеженою фізичною активністю» як синонім до терміну гіподинамія, про який так багато йдеться у даній у дисертаційній роботі. Фактично це є недостатньо розвинена

суб'єктність у сфері рухової діяльності. Тому прагнення Анжели Анатоліївни Плошинської, до трансформації фізичної активності особистості, так би мовити, із об'єктної у суб'єктну через розвиток когнітивних її детермінант є актуальним і відповідає викликам часу.

Опанування особистістю власною фізичною активністю, на думку дисертантки, здійснюється, насамперед, за посередництвом відповідного особистісного конструкту, який свідомо чи несвідомо спочатку асимілюється із суспільної свідомості, а потім набуває індивідуальної своєрідності у кожного суб'єкта. Те ж саме стосується й імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності, які репрезентують руховий досвід суб'єкта і дають йому можливість оцінювати, аналізувати та проектувати свій руховий режим, якщо регуляція фізичної активності перейде із мимовільного у довільний. суб'єктний формат. Високий або низький рівень суб'єктної активності у цьому визначається значною мірою рівнем когнітивної складності системи конструктів, концепцій та наративів, через призму яких здійснюється оцінка, аналіз, цілепокладання, планування та прогнозування суб'єктом свого рухового режиму.

Такий підхід до психологічного аналізу фізичної активності є безперечно інноваційний та відзначається високим рівнем наукової новизни, долаючи традицію ізольованого одне від одного розгляду когнітивної та рухової сфери особистості й акцентуючи увагу на когнітивно-фізичній єдності та реципрокності людського екзистенціювання.

Обґрунтування такого підходу розпочинається з першого розділу дисертаційної роботи, де А.А. Плошинська не лише скомпілювала та узагальнила релевантні тематиці публікації з психології рухової діяльності та когнітивної сфери особистості, але й концептуалізувала їх з позицій цивілізаційно-хвильової, культурно-історичної та еволюційної парадигм. Такий метапсихологічний, трансдисциплінарний ракурс осягнення взаємозв'язку когнітивного та фізичного дав можливість не лише розширити

психологічний аналіз когнітивної регуляції фізичної активності, але й значно поглибити його.

Це також дало змогу поглянути на такі, наприклад, звичні речі як ходьба, сільськогосподарські роботи, збирання грибів ягід та трав з несподіваної, незвичної точки зору, увиразнивши наявний в них психологічний зміст, непомітний на перший погляд. Методологічно обґрунтовано здійснено сутнісне поняття «фізична активність» далеко за межі поки що традиційного їх розгляду у форматі фітнесу, фізичної культури та спорту. Приємно, що дисертантка чільну увагу у контексті приділила доречному використанню здобутків українських психофізіологів.

Другий, найбільш розлогий, розділ дисертаційної роботи містить як досить цікаве обговорення проблеми вимірювання рівня фізичної активності, так і власноруч отриманий фактичний матеріал стосовно того, як студенти зазвичай рефлексують свій руховий режим. Дані дисертантки свідчать про те, що порівняно не багато студентів спроможні достатньо адекватно оцінювати рівень своєї фізичної активності або, частіше, пасивності.

Наявність когнітивних викривлень щодо самооцінювання фізичної активності у багатьох студентів фактично створює систему психологічних захистів щодо усвідомлення власної гіподинамії й дозволяє спокійно ставитися до свого надмірно життєвого стилю у форматі «суперрелаксу». Цікавим є й існування протилежного когнітивного викривлення у об'єктивно фізично високоактивних студентів, які, навпаки, схильні недооцінювати наявність надмірного режиму фізичної активності. Це говорить на користь того, що є дуже доцільною робота фітнес-психолога щодо формування високо розвинутого «рухоміру», під яким А.А. Плошинська пропонує розуміти високий рівень когнітивної диференційованості конструкту «фізична активність» та багату його оснащеність імпліцитними концепціями та наративами в сфері рухової діяльності, де конденсується, як власний, так і суспільний руховий досвід.

Досить цікавим та оригінальним видається спосіб емпіричної експлікації індивідуальних відмінностей в імпліцитних концепціях студентів шляхом виявлення відсотків суб'єктивної згоди досліджуваних із спеціально складеним списком афоризмів, прислів'їв, слоганів та інших лаконічних форм презентації в суспільній свідомості різних поглядів на рухову активність та пасивність. Отримані у такий спосіб числові масиви даних добре піддаються найрізноманітнішим формам статистичної обробки, серед яких авторка віддала перевагу кластерному аналізу, виокремивши, як типи паремій так і типи досліджуваних. Дещо по іншому вона підійшла до аналізу наративів звуживши їх спектр до тих, які позитивно тлумачать фізичну пасивність у формі ліні.

Для пояснення спектру індивідуальних відмінностей у імпліцитних концепціях та наративах А.А. Плошинська завертається до культурно-історичного аналізу гетерогенності суспільної свідомості, яка на її думку поєднує різні етапи культурно-історичного розвитку самого конструкту фізичної активності починаючи з монотомічного, дихотомічного та більш диференційованих багатовимірних форматів досягнення рухової активності. Цей фрагмент дисертаційної роботи можна вважати особливо оригінальним. Теж саме можна сказати і про інтернет дослідження ребрендингу ідей агро- та палеофітнесу.

Третій розділ дисертаційного дослідження є проекцією та розвитком у практичну сферу змісту першого та другого розділів. У ній описуються багатовекторні пошуки психологічної корекції гіподинамії та розвитку усвідомленої фізичної активності особистості. При цьому акцент зроблено на когнітивну регуляцію фізичної активності не стільки у вигляді фізичної культури та спорту, як це зазвичай роблять майже всі, хто торкається даної проблематики, а до звичайних, повсякденних рухових практик як то ходьба, робота в саду городі, збирання ягід тощо.

Слід підкреслити високу наукову культуру викладу матеріалу, чітку послідовність, пропонувану загальну стратегію побудови і реалізації програми

дослідження, що в сукупності дало змогу забезпечити відповідну обґрунтованість наукових положень, їх достовірність та новизну.

Плошинською А.А. зроблено вичерпні висновки й укладено повномірний список використаних джерел. Результати дисертаційного дослідження апробовані на 8 міжнародних, 5 всеукраїнських та регіональних науково-практичних конференціях та висвітлені у 14 публікаціях автора. Зміст автореферату відповідає текстові дисертації.

За загального позитивного враження від дисертації вона не позбавлена окремих зауважень та потребує певних уточнень.

1. У дисертаційній роботі дисертантка намагається охопити надто багато питань і через це не всі з аспектів, які стали предметом дослідження, опрацьованні з достатньою глибиною: одні достатньо ретельно, а деякі ескізно, навіть поверхово. Так, наприклад, запропонувавши цікаву методику виявлення паремійних профілів індивідуальних систем фізичної активності вона обмежується лише кластерним аналізом для обробки отриманих масивів емпіричних даних. Але ж ці дані можна було б проаналізувати ще за допомогою факторного аналізу, порівняння середніх значень і ще залучити багато способів статистичного аналізу, більше уваги приділити їх інтерпретації. Але цього не робиться. Натомість йде переключення на іншу методику, культурно-історичний аналіз тощо. Теж саме спостерігається і у практичній частині. Тут спроби «осягнути неосяжне» ще впертіші. За кожною корекційно-розвивальною програмою можна було написати весь третій розділ, але авторка прагнула зробити все це в одному. Це може бути певною мірою виправдано, якщо у подальшому дисертантка продовжить свої дослідження і детальніше опрацює ті напрямки які вона в дисертації змалювала ескізно.

2. Зрозуміло, що дисертаційна робота торкається фізичної активності відносно здорових людей. Але ж треба було взяти до уваги й тенденції часу, що чисельність людей з обмеженими фізичними можливостями зростає, принципи інклюзії активно впроваджуються і в середню, і у вищу освіту. Тому проблема гадикапізму в сфері фізичної культури тільки загострює свою актуальність.

Скоріш за все дисертантка як викладач практик з цією проблематикою знайома добре, але в дисертації не торкається її навіть побіжно. Тому хотілося б сподіватися, що висловлене побажання візьме до уваги, яке з об'єктивного боку є нагальним викликом часу.

3. Аналізуючи фізичну активність дисертантка розглядає її у площині альтернативності фізичній пасивності і лишає поза увагою ще один вимір виокремлення опозиційності: активність – реактивність. Тоді фізична активність могла б розглядатися як активна активність (і це не тавтологія) і реактивна активність. Це долучило би до парадигмального арсеналу дослідження суб'єктнісний підхід, що істотно збагатило би дисертаційну роботу.

4. На сторінках роботи використовується поняття «рухомір», але не робиться посилань звідки воно взято і не зазначається, що це термінологічна інновація автора. З концептом «окомір» відома ціла низка науково-психологічних статей, а от зі словом «рухомір» публікації не пригадуються. Цю прогалину варто було скорегувати.

5. Дискусійним виглядає і використання автором тренерського кубізму при розробці тренінгових програм. Те, що такий підхід використовується в практичній психології цілком допустимо. Але дисертаційні роботи належать до формату академічної психології, де все повинно бути чітко розписано й добре аргументовано, деталізовано тощо.

6. Варто було зробити значно більшого обсягу розділ додатків. Судячи з тексту дисертації матеріалів для цього накопичено набагато більше. Тому чи варто було так економити папір? Краще було б дати можливість зацікавленим читачам роботи ознайомитися із більшим ілюстративним матеріалом, із таблицями профілів, тренінговими програмами і тому подібне.

7. На сторінках роботи достатньо багато таблиць, але бракує рисунків. Рисунки, які б унаочнювали концептуалізацію автора істотно прикрасили роботу.

Однак, зроблені зауваження не впливають на позитивну оцінку дисертаційної роботи, яка відзначається цілісним концептуальним баченням і розкриттям важливої актуальної проблеми.

Виходячи зі сказаного вище вважаємо, що дисертація Плюшинецької Анжели Анатоліївни «Когнітивні чинники фізичної активності особистості» є самостійним і завершеним науковим дослідженням, в якому отримані нові науково обґрунтовані результати, що в сукупності вирішують важливе для галузі загальної психології науково-практичне завдання. Дослідження відповідає пп. 9, 11, 12.2, 13, 14 «Порядку присудження наукових ступенів і присвоєння вченого звання старшого наукового співробітника», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 р. № 567 (з урахуванням змін згідно з постановою Кабінету Міністрів України № 656 від 19.08.2015 р., № 1159 від 30.12.2015 р. та № 567 від 27.07.2016 р.), а його автор заслуговує на присудження наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології.

Офіційний опонент:

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри суспільних дисциплін  
ННІ економіки та менеджменту  
Національного університету водного  
господарства та природокористування

О.О. Ставицький



О.О. Ставицький