

БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Кафедра психології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітній ступінь бакалавр

на тему

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

Виконала: здобувачка вищої освіти

4 курсу, 402 групи

спеціальність 053 Психологія

ПІДГОРНА Анна Віталіївна

Керівник: д. психол. н., професор

СПИВАК Любов Миколаївна

Рецензент: доц. Черезова І.О.

Запоріжжя-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Поняття психічних станів особистості в психологічній науці.....	6
1.2. Сутність фітнес-технологій.....	12
1.3. Методи та підходи психологічної корекції негативних психічних станів з використанням фітнес-технологій.....	18
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження негативних психічних станів особистості.....	35
2.3. Корекційна програма профілактики негативних психічних станів особистості за допомогою фітнес-технологій.....	44
Висновки до другого розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми. Психічні стани як психологічна категорія привертають увагу дослідників у зв'язку з кризами економіки, глобалізацією, соціально-психологічними змінами, підвищенням світової конкуренції, а останніми роками - пандемією Covid-19 та війною рф проти України.

Різнобічна інтенсивна та тривала дія несприятливих чинників – військово-політичних, психологічних, соціальних, економічних, медико-біологічних та інших, обумовлює нервову та психічну напругу та значною мірою впливає на психічні стани людини. Загальний рівень впливу зовнішніх чинників безпосередньо залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня її професійної та особистісної сформованості та досвіду. Разом із тим, це може викликати різні негативні розлади, зокрема у вигляді психічних негативних станів.

Актуалізація та домінування психоемоційних негативних станів та їх комплексів деструктивно позначається на багатьох видах діяльності, зокрема на навчальній та професійній діяльності, формуванні особистісних новоутворень, перебігу процесів психічних, здатності справлятися з емоційними та розумовими навантаженнями, взаємодії з навколишнім оточенням тощо.

Враховуючи вищевикладене, існує потреба у використанні на практиці ефективних технік і технологій для подолання негативних психічних станів. Однією з таких технологій є фітнес-технологія. Питання психокорекції негативних психоемоційних станів за допомогою рухової активності залишається недостатньо розробленим, але проблема психологічної допомоги з використанням терапії рухом, роботи з тілом не є новою в психотерапії.

Проблемі застосування різних засобів рухової оздоровчої активності у процесі розвитку особистості присвячено низку праць. Так, А. В. Воробйова досліджувала роль рухової оздоровчо-рекреаційної активності в покращенні стресостійкості в осіб підліткового віку; С. В. Синиця, О. В. Соколова та

О. Іщенко досліджували вплив аеробіки на організм студентів; Д. В. Пятницька – роуп-скіпінгу та табати; О. Сушко, А. Романчук – хатха-йоги; О. О. Мороз та Т. Т. Джіоева – фітнес-йоги. Проблеми нормалізації окремих психічних негативних станів (тривога, незадоволеність, стрес, персеверація, агресія, страх, втома, апатія) засобами фізичної культури присвятили свої наукові праці У. Іскра, А. Харченко, А. Оплетина, О. Дубинська та інші.

Проведений аналіз науково-методичних літературних джерел доводить, що проблема застосування оздоровчого фітнесу для корекції психічних негативних станів особистості потребує подальшого дослідження.

Об’єкт дослідження: психічні стани особистості.

Предмет дослідження: вплив фітнес-технологій на психічні стани особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психічні стани особистості та розробити корекційну програму профілактики негативних психічних станів особистості за допомогою фітнес-технологій.

У відповідності до мети було визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми впливу фітнес-технологій на психічні стани особистості.

2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження негативних психічних станів особистості.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявити рівень негативних психічних станів особистості.

4. Розробити корекційну програму профілактики негативних психічних станів особистості за допомогою фітнес-технологій.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

– емпіричні: спостереження, експеримент, бесіда, опитування, тестування.

Емпіричне дослідження негативних психічних станів особистості включало в себе використання наступних методик: «Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк), «Диференціальна діагностика депресивних станів» (В. Жмуров), тест «САН» (Самопочуття. Активність. Настрій) та «Методика визначення стресостійкості» (Холмс-Раге).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі тренажерного залу «Алігатор» (м. Кривий Ріг). У дослідженні брали участь 23 жінки — відвідувачки тренажерної зали віком 20-35 років.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні змісту негативних психічних станів особистості, уточненні поняття фітнес-технологій, розкритті впливу фітнес-технологій на психічні стани особистості.

Практичне значення роботи визначається виявленням рівня негативних психічних станів у жінок. Запропонована програма профілактики негативних психічних станів особистості за допомогою фітнес-технологій може бути використана практичними психологами, спортивними тренерами при роботі з різними групами осіб.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань, з них 6 іноземною мовою) і 4 додатків (на 13 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 87 сторінок, з них основного тексту – 70 сторінок. Робота містить 8 таблиць і 7 рисунків.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження були встановлені наступні висновки:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми впливу фітнес-

технологій на психічні стани особистості. Визначено, що психічний стан розглядається як складне, інтегративне, цілісне поліфункціональне та поліструктурне явище психічного життя особистості, що виступає зв'язувальною ланкою між психічними процесами та властивостями; як складний інтегративний прояв психіки в усій сукупності її взаємозв'язків, у якому відображаються психологічні властивості та характер впливу зовнішніх чинників на особистість; як засіб організації психічних процесів і формування особистісних властивостей, що забезпечує певний рівень мобілізації та активності особистості, сприяє чи перешкоджає продуктивній психічній діяльності. Негативні психічні стани та їх прояви суттєво впливають на здоров'я особистості і розглядаються як стани безпорадності, постійної тривоги, очікування болі і страху, як втрата окремих навичок адаптаційної поведінки особистості. Встановлено, що негативні психічні стани в основному виникають внаслідок втрати, причому не лише фізичної, а й втрати самоповаги, впевненості у собі, почуття власної гідності. Це дає підстави розглядати негативні психічні стани як складний паттерн базових негативних психічних станів, що включає передусім емоцію горя, а також різні комбінації гніву, відрази і презирства, ворожі почуття по відношенню до себе й до інших людей, емоції страху, провини й сорому. Окрім того, враховується роль інших афективних факторів, таких як зниження сексуального інтересу, підвищена втома, погіршення психологічного і фізичного суб'єктивного самопочуття.

Встановлено, що фітнес – це складне, багатокomпонентне поняття, що є аспектом здорового способу життя, сприяє гармонійному фізичному та психічному розвитку, пов'язане з культурою харчування та передбачає використання певних фітнес-технологій. Відтак, фітнес є платформою для забезпечення високої якості життя, є мобільною системою, яка постійно оновлює засоби, методи, форми проведення занять, що відповідає запитам і потребам сучасного суспільства. Сучасний фітнес - це науково й методологічно обґрунтована система фізичних навантажень, методично оснащена алгоритмами

діяльності та технологіями їх реалізації. Проте слід зазначити, що ще недостатньо досліджень, які б емпірично підтверджували позитивний вплив занять фітнесом на психоемоційний стан та рівень індивідуального здоров'я особистості в цілому. Вважаємо, що на даному етапі необхідно продовжувати прикладні дослідження в даному напрямку.

2. Теоретично обґрунтовано методичну процедуру дослідження негативних психічних станів особистості. Дослідження включало підбір та аналіз джерел інформації, побудову дослідницької моделі, проведення та організацію дослідження, обробку результатів, їх інтерпретацію та оформлення. В дослідженні було використано такі методики: «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), «Диференціальна діагностика депресивних станів» (В.А. Жмуров), «САН» та «Методика визначення стресостійкості» (Холмса-Раге). У вибірку респондентів ввійшло 23 жінки – відвідувачки тренажерної зали «Алігатор» віком 20-35 років.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявлено рівень негативних психічних станів особистості. Отримані результати за методикою «Самооцінки психічних станів» показали, що у жінок, які відвідують тренажерну залу, переважаючим є високий рівень таких негативних психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. На ці показники можуть впливати такі фактори як військові дії в країні, складне матеріальне становище, суперечки в сім'ї, проблеми з пошуком роботи тощо. У відповідності до методики «Диференціальна діагностика депресивних станів», переважна більшість жінок знаходиться в стані депресії. Для таких осіб характерними є переживання таких почуттів як розпач, туга, страхи, почуття провини за минулі події, пригніченість, безпорадність, інфантильність. Депресія в таких жінок, як правило, характеризується скептицизмом, зниженою самооцінкою, схильністю нікому не довіряти, стомлюваністю, безініціативністю, зниження загальної активності тощо.

Результати методики «САН» свідчать, що в переважній більшості опитаних, а саме, в 14 (61 %) жінок, які відвідують тренажерну залу, рівень самопочуття низький, що свідчить про їхній несприятливий психоемоційний стан. В 6 (26 %) осіб рівень самопочуття середній, в 3 (13 %) – низький, що свідчить про сприятливий психоемоційний стан. Високий рівень активності було визначено в 6 (26%) жінок, середній - у 8 (35 %), низький - в 9 (39 %). Високі показники настрою були виявлені в 17 (74 %) досліджуваних, середні – в 4 (17 %), низькі – в 17 (74 %).

У відповідності до методики визначення стресостійкості Холмса-Раге у 15 (65 %) опитаних була виявлена низька опірність до стресу. Це свідчить про високу (90 %) вірогідність виникнення психосоматичних захворювань. Такі досліджувані наближаються до фази нервового виснаження, тому їм потрібно вжити певних заходів аби уникнути стресу, виникнення якого можливе навіть при переживанні незначних життєвих ситуацій.

4. Розроблено корекційну програму профілактики негативних психічних станів особистості за допомогою фітнес-технологій, мета якої полягає в створенні умов для успішної корекції негативних психоемоційних станів у відвідувачок тренажерної зали. Очікувана ефективність полягає в усвідомленні жінками себе в процесі життя, підвищення гармонійності та координації рухів, зняття нервово-психічного напруження, поліпшення концентрації уваги тощо. Процес «усвідомлення через рух» призводить до розвитку й актуалізації внутрішнього потенціалу особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Талком, 2018. 384 с.
2. Басюк О. Б. Залежність «образу Я» від значущих інших як складова невротичності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 11. С. 12-16.
3. Беляк І. Г. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
4. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. Київ : НАУ, 2013. 52 с.
5. Варій М. І. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 592 с.
6. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
7. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Т. 24. Вип.1 (49). Київ, 2019. С. 32-48.
8. Гічун В. С. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 323 с.
9. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 185-189.
10. Данило Л. І. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій. *Науковий вісник Льотної академії. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 3. С. 345-350.
11. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. С. 261-271.
12. Єфремова А. Я., Черніна С. М., Дорош М. І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 64 с.

13. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. Випуск 1(46). С. 142-149.

14. Кабанівська Т.М. Генеза поняття психічні стани особистості як психологічна проблема. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/22.pdf> (дата звернення: 17.11.2023).

15. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2009. №2. 42-46 с.

16. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студ. вищих навч. закл. Київ : Ельга, 2003. 395 с.

17. Корольчук М. С., Науменко Н. П. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування). *Вісник Національного університету оборони України : збірник наукових праць*. Вип. 3 (73). 2023. С. 83-91.

18. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : посібник. Луцьк, 2011. 430 с.

19. Круцевич Т. Ю. Загальні засади теорії та методики фізичного виховання. виховання. У 2-х томах. Том 1. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.

20. Кузнецов М. А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : Діса-плюс, 2015. 338 с.

21. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. Випуск 1 (38). 2014. С. 230-234.

22. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 42(1). С. 135-142.

23. Менших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні

фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

24. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій : теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. 712 с.

25. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 937, Вип. 45. С. 202-205.

26. Мухін А. Основи фізичної реабілітації. Львів, 2006. 150 с.

27. Науменко Н. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 3(71). 2023. С. 184-192.

28. Нерушенко Є. В. Аеробіка. Методичні рекомендації для студентів 1-4 курсів усіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 41 с.

29. Ріпак І. М. Методика визначення рухової активності дорослого населення. Методичні рекомендації. Львів, 2002. 42 с.

30. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни : досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 18. 2022. С. 141-152.

31. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

32. Усачов Ю. О. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. *Актуальні питання фізичного виховання спорту та здоров'я студентської молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-17 черв. 2011 р., Бердян. держ. пед. ун-т, м. Бердянськ)*. Бердянськ : БДПУ, 2011. С. 103-106.

33. Цвік О. С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури. *Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-*

конференції. Слов'янськ, 2021. С. 254-258.

34. Яременко В. В. Новий тлумачний словник української мови. Київ : Аконіт, 2006. 926 с.

35. Feldenkrais M. Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination, and Personal Awareness. Publisher: HarperOne; Reprint edition. 2009. 192 pages.

36. Lowen A. Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind. Paperback. Publisher: Penguin / Arkana; Reissue edition (January 1, 1994). 368 pages.

37. Myakotnykh V. Motor activity and age-related involution of functional systems. Düsseldorf: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. 136 p.

38. Reich W. Character Analysis. Publisher: Farrar, Straus and Giroux; Third Edition, Enlarged (November 1, 1980). 576 pages.

39. Reich W. The technique of character analysis. URL: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Reich-W.-1933.-The-technique-of-character-analysis.pdf> (дата звернення: 17.11.2023).

40. Rolf I. Rolfing and Physical Reality. Publisher: Healing Arts Press; Original ed. edition (November 1, 1990). 224 pages.