

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет**

**The John Paul II Catholic University (Lublin, Poland)  
Warsaw University of Maria Skłodowska-Curie  
(Czestochowa, Poland)**

**Ташкентський державний технічний університет імені Іслама Карімова  
(Ташкент, Узбекистан)**

**Бакинський державний університет (Баку, Азербайджан)**

**X Міжнародна науково-практична конференція**

**АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ  
ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ**

**25-26 травня 2017 року**



**Збірник наукових праць**

**Київ 2017**

УДК 159.9:629.7.001.76 (063)  
ББК ю941.3я431  
А 202

**Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень:** збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.В. Сечейко. – К. : Аграр Медіа Груп, 2017. – 340 с.

Збірник містить матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції з актуальних проблем авіаційної та екстремальної психології в умовах глобалізованого мережевого соціуму, що відбулася 25-26 травня 2017 року на кафедрі авіаційної психології Навчально-наукового Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету.

#### **Організаційний комітет**

##### **Голова організаційного комітету:**

**Помиткіна Л.В.** – д-р психол. наук, проф., зав.кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ.

##### **Заступник голови організаційного комітету:**

**Руденко М.П.** – генерал-майор запасу Повітряних Сил України, льотчик морської авіації, канд. військ. наук, доцент, проф. кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

##### **Члени оргкомітету:**

**Гічан І.С.** – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

**Долгова О.М.** – канд. біол. наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

**Фесюк І.В.** – психолог кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

##### **Рецензенти:**

**Панок В.Г.** – директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, д-р психол.наук, проф., проф. кафедри авіаційної психології НН ГМІ Національного авіаційного університету, м. Київ

**Булах І.С.** – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, м. Київ

*Рекомендовано до друку Вченою радою Навчально-наукового  
Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету  
(протокол № 4 від 17 травня 2017 р.)*

**ISBN**

© Колектив авторів, 2017

© Національний авіаційний університет, 2017

**И.И.Вржесневский**  
канд. наук с физ. воспитания и спорта  
Национальный авиационный университет,  
г. Киев (Украина)

**О.П. Зоз**  
Киевский Национальный экономический университет  
г. Киев (Украина)

**С.А. Корниенко**  
Киевский Национальный экономический университет  
г. Киев (Украина)

## **КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Постановка проблемы.** Физическое воспитание студентов направлено на решение проблем связанных с негативными тенденциями, которые ведут к существенному снижению двигательной активности в жизнедеятельности современной молодежи. Низкий уровень физической подготовленности современных студентов приводит к тому, что значительная часть выпускников не в состоянии качественно работать с той интенсивностью и эффективностью, которых требует современная индустрия. Базовой составляющей оптимального физического развития человека есть физические нагрузки – регулярные, двигательные и достаточно интенсивные. На фоне глобальной гиподинамии определились негативные тенденции к «омоложению» целого ряда заболеваний. Объективный подход к оценке эффективности воздействия всех существенных факторов, влияющих на процесс физической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности (и жизнедеятельности в целом) открывает путь к дальнейшей оптимизации физического воспитания в вузах.

Результаты анкетного опроса проведенного среди студентов НАУ 2 курса в 2015 году свидетельствуют, что все 100% анкетированных осознают необходимость для себя регулярных занятий физическими упражнениями. Но только 45% опрошенных сами занимаются дополнительно физической подготовкой (из них лишь треть более одного раза в неделю). Анкетирование, проведенное в 2016 году среди студентов первого курса дало несколько иные результаты. Из 142 опрошенных 92,25% уверены в необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, остальные считают, что заниматься надо, «когда захочется». Из прошедших анкетирование в 2016 году лишь 36.6% занимаются самостоятельно.

Таким образом, надо признать, что само по себе знание, как усвоенная информация, к сожалению, не всегда приводит к ожидаемому действию или результату. Человек часто осознанно игнорирует важные в перспективе для своей жизнедеятельности действия в угоду сиюминутным интересам, желаниям и настроениям.

**Целью** нашей статьи является определение возможных проявлений и следствий когнитивного диссонанса в индивидуально приобретенных студентами знаниях о двигательной активности и собственной телесности.

**Изложение основного материала.** В современных педагогических конструктах отсутствует учет ряда факторов, которыми на практике нельзя пренебрегать или игнорировать. Эти факторы не являются независимыми друг от друга и образуют определённую систему, входящую в общую систему координат педагогики физических усилий и двигательной активности. К таким, традиционно недооцениваемым факторам, можно отнести: лень; различные фобии; искаженное восприятие реалий современного мира (с его квазиактивностью и квазидеятельностью); **когнитивный диссонанс** в знаниях по отношению к двигательной активности и физическим нагрузкам.

Принято считать, что существует комплекс знаний про объекты, явления, предметы, людей который условно называют «когнитивной системой». Этот комплекс, привязанный к конкретному объекту, может быть разной сложности, согласованности и взаимосвязи. Л. Фестингер дает следующее определение понятию «когнитивный диссонанс»: несоответствие между двумя или более когнитивными элементами – мыслями, опытом, информацией при котором отрицание одного элемента происходит из существования другого. При этом столкновение в сознании разных когниций про один и тот же объект (явление, событие, предмет) вызывает существенный дискомфорт для личности.

Когнитивный диссонанс создает особое патологическое состояние психики, от которого человек подсознательно стремится избавиться. Состояние это настолько неприятное, что человек способен обманывать самого себя, находить всякие оправдания своим поступкам, чтобы избежать дискомфорта. Ещё одним, на наш взгляд важным для преподавателя, аспектом когнитивного диссонанса следует признать то, что определившись с окончательным решением в пользу одной из когниций человек, чаще всего бессознательно, начинает отвергать любую информацию, которая противоречит его выбору.

Поводом к когнитивному диссонансу для студента может служить и внутренней антагонизм, возникающий между знанием, у многих, в основном, теоретическом, о не вполне внятной пользе физических упражнений и знанием о неприятных ощущениях и негативных эмоциях при выполнении этих упражнений (особенно при развитии двигательных качеств выносливости и силы). В этой связи можно предположить, что свою роль играет неоднозначность восприятия мозгом влияния физических нагрузок на организм человека (состояние утомления, переутомления, истощения). Есть, также, противопоставление знаний об удовольствиях ограниченного в физическом движении комфортного состояния покоя и неприятной альтернативой – необходимостью заставлять себя продолжать выполнять двигательную деятельность, преодолевая нарастающее утомление. У человека на протяжении жизни накапливаются разные знания и разный опыт относительно своей телесности и собственных физических проявлений и окончательный выбор, каким из этих знаний отдать предпочтение не всегда однозначен. Нельзя отрицать, что в отношении двигательной активности кроме теоретических и практических знаний присутствуют еще и некое неявное знание самого тела.

Следует подчеркнуть, что это «телесное знание» как отдельный вид знаний есть достаточно специфическое понятие, необходимое именно для педагогики физических усилий и двигательной активности. Такое «телесное знание» тесно связано с двигательным опытом человека (*и соответствующими этому опыту телесными ощущениями*), но не является прямым продуктом его. Это неосознанное знание о состояниях и индивидуальных возможностях организма перед, во время и после активной физической деятельности, а также о спонтанных действиях тела в экстремальных ситуациях и оно связано в основном с бессознательным. Но, это знание серьезно влияет на выбор действия человека и поэтому этой когницией нельзя пренебрегать. Декадирование такой информации чаще всего происходит в самых «древних структурах головного мозга человека» (подбугровая зона) и выражается в подсознательных желаниях, стремлениях, поступках.

Когнитивный диссонанс в сфере двигательной активности крайне редко возникает между двумя или несколькими именно теоретическими знаниями (когнициями), а чаще это столкновение теоретического и практического знания или же одного из них с бессознательным «телесным» знанием. «Телесное знание», взаимосвязанное на уровне физиологии нашего организма с ленью, не может быть раз и навсегда разрешено когнитивным диссонансом, скорее всего мы можем рассматривать такой когнитивный диссонанс как некое перманентное столкновение. Сознание человека, как составная часть психики, является, хотя и быстро прогрессирующим, но, в историческом контексте, новообразованным элементом. Организм современного человека на уровне принятия решений, касающихся основных компонентов жизнеобеспечения, все еще в значительной мере доверяет бессознательным импульсам, связанным с инстинктами, физиологией и двигательным опытом. Вероятно, в противостоянии обозначенных когниций существует момент, в котором сознательно принятые человеком решения вынужденно корректируются на уровне бессознательного. И именно здесь возникает необходимость участия педагога (тренера, преподавателя), в том числе и в контексте принуждения.

**Выводы** – в отношении к собственной двигательной активности у значительной части студентов наблюдается неопределенность и амбивалентность, что можно рассматривать как результат скрытого когнитивного диссонанса; проблема когнитивного диссонанса в отношении к индивидуальной двигательной активности человека требует дополнительных исследований в контексте междисциплинарного подхода.

## Литература

1. Вржесневский И.И. Неучтенные факторы педагогики двигательной активности и поиск перспектив в физическом воспитании студенческой молодежи на современном этапе развития общества. / Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : НАУ, 2015. – Вип. 2(7). – С 30-37.

2. Davis K. Human Behavior at Work: Organizational Behavior. 5 th ed. – New York: Mc Graw-Hill, 1977. – 42 c.
3. Murray M.A., Edward J. Motivation and Emotion // Englewood Clisse. – New York: Prentice – Hall. 1964.
4. Howe B.I. Motivation for success in sport// Int. J. SP. PSY. – 1987//1. – P/ 1-9 I.I.