

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

*«Психологічні механізми регуляції ходьби у
структурі життєвого стилю особистості»*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-17-1
Спеціальності 053 «Психологія»
Гарькавий П. А.
Керівник: Батраченко І. Г.,
д-р психол. наук, доцент

м. Дніпро
2021

АНОТАЦІЯ

Гарькавий П.А. Психологічні механізми регуляції ходьби в структурі життєвого стилю особистості

У роботі аналізується психологічних особливостей структури та динаміки пішохідної активності студентів та її зміни в умовах пандемії КОВІД-19. Показано, що зниження ходьби в структурі життєвого стилю особистості тісно пов'язана не тільки зміною зовнішньої стимуляції до пішоходіння, але й наявними у особистості імпліцитними концепціями ходьби та фізичної активності. Обґрунтовано взаємозв'язок поширеності гіподинамії з особливостями системи імпліцитних концепцій ходьби та пішохідної активності, які по різному формують стиль життя в умовах самоізоляції та онлайн-навчання. Запропонована авторська корекційна програма для психологічної корекції та розвитку ходьби як складової життєвого стилю особистості та мотивування пішоходіння молоді в умовах пандемії, особливо з використання технологій скандинавської та пасторальної ходьби.

Ключові слова: психологічні механізми пішоходіння, гіподинамія, когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована та рухова терапія, пандемія КОВІД-19, скандинавська ходьба.

SUMMARY

Garkavy P. Psychological mechanisms of regulation of walking in the structure of personality lifestyle

The paper analyzes the psychological features of the structure and dynamics of pedestrian activity of students and its changes in the pandemic KOVID-19. It has been shown that a decrease in walking in the structure of a person's lifestyle is closely related not only to a change in external stimulation to walking, but also to implicit concepts of walking and physical activity. The relationship between the prevalence of hypodynamia and the features of the implicit system is substantiated concepts of walking and walking, which in different ways shape the lifestyle in terms of self-isolation and online learning. The author's correction program for psychological correction and development of walking as a component of lifestyle of the person and motivation of walking of youth in the conditions of a pandemic, especially on use of technologies of the Scandinavian and pastoral walking is offered.

Key words: psychological mechanisms of walking, hypodynamics, cognitive-behavioral therapy, body-oriented and motor therapy, pandemic KOVID-19, Nordic walking.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ХОДЬБИ ЯК СКЛАДОВОЇ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	
1.1. Людська ходьба як предмет психологічного та міждисциплінарного дослідження	7
1.2. Концептуальна модель місця ходьби у структурі життєвого стилю особистості.....	21
Висновки до першого розділу.....	25
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПІШОХІДНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ГІПОДИНАМІЇ ЯК ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ СТУДЕНТІВ	
2.1. Суб'єктивна самооцінка студентами власної пішохідної та фізичної активності і порівняння її з об'єктивними вимірюваннями рухового режиму.....	28
2.2. Аналіз емпіричних даних щодо розвитку когнітивних детермінант ходьби та фізичної активності студентів.....	35
2.3. Апробація психологічного тренінгу ходьби як інтегрованих практик тілесно-рухової та когнітивно-поведінкової терапії.....	46
Висновки до другого розділу.....	50
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54