

УДК 159.9:796:17.036.2(043.3)

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.19>

## ДОБРОВІЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ВИКЛИК ДО ОСОБИСТОСТІ В ЕПОХУ МЕТАМОДЕРНУ

**Анжела Плошинська**

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
просп. Гагаріна, 72, м. Дніпро, Україна, 49010  
e-mail: anzhela130172@gmail.com*

**Іван Батраченко**

*Університет митної справи та фінансів,  
бул. Володимира Вернадського, 2/4, м. Дніпро, Україна, 49000  
e-mail: ibatrachenko@ukr.net*

**Євгенія Коваленко**

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
просп. Гагаріна, 72, м. Дніпро, Україна, 49010  
e-mail: ri4tusik@gmail.com*

У статті аналізується еволюційно та історично безпрецедентна ситуація, коли для більшості осіб суспільств, які переходять від епохи постмодерну до метамодерну, коли добровільною стає не лише в міру інтенсивна фізична активність, а й розумова. Доводиться, що в умовах розвинутої техносфери принципово змінюється регулятивний статус когнітивних, емоційних та вольових чинників у структурі детермінації фізичної активності особистості порівняно з життям у природних та напівприродних екосистемах. Первісно в зазначеній тріаді найвищий статус мав емоційний, потім вольовий і, в останню чергу, когнітивний фактор, а науково-технічний прогрес висунув на передній план когнітивний, відтіснивши емоційний із провідного на периферію, до чого більшість сучасних людей виявилися поки що неготовими. Як результат – широке поширення гіподинамії в часи постмодерну. Проте перехід від домінування фізичної праці до переважання зайнятості у сфері розумової праці пом'якшував шкоду гіподинамії, оскільки рухова та когнітивна активність у певних межах здатні компенсувати одне одного в аспекті підтримки здоров'я. Активна розумова діяльність хоч не звільняє людину від необхідності фізичних зусиль, але значно зменшує в них потребу. Однак із початком метамодерну гіподинамія фактично переросла в адинамію, до якої тепер додалася ще й гіпокогнія. Акцентується увага на тому, що на відміну хоча б від досить широкого усвідомлення шкідливості гіподинамії руйнівні наслідки аналогічного в розумовій сфері явища гіпокогнії розуміються вкрай рідко.

Наголошується, що поки лише меншість тих, хто вступає в епоху метамодерну, спроможні долати виклик добровільності фізичної та розумової активності й свідомо оптимізувати та збалансувати свою рухову та інтелектуальну діяльність. Більшість же не готові без примусу ззовні бути достатньо та всебічно активними й не рефлексувати згубність «подвійного удару» гіподинамії та гіпокогнії, які, напевно, не просто сумуються, а й додатково посилюють шкідливість одне одного. Зазначене актуалізує проблему формування психологічної готовності особистості метамодерну до пошуку адекватних відповідей на виклики добровільності фізичної та розумової активності.

*Ключові слова:* фізична активність, розумова активність, гіподинамія, гіпокогнія, постмодерн, метамодерн, психологічна готовність особистості.

**Постановка проблеми.** Про шкідливість гіподинамії багато пишуть та говорять щонайменше півстоліття. Однак це призвело до зниження гостроти проблеми. До того ж в умовах локдаунів, карантинних обмежень та інтенсивного переходу на навчання, роботи та дозвілля онлайн, гіподинамія переросла в ще більш загрозливе явище, яку точніше вже було б назвати адинамією. При цьому домінація тренду на зниження фізичної активності, увиразненого в часи постмодерну, під час переходу до метамодерну стала поєднуватися ще й зі зростанням браку інтелектуального напруження. Зазначене створює у масовому масштабі безпрецедентно потужний подвійний удар по психічному та фізичному здоров'ю сучасного населення, особливо молоді. Частина тих, хто має достатній рівень моторної та когнітивної активності, є вкрай невисокою.

Широка представленість психологічної неготовності сучасної особистості протистояти спокусам «нестерпної легкості буття» породженої високими технологіями спонукала нас до спеціального наукового аналізу психологічних механізмів регуляції фізичної та розумової активності людини, які виявилися недостатньо релевантними нинішній культурно-історичній ситуації розвитку особистості.

**Аналіз наукових джерел та публікацій.** Наукове осягнення шкоди фізичної пасивності вже має порівняно давню традицію впродовж часів постмодерну й неодноразово узагальнювалося в низці публікацій, зокрема в роботі В.Г. Грибана та В.Л. Мельникова [3]. Натомість тренд на зниження інтенсивності розумової діяльності, який виник із початком метамодерну, на науковому рівні відрефлексовано значно менше. Що ж стосується суспільного та побутового мислення, то тут широке розповсюдження має стереотип, що в сучасній особистості гіподинамія поєднується з розумовим перенапруженням. Про це говорять наші попередні дослідження [7]. Однак зазначена ситуація була характерна для епохи постмодерну, яка відходить у минуле й міняється з настанням часів метамодерну, коли істотно змінюється культурно-історична ситуація конституювання як фізичної, так і розумової активності.

Концепт «постмодерн» уже добре ввійшов у концептуальний апарат сучасної психології й часто використовується психологами в контексті виокремлення нових реалій розвитку психічного здоров'я (О.М. Кочубейник [4], М.В. Савчин [8], Т.М. Титаренко [10]). Поняття «метамодерн» тільки входить в науково-психологічний обіг (Н.А. Гайдук [2]).

Попри дискусійність, неоднозначність, а інколи й розмитість термінологічних тлумачень зазначених концептів, можна провести паралелі модерну з розбудовою індустріальних суспільств, яке виявлялось в історично швидкому розширенні сфери передання фізичних функцій від людини та тварин до машин і переходу «м'язового сектору економіки» з домінантного в субдомінантний стан, зосередження людини на процесі управління різними механізмами та на розумовій праці.

Наступним кроком культурно-історичного розвитку стала автоматизація управління машинами, комп'ютеризація розумової діяльності та заміна природного інтелекту людини різноманітними формами штучного та гібридного інтелекту, що створило в технократичному плані основу для постання постіндустріальних або інформаційних суспільств зі звуженим сектором фізичної праці й розширенням сфери розумової професійної діяльності, яке виявилось історично тимчасовим. Розвиток когнітивних технологій потягнув за собою перехід від людини до машини вже настільки широкого кола інтелектуальних функцій, що занятість в інформаційному секторі, яка домінувала в інформаційному суспільстві, стала також швидко звужуватися, створюючи нову культурно-історичну ситуацію, новий тип суспільства – постінформаційного (К.А. Машенков [5]), нову епоху, яку, як зазначалося вище, все частіше називають метамодерном.

Метамодерн, як і постмодерн, тягне за собою дуже широке віяло змін у розвитку людини та соціуму загалом і психічного зокрема. Особливо це стосується поєднання фізичної та розумової активності людини, яке нині потребує системного науково-психологічного осягнення.

**Постановка завдання.** З огляду на вищезазначене, **метою статті** є аналіз чинників психологічної неготовності особистості до добровільної підтримки необхідного для здоров'я рівня розумової та фізичної активності, які втрачають для більшості людей вимушений та економічно необхідний характер.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Концепт «активність» має багатозначне тлумачення залежно від співвіднесення з його семантичною полярністю, яка описується терміном «пасивність», утворюючи разом широковідомий науковий конструкт «активність – пасивність». Пасивність у контексті наукового дискурсу може означати як повну, абсолютну відсутність активності, так і відносну, недостатню активність за тими чи іншими критеріями. Отже, окреслюючи змістовні межі концептів «фізична активність» та «розумова активність», треба мати на увазі вказану двозначність.

У найширшому значенні тлумачення поняття «фізична активність» збігається з поняттям «поведінка», а у дещо вузчому – «рухи» та «рухова діяльність». У найвужчих значеннях «фізична активність» трактується такою лише тоді, коли має місце достатньо інтенсивне напруження скелетної мускулатури. Якщо ж воно недостатньо інтенсивне за тими чи іншими критеріями, то така фізична чи рухова діяльність буде підпадати під змістовне поле поняття «фізична пасивність», що нині характерне для рухового режиму більшості людей техногенних соціумів. Така мінімізація фізичних зусиль у широких масштабах призводить до того, що психологи, розглядаючи психічні процеси, абстрагуються повністю від м'язової діяльності, яка їх обов'язково супроводжує. Хоча ще не так давно в історичному масштабі науковці робили акцент на єдності фізичного та психічного.

Так, фундаментальна роль рухової активності для будь-яких різновидів людської діяльності, зокрема психічних процесів та станів, відмічалася у відомій класичній роботі І.М. Сеченова, де він наголошує: «Все нескінченне різноманіття зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища – м'язовому руху» [9, с. 5].

З іншого боку, наразі і в психології, і в інших науках ще більш широко представлена традиція аналізувати різні види людської діяльності, абстрагуючись від м'язових зусиль, які їх забезпечують, а також традиція виносити за дужки руховий компонент такого її виміру, як інтенсивність напруження мускулатури великої чи дрібної мускулатури. Типовим випадком для людини, яка проживає в сучасному високотехнологічному соціумі, є ситуація, коли м'язові зусилля мають невиразну і, як наслідок, непомітну інтенсивність. Через це складається враження про відсутність зв'язку між фізичною й психічною діяльністю. Мабуть, у певних межах це цілком допустимо, але надмірне ігнорування залежності перебігу психічних процесів від стану рухової системи призводить до надто поверхового їх розуміння. Зокрема, великою ілюзією ХХ століття можна назвати ідею про те, що мінімізація фізичної активності людини на користь розумової за допомогою стрімкого розвитку техніки буде великим благом в історії людського виду.

Як наслідок, у сучасній науковій літературі під фізичною активністю розуміються не просто будь-які рухи тіла, пов'язані зі скороченням скелетної мускулатури, а такі, які несуть значні витрати енергії суб'єкта. В іншому разі, як зазначалося, рівень рухової діяльності підпадає під поняття не «фізична активність», а «фізична пасивність». Непростим виявилось і розмежування рівнів фізичної активності, особливо окреслення оптимальних її обсягів.

Як бачимо, поняття «фізична активність», з одного боку, протиставляється поняттю «фізична пасивність», з іншого – іншим «нефізичним» різновидам активності, якими, зокрема, можуть бути розумова (когнітивна), емоційна (афективна) та вольова. Альтернативність між когнітивною та фізичною активністю простежується й у відомому розмежуванні праці на розумову та фізичну. Отже, говорячи про когнітивні чинники фізичної активності особистості, слід урахувати діалектику єдності та альтернативності когнітивного і фізичного компонентів у загальній структурі людської активності.

Навіть інтенсивна фізична активність не є можливою без певного мінімуму її когнітивного забезпечення. Але симультанне (одночасне, паралельне) поєднання інтенсивної фізичної та когнітивної активності утруднюється або й стає неможливим. Суб'єкт у таких випадках, як правило, переходить до суцесивного (послідовного) режиму організації своєї дії. Тоді вже і ззовні чітко буває видно розчленування поведінкових актів на контроль-но-орієнтувальні (аналітичні), коли рухи на певний час пригальмовуються чи й загальмовуються, з'являються невербальні чи й вербальні вияви активізації сприймання, уяви й мислення. Поєднання ж когнітивної та фізичної активності можливе лише у випадках середньої або невисокої інтенсивності.

Таблиця 1

**Можливість поєднання фізичної та когнітивної активності на ситуативному, суббіографічному та біографічному рівнях**

	<b>Когнітивна пасивність</b>	<b>Низька когнітивна активність</b>	<b>Середня (помірна) когнітивна активність</b>	<b>Висока (інтенсивна) когнітивна активність</b>
Фізична пасивність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>можлива</i>
Низька фізична активність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	<i>можлива</i>
Середня (помірна) Фізична активність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	Дуже утруднена	утруднена
Висока (інтенсивна) Фізична активність	<i>Можлива</i>	<i>Можлива</i>	Утруднена	<b>Неможлива</b>

Вищенаведену схему можна також ускладнити врахуванням інтенсивності емоційних та вольових процесів. Але тут треба врахувати подвійний вплив афективних процесів на фізичну та когнітивну активність, який може розгортатися як у астеничному, коли високе емоційне напруження може знижувати фізичний та когнітивний потенціал, так і в стеничному, коли під впливом потужного афекту (страху, гніву, відчаю тощо) спостерігається різке посилення як когнітивного, так і фізичного ресурсу суб'єкта (порівняно зі станом спокою чи на тлі відносно помірних, неекстремальних емоційних станів та переживань).

Проте в роботі ми розглядатимемо когнітивну регуляцію у звичайному, неекстремальному контексті життєдіяльності, типовому для існування сучасної особистості, оточеної технологічним комфортом і відносною безпекою високотехнологічного соціуму. Отже, зробивши зазначене зауваження, розгляд екстремальних варіантів ми залишаємо за межами цього дослідження.

В умовах розвинутої техносфери принципово змінюється регулятивний статус когнітивних, емоційних та вольових чинників у структурі детермінації фізичної активності особистості порівняно із життям у природних та напівприродних екосистемах. Первісно

в зазначеній тріаді найвищий статус мав емоційний, потім вольовий і, в останню чергу, когнітивний фактор, а науково-технічний прогрес висунув на передній план когнітивний, відтіснивши емоційний із провідного на периферію, до чого більшість сучасних людей виявилися не зовсім готовими. Як результат – широке поширення гіподинамії, про шкідливі наслідки якої йшлося раніше.

Таблиця 2

**Культурно-історична трансформація природної структури детермінації фізичної та розумової активності особистості**

<b>Активність</b>	<b>Домодерн та модерн (до середини ХХ ст.)</b>	<b>Постмодерн (кінець ХХ – 10-ті роки ХХІ ст.)</b>	<b>Метамодерн (з 20-х років ХХІ ст.)</b>
Фізична	<i>Домінує вимушеність, добровільність є периферійною</i>	<i>Домінує добровільність, вимушеність є периферійною</i>	<i>Домінує добровільність, вимушеність є периферійною</i>
Розумова	<i>Домінує добровільність, вимушеність є периферійною</i>	<i>Домінує вимушеність, добровільність є периферійною</i>	<i>Домінує добровільність, вимушеність є периферійною</i>

Ще одним трендом культурно-історичної трансформації людської діяльності став перехід від домінування фізичної праці до переважаючої зайнятості у сфері розумової праці. Урахування цього є важливим, адже норми оптимальності, надмірності та недостатності фізичної активності є різними для працівників фізичної і розумової праці, оскільки в певних межах вони здатні компенсувати одне одну, якщо їх розглядати як засоби підтримки здоров'я.

Ще К.Д. Ушинський наголошував, що активна розумова діяльність, хоч не звільняє людину від необхідності фізичних зусиль, але значно зменшує в них потребу. Сидячий спосіб життя значно руйнує здоров'я, поєднуючись із незначними розумовими зусиллями, що, за його спостереженнями, яскраво видно на прикладі нескладної роботи ремісників. На його думку, «сильний розвиток нервової системи розумовою працею надає неймовірної живучості тілу людини» і «найкорисніше було б для здоров'я людини, коли б розумова і фізична праця поєднувалися в його діяльності, але повна рівновага тут навряд чи потрібна» [11].

Отже, ми будемо виходити з того, що особі, зайнятій розумовою працею, обов'язково потрібен певний осяг фізичних зусиль, нижче якого і вище якого не лише буде шкода здоров'ю, а і буде мати місце зниження ефективності самої розумової праці. Аналогічне явище слід констатувати й для представників важкої фізичної праці: якщо остання є когнітивно спрощеною, то вони також потребують відповідної компенсації у формі того чи іншого різновиду брейн-фітнесу. При цьому, аналізуючи сучасну метамодерну повсякденність, є підстави констатувати, що коло осіб, які мають неординарний (фізичний або когнітивний), а подвійний, а то й потрійний дефіцит активності (гіподинамія, що переходить в адинамію, гіпокогнія як дефіцит розумової активності, гіпобулія як дефіцит вольових зусиль), досить швидко розширюється. Так, це створює випадки гіподинамії обтяженої гіпокогнією або (і) гіпобулією, що потребує відповідного врахування в корекційно-розвивальній роботі.

Однак розбалансування рухової активності розвинутою техносферою не обмежується лише гіподинамією. Окрім аспекту інтенсивності м'язових зусиль, слід взяти до уваги і складність. Тут слід пригадати, що відомий дослідник М.О. Бернштейн, аналізуючи рухову діяльність людини, вказував на складний та багаторівневий характер її регуляції

в людини, виокремлюючи п'ять ієрархічних рівнів: рівень тону (А), рівень м'язових синергій (В), просторового поля (С), предметних дій (D) та рівень інтелектуалізованих рухових актів (E) [1].

Перші три є спільними в людини з тваринами, тобто є натуральними, зачатки четвертого трапляються у вищих тварин, а п'ятий є специфічно людським, тобто культурним, належить до вищих фізичних функцій і його регуляція забезпечується вищими психічними функціями, які мають відповідне знаково-символічне опосередкування. Четвертий рівень поєднує і натуральні, й культурні складники. При цьому складники рухової діяльності не лише забезпечують певну знаково-символічну діяльність у формі мовлення, лічби, письма тощо, а й самі по собі можуть мати знаково-символічне навантаження.

Техногенне суспільство розвиває рівень E і значно спрощує рівень D та нижчі рівні, утворюючи зріз деформації рухової активності від моторної складності до моторної простоти, а то й рухової примітивності, перетворюючи людину, образно кажучи, у «кнопкодава» (у тому сенсі, що все більше дій більш-менш складного маніпулювання предметами, удосконалення чи створення перетворюються у натискання кнопки якогось технічного пристрою, який більшість (якщо не всю) предметно орієнтованої діяльності зробить за суб'єкта). Так, до кнопкодавів слід зараховувати не лише депутатів та гравців інтелектуальних ігор, як-от брейн-ринг (звідки першопочатково й пішов зазначений термін), а й куди більше коло пересічних осіб, які перестали робити щось своїми руками й делегували це техніці, запуск якої опосередковується простим натисканням відповідних кнопок.

Ще одним потужним фактором спрощення просторової і природно-рухової діяльності є наявність ринку, коли людина замість того, щоб ініціювати рухову діяльність на створення або перетворення певних предметів, здійснення певної власної рухової діяльності, націленої на задоволення своїх потреб, купує цей предмет у вигляді товару, а дії у вигляді послуги. Як наслідок, власна творча рухова діяльність елімінуються дією ринкових механізмів, чого було дуже мало в умовах неринкового натурального господарювання доіндустріальних та ранньоіндустріальних суспільств.

Таким чином, окрім гіподинамії, з'являється ще одна форма деформації рухової діяльності сучасної цивілізованої людини у формі її психомоторного спрощення фізичної активності. З'являється феномен не просто рухового спрощення, а рухової примітивізації людини, яка після багатьох тисячоліть культурно-історичного розвитку сягнула вершин рухової довершеності та майстерності. Потім науково-технічна революція почала руйнувати вершинний, смисловий рівень регуляції рухової діяльності людини.

Але дія наведеної вище закономірності виявляється у все вужчій сфері фізичної культури, спорту в тих різновидах діяльності, де фізична активність ще зберігає свою актуальність. Але кількість таких швидко зменшується. Вплив науково-технічного прогресу на рухову діяльність людини загалом полягає в тому, що розвиток машинного опосередкування фізичних функцій не просто мінімізує чи й «обнуляє» необхідну для вдоволення людських потреб інтенсивність та складність здійснення м'язових зусиль, а й позбавляє їх сенсу, тобто руйнує вершинний смисловий рівень управління рухами за яким за принципом «доміно» дезорганізуються нижчі рівні управління фізичною активністю. Рухові завдання при цьому спрощуються до рівня натискання кнопок технічного медіатора або ж передання грошей за готовий продукт або послугу, якщо замість машинної медіації має місце монетарне опосередкування вдоволення людських потреб, яке позбавляє сенсу в здійсненні інтенсивної або (та) складної рухової діяльності.

Так, відбувається вже не актуалізація, а деактуалізація мотивів оволодіння операційним складом дії, знімається або примітивізується й постановка завдання дії, руху, діяльності, а її смислова структура перефокусується на способи технічної та

монетарної медіації того майбутнього, яке могло б досягатися розвинутою руховою діяльністю, згортається й смислоутворювальний мотив фізичної активності, відбувається емоційне закріплення результату не рухової, а технічно або монетарно опосередкованої моторно спрощеної діяльності, зменшення сили вихідного смислоутворювального мотиву виконання руху, дії, діяльності, переорієнтація із вдосконалення рухової діяльності на її редукацію.

При цьому маркетингова діяльність численних суб'єктів ринкової економіки зацікавлених у збуті великого розмаїття товарів та послуг, що редукують рухову діяльність, генерують великий обсяг знаково-символічної репрезентації фізично полегшеного буття в індивідуальній психіці суб'єкта та масовій свідомості споживачів. Потім усе це усталюється в мовленні, предметах культури, нормах, звичках і еталонах діяльності культури гіподинамії та рухової простоти.

В умовах сучасного ринку швидкими темпами розвивається й маркетингова діяльність фітнес-індустрії, яка замість природних форм рухової діяльності має досить широкий спектр штучних форматів фізичної активності, але, на жаль, ще рано говорити про створену співрозмірну ринкову протизагу ринкової елімінації фізичної активності в структурі життєдіяльності населення техногенних суспільств. У справі деформації рухової діяльності ринкові механізми досягли куди більших успіхів, ніж у справі її компенсації (Н.В. Чухланцева, Л.В. Шуба, В.В. Шуба [12]).

При цьому особливо різке зростання дефіциту рухової активності спостерігається в умовах широкого переходу до онлайн-форматів навчання, роботи та дозвілля, а також розвитку онлайн-торгівлі з доставкою додому, що так і не вирішено проблему гіподинамії постмодерну трансформує в проблему адинамії метамодерну. Однак якісно розширюються масштаби передання когнітивних функцій від природного інтелекту до форм штучного, що починає настільки розвантажувати розумову діяльність людини, що до адинамії приєднується ще й гіпокогнія. Окрім цього, зникнення необхідності робити вольові зусилля для подолання фізичної та розумової лінії, еволюційно вбудованих в людину, істотно розвантажує вольову сферу.

Поки що лише меншість тих, хто вступає в епоху метамодерну, спроможні долати виклик добровільності фізичної та розумової активності й свідомо оптимізують та збалансовують свою рухову та інтелектуальну діяльність. Більшість же не готові без зовнішнього примусу бути достатньо та всебічно активними й не рефлексувати згубність подвійного удару гіподинамії та гіпокогнії, які, напевно, не просто сумуються, а й додатково посилюють шкідливість одне одного.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Доцільно розмежовувати внутрішню та зовнішню детермінацію фізичної активності людини. Серед внутрішніх варто розрізняти емоційні та когнітивні чинники регуляції рухової діяльності, а вольову активність запропоновано розглядати не як самостійне явище, а як провідника когнітивної регуляції в умовах суперечності між когнітивними та емоційними процесами, коли виникає емоційний дефіцит або ж альтернативний профіцит інтенціональності щодо ініціації та спрямування фізичної активності. До зовнішніх детермінант належать елементи довкілля, які спонукають людину долати еволюційно закладений інтенціональний дефіцит до рухової діяльності. В умовах високотехнологічного суспільства валентність середовища кардинально змінюється і різко скорочується коло емоціогенних стимулів, які стимулюють рухатися і розширюють коло спокус до економії м'язових зусиль. Широке поширення гіподинамії, яка має здоров'яруйнівальні наслідки, ставить на порядок денний проблему формування розвинутої когнітивної регуляції особистістю фізичної активності в оптимальних для здоров'я формах та обсягах. Однак зазначене ускладнюється

появою проблеми гіпокогнії, яка, поєднуючись з гіподинамією, створює негативний синергетичний ефект.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в пошуку способів формування психологічної готовності особистості метамодерну до пошуку адекватних відповідей на виклики добровільності фізичної та розумової активності.

### Список використаної літератури

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. *Лечебная физкультура и спорт. Серия : Медицина.* 2009. № 10. С. 11–16.
2. Гайдук Н.А. Феномен метамодернізму як переосмислення модернізму та концептуальне продовження постмодернізму. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія : Філософія, культурологія, соціологія.* 2021. Вип. 21. С. 24–31.
3. Грибан В.Г., Мельников В.Л. Фізична активність як важливий фактор зміцнення здоров'я та подовження тривалості життя. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.* 2020. № 1. С. 75–81.
4. Кочубейник О.М. Постмодерн: автентичність особистості та трансформація дискурсу соціальності. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2010. № 1. С. 113–118.
5. Машненко К. Екологічна політика держави в контексті переходу від інформаційного до постінформаційного суспільства. *Державне управління та місцеве самоврядування.* 2017. Вип. 4. С. 82–89.
6. Плешакова О. Особливості фізичної активності студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2020. № 4. С. 86–89.
7. Плошинська А.А. Фізична активність особистості в інформаційному суспільстві: психологічні аспекти державної політики регуляції. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; редакційна колегія: Л.А. Найдюнова, Л.Г. Чорна, І.Г. Батраченко та ін. Київ : Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 224–252.*
8. Савчин М.В. Постмодерністський світогляд і проблемний контекст психологічного пізнання особистості. *Психологія і суспільство.* 2020. № 4. С. 7–23.
9. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. Москва : Политиздат, 1947. 647 с.
10. Титаренко Т. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі. *Психологія особистості.* 2010. № 1. С. 11–18.
11. Ушинський К.Д. Праця в її психічному і виховному значенні Вибрані педагогічні твори : У 2 т. ; пер. з рос. / ред. кол.: В.М. Столетов (голова) та інші. Київ : Рад. школа, 1983. Т. 1. С. 104–120.
12. Чухланцева Н.В., Шуба Л.В., Шуба В.В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання.* 2020. Т. 75, № 1. С. 253–268.



## VOLUNTARINESS OF PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY AS A CHALLENGE TO THE PERSONALITY IN THE METAMODERN AGE

**Anzhela Ploshynska**

*Oles Honchar Dnipro National University,  
72, Haharin Ave., Dnipro, Ukraine, 49010  
e-mail: anzhela130172@gmail.com*

**Ivan Batrachenko**

*University of customs and finance,  
2/4, Vladimir Vernadsky Str., Dnipro, Ukraine, 49010  
e-mail: ibatrachenko@ukr.net*

**Yevheniia Kovalenko**

*Oles Honchar Dnipro National University,  
72, Haharin Ave., Dnipro, Ukraine, 49010  
e-mail: ri4tusik@gmail.com*

The article analyses the evolutionarily and historically unprecedented situation, when for most people of the societies that are moving from the postmodern to the metamodern era, not only moderately intense physical activity, but also mental one becomes voluntary. It is proved that in terms of the developed technosphere the regulatory status of cognitive, emotional and volitional factors in the structure of the determination of personal physical activity fundamentally changes in comparison with life in natural and semi-natural ecosystems. Initially, in this triad, an emotional factor had the highest status, then followed a volitional factor and finally a cognitive factor consequently, but scientific and technological progress has brought to the fore the cognitive factor, pushing the emotional factor from the leading position to the periphery, to which most modern people are not prepared yet. As a result, there is widespread hypodynamia in postmodern times. However, the shift from the dominance of physical labour to the predominance of employment in the field of mental labour has mitigated the harm of hypodynamia, as long as motoric and cognitive activities are able to compensate for each other within certain limits in terms of health support. Although active mental activity does not exempt a person from the necessity of physical effort, it significantly reduces the need for them.

Nevertheless, with the beginning of metamodernism, hypodynamia actually has developed into adynamia, to the latter hypocognia has now been added. The emphasis is placed on the fact that, in contrast to a fairly broad awareness of the harm of hypodynamia, the devastating effects of a similar mental phenomenon of hypocognia is understood quite rarely.

It is stressed that so far only a minority of those who are entering the metamodern era are able to overcome the challenge of voluntary physical and mental activities as well as consciously optimise and balance their motoric and intellectual activities. Most of them are ready neither to be sufficiently and comprehensively active without coercion from the outside, nor to reflect the harmfulness of the "double blow" of hypodynamia and hypocognia, which are probably not just summed, but in addition they enhance each other's harmfulness. This research highlights the problem of forming the psychological readiness of the metamodern personality to find adequate answers to the challenges of voluntary physical and mental activities.

*Key words:* Physical activity, mental activity, hypodynamia, hypocognia, metamodernism, psychological readiness of personality, postmodernism.