

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Стричка Марина Михайлівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

«Особливості рекреаційних практик старших школярів з різним ступенем психологічної зрілості»

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ М.М.Стричка

Науковий керівник Петрунько Ольга Володимирівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРАКТИК СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ	7
1.1. Наукові уявлення про рекреаційні практики	7
1.2. Психологічні особливості застосування рекреаційних практик у життєвому досвіді старших школярів.....	16
1.3. Рекреаційна діяльність як фактор розвитку особистості старшого школяра	21
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕКРЕАТИВНИХ ПРАКТИК СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ	35
2.1. Організація і методи емпіричного дослідження рекреативних практик старшокласників.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних	42
Висновки до розділу 2	61
РОЗДІЛ 3 ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНУ ПРАКТИКУ.....	65
3.1. Практичне значення проведеного дослідження.....	65
3.2. Рекомендації фахівцям з оптимізації застосування рекреаційних практик у роботі з старшокласниками	67
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасний шалений темп життя має негативний вплив не лише на дорослих особистостей, а й на молодше покоління. Перенапруження функціональних систем, зниження розумової та фізичної працездатності, виражена втома, порушення постави, часта захворюваність – це не повний перелік побічних ефектів дії сучасної техногенної цивілізації на здоров'я та якість життя людини.

Можливість відпочинку, розширення спектру соціальних контактів у період рекреації та підвищення рівня здоров'я є одними з тих якісних параметрів, які відображають якість життя підлітків.

Основна функція рекреації – соціальна, вирішувати проблеми організації вільного часу, соціальної взаємодії між людьми і групами; підвищувати освітній, культурний рівень.

Саме тому важливо якомога раніше починати просвіту школярів з приводу відновлення власних сил та ресурсів, задля збереження свого фізичного та психічного здоров'я.

В даній роботі ми розглянемо поняття рекреації та рекреаційних практик старшокласників, а також розглянемо та спробуємо дослідити чи впливає психологічна зрілість на вміння та здатність старших школярів до рекреації.

На даний момент часу вітчизняних досліджень, присвячених вивченню рекреаційної діяльності, порівняно мало.

Дослідження дозвіллевої активності представлені в працях вітчизняних вчених Л.А. Акімової, А.С. Батнаусова, і. А.Бутенко, М.Н. Гончаренко, Є. Л. Омельченко, В. Д. Патрушева, і. А. Піскунової, Н. В. Подвойської, В. А. Трегубова і зарубіжних вчених, як Дж. Бокарро, П. Браун, Т. Веблен, Ал.Джині, Д.Піпер, К. Л. Сигенсейлер, Р. А. Стеббінс, Г. К. Честертон.

Структура, сутнісні підстави рекреації, методи організації та управління рекреаційною діяльністю викладені в роботах Л. А. Багровим,

Н. В. Багрова, Ю. А. Веденіна, В. С. Вишаренко, Л. Голубєвої, П.І. Зеликмана, В. В. Зоріна, А. С. Кускова, К. Ю. Мажар, Ю. А. Матусова, Н.С. Мироненко, І. Т. Твердохлібова, Ю. А. Худеньких, Дж. Годбі, М.Дівайн, С. В. Клітзінга, С. П. Котрелла, Дж. Норлінга, Г. Плейса, Дж. Спруза [30].

Соціологічні аспекти рекреаційної діяльності аналізуються в дослідженнях А.Ю. Александрової, Л. Т. Белькова, В. А. Квартального, А. П. Осауленко, А. Б. Фенько та інших. В даних дослідженнях туризм розглядається як складова частина рекреації, за допомогою якого вирішуються оздоровчі, пізнавальні, соціальні, інформаційно–комунікативні завдання [67].

Стан і розвиток індустрії здоров'я, питання здорового способу життя, вплив соціально–економічних факторів на формування здоров'я підлітків є предметом вивчення в роботах Г.М.Апанасенко, В. В. Білоусова, В. М. Видріна, І. В. Журавльової, В. Р. Кучми, О. Ю. Малоземова, Ю. В. Науменко, В. С. Тапіліної, К. Н. Хабібুলліна, І. В. Цветкової, А. В.Чернишова, О. В. Шиняєвої та інших авторів.

Варто зазначити, що дослідження рекреації як складового елементу якості життя підлітків є новим для нашої країни, тому потребує теоретичної розробки для подальшого впровадження в практичній сфері.

Мета дослідження – вивчити особливості рекреаційних практик старших школярів з різним ступенем психологічної зрілості.

Завдання роботи:

1. Дослідити феномен рекреаційних практик та особливості їх застосування у психологічному консультуванні старшокласників.

2. Обґрунтувати рекреаційну діяльність як фактор розвитку особистості старшого школяра, визначити місце рекреації в житті сучасних старшокласників.

3. Емпірично дослідити рекреаційні практики старших школярів з різним ступенем психологічної зрілості.

4. Сформулювати практичні рекомендації фахівцям з навчання

старших школярів ефективних рекреаційних практик.

Об’єкт – рекреаційні практики старших школярів.

Предмет – особливості рекреаційних практик старших школярів.

Методи дослідження. Для реалізації визначених завдань, досягнення мети дослідження були використані наступні методи:

теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного й емпіричного матеріалу;

емпіричні: методика «Локус контролю» (Е.Г. Ксенофонтова); «Самоактуалізаційний тест» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз), розроблений на базі опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шострома; анкета «Інтереси та дозвілля»; глибинне інтерв’ю з учасниками дослідження;

методи обробки даних: якісний аналіз та кількісна обробка результатів експериментального дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів

Оскільки досліджень на тему рекреації школярів порівняно мало, є доцільним детальніше розглянути це питання. Також важливо враховувати той факт, що сучасний ритм життя достатньо негативно впливає на ресурси людського організму та психіки, а дитячий організм в цей час саме формується і чим раніше дитина матиме уявлення про те як правильно відновлювати власні сили та потенціал тим краще.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Завдяки емпіричному дослідженню ми матимемо змогу побачити чи існує зв’язок між психологічною зрілістю старших школярів та їхньою здатністю застосовувати ті чи ті рекреаційні практики, а також знаннями рекреаційних практик задля відновлення власного фізичного та психічного стану.

Експериментальне дослідження, база дослідження. Експериментальне дослідження, базу дослідження склали 50 учнів 9 –11-х класів Комунальної установи Піщанської ЗОШ І–ІІІ ступенів м. Суми,

Апробація результатів дослідження. Результати нашого дослідження

були представлені в «Методах та організаціях дослідження» подано обґрунтування використаних методів досліджень, їх відповідність об'єкту, предмету, меті та завданням роботи, описано організацію дослідження та контингент досліджуваних. Використано такі методи, як: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, антропометричні методи досліджень. Оцінювання рівня фізичного здоров'я здійснювалося за експрес-методикою оцінювання соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Використано також педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент) і математичні методи дослідження

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок, з них 90 сторінок основного тексту, список використаних джерел становить 75 найменувань. У роботі подано 3 таблиці та 2 графіка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРАКТИК СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Наукові уявлення про рекреаційні практики

Уперше в науковій літературі термін «рекреація» було згадано в 1890-х роках в США, він застосовувався для позначення вихідних днів і відпусток у схемі нормованого робочого часу. Далі в Західній Європі свій розвиток рекреаційна діяльність одержала як використання фізичної культури, спортивних ігор та інших видів активного відпочинку у вигляді профілактики правопорушень та раціонального відпочинку задля збереження здоров'я [73].

У великій медичній енциклопедії 1970 року «рекреація» трактується як діяльність людини у вільний від роботи час з метою відновлення, зміцнення фізичних, духовних сил і всебічний розвиток особистості в основному за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, що знаходяться поза місцем постійного проживання.

Сучасний термін «рекреація» вивчається в медицині, туризмі, курортології, культурології, фізичній культурі, архітектурі, дизайні, містобудуванні та в багатьох інших галузях, що дає право розглядати його, як міждисциплінарний. Тому і сенс поняття «рекреація» розширювався і наповнювався більш широким змістом, що вбирає в себе весь спектр прояву феномена активності людини, спрямованої на відновлення своїх сил [12].

Зазвичай використовують поняття «відпочинок», «дозвілля», «рекреація» як синоніми. Має сенс уточнити область їх застосування і смислові межі.

Поняття «відпочинок» не цілком самостійне. Його сенс прояснюється, якщо поруч стоїть інше слово – «праця». Зазвичай відпочинок уявляють як фазу, що укладає трудову (або навчальну) діяльність. Слід бачити єдність

протилежних наукових категорій «праця» і «відпочинок». Парність категорій не допускає в принципі заниження наукової значущості одного поняття за рахунок іншого. Тому слід зробити висновок про рівнозначність праці і відпочинку, що необхідно не тільки в концепції цивілізації дозвілля, але і в повсякденному житті.

Поняття «відпочинок» не застосовують до прикладних потреб. Його частіше використовують в якості фундаментального поняття в ряду таких категорій як «діяльність», «праця», «особистість», «спільність».

«Відпочинок» – характеристика соціально–біологічного буття і тому доцільно віднести його до категорії рекреації. У багатьох концепціях зарубіжних вчених поняття «вільного часу», «дозвілля» і «рекреації» практично зливаються. Наше буденне поняття «відпочинок» не завжди розуміється як рекреація [16].

Рекреація як феномен представляє різні предметні сфери: відпочинок, дозвілля, вільний час, гра. Атрибутами рекреації є час і діяльність. Рекреацію розглядають і як дозвілля, виділяючи основною ознакою свободу вибору видів діяльності, в тому числі і працю. В її основі лежить мотивація підтримки життя, що супроводжується задоволенням і радістю, відсутністю дискомфорту, можливістю використовувати свій потенціал і реалізувати здібності

У вітчизняній та зарубіжній літературі досі немає єдиної думки з приводу визначення поняття «**рекреація**».

На думку Т.В. Ніколаєнко, відпочинок (**рекреація**) – будь–яка діяльність або бездіяльність, спрямована на відновлення сил людини, яка може здійснюватися як на території постійного проживання людини, так і за її межами [8].

На думку вчених Н.С. Мироненко та і. Т. Твердохлібова, **рекреація** – сукупність явищ і відносин, що виникають в процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно–розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, що знаходяться поза

населеним пунктом, що є місцем їх постійного проживання.

Рекреаційні заходи можуть припускати спілкування або самотність бути активними або пасивними, проводиться на відкритому повітрі або в будинку, бути шкідливим (азартні ігри або інша делінквентна активність) і корисними для суспільства і людини і т. д.

Значна частина рекреаційних заходів позначається як хобі, котра регулярно / періодично здійснюються людьми. Список типових рекреаційних видів діяльності може бути майже нескінченним, але особливо виділяються види фізичної рекреації, в тому числі спорт, фізична культура, спортивно–оздоровчий туризм [35].

В даній роботі наша увага спрямована на вивчення рекреаційних практик старших школярів та їх взаємозв'язок із психологічною зрілістю.

Основне завдання рекреації – відновлення та розвиток фізичних і психічних сил кожного члена суспільства, всебічний розвиток його духовного світу.

При цьому вищою потребою, яка повинна задовольнятися в першу чергу, є розвиток духовного світу людини, його творчих здібностей[26].

Важливими характеристиками рекреації є:

- добровільність рекреаційної активності, яка забезпечується свободою вибору та можливостями задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, мотивів та інтересів;
- відмінність змісту та форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів і методів;
- відсутність економічних мотивів під час участі в рекреаційних заняттях;
- доступність рекреаційних занять для різних вікових та соціальних верств населення;
- приємність, яку приносить рекреаційна активність, відчуття задоволення від участі в рекреаційній діяльності та її результатах [65].

Функції рекреації можна розділити на 3 основні групи:

- Медико–біологічна функція реалізовується в санаторно–курортному лікуванні і оздоровленні.
- Соціально–культурна функція–це провідна функція рекреації. Культурні, або духовні, потреби–це потреби пізнання в найширшому сенсі, пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому, пізнання сенсу і призначення свого існування.
- Економічна функція–просто і розширене відтворення робочої сили [27].

Завдяки рекреації підвищується здатність працюючих людей до праці, збільшується тривалість періоду збереження повноцінної працездатності, що веде до збільшення фонду робочого часу внаслідок скорочення захворюваності, підвищення життєвого тону.

Рекреація, як область видового розмаїття відпочинку, сприяє відновленню сил і працездатності людини, і, відповідно, психофізіологічних ресурсів суспільства. Рекреаційній діяльності притаманні соціально виправдані цілі і організація. Її головна соціальна функція– оновити сили і внутрішні ресурси людини, витраченої як в ході трудової діяльності, так і при виконанні повсякденних обов'язків. Рекреативна діяльність здійснюється особистістю у вільний час і мотивується подальшим почуттям задоволення.

В даний час молодь вибирає абсолютно різні види відпочинку та і різновидів рекреації (тобто відновлення) існує чимало. Перш за все слід зазначити чітко визначення поняття «рекреаційна діяльність» [40].

Рекреаційна діяльність – це один із комплексних видів життєдіяльності людини, спрямований на оздоровлення і задоволення духовних потреб у вільний час.

Н. Ф. Реймерс зазначає, що відновлення здоров'я і працездатності має проходити шляхом відпочинку поза житлом, тобто за допомогою участі в організованому або неорганізованому туристичному поході або проведення

канікул чи відпустки в спеціалізованих закладах відпочинку (санаторіях, будинках відпочинку тощо) [55].

Враховуючи подібне трактування, І. І. Дедю розглядає рекреацію в якості синоніму відпочинку, відновлення, оздоровлення. Найбільш широкого поширення в даний час і в зарубіжній, і у вітчизняній практиці одержало ототожнення рекреації з відпочинком, в завдання якого входить відновлення сил і працездатності відпочиваючих (у нашому випадку дітей та молоді). При цьому відпочинок поділяють на активний, що передбачає зміну виду діяльності (спорт, туризм і т. п.), і пасивний, який характеризується різким зниженням будь-якої діяльності, аж до стану розслабленого спокою. Крім цього, враховуючи ступінь організації процесу відпочинку, його поділяють на організований і неорганізований. Перший вид відпочинку є строго дозованим, свідомо керованим процесом використання рекреаційних ресурсів, який заснований на пристосуванні для цього природних і культурних об'єктів, високого ступеня обслуговування відпочиваючих [36].

Другий характеризується відсутністю спеціально організованих рекреаційних об'єктів маршрутів обслуговування.

Великої уваги заслуговує фізична рекреація, особливо це стосується молоді та підростаючого покоління, адже навіть на відпочинку важливо пам'ятати про користь та важливість рухової активності [44].

Головними класифікаційними ознаками фізичної рекреації, виступають чинники, що обумовлюють її зміст. Так, фізична рекреація:

- ґрунтується на руховій (фізичній) активності;
- головними її засобами є фізичні вправи;
- реалізується у вільний час;
- містить культурно–ціннісні аспекти;
- складається з інтелектуальних, емоційних і фізичних компонентів;
- виконується на добровільних засадах;
- оптимально впливає на організм людини;

- має виховні й освітні аспекти;
- має переважно розважальний характер;
- реалізується здебільшого в натуральних (природних) умовах[38].

Види рекреаційної діяльності надзвичайно диверсифіковані. Це пов'язано з її різноманітністю, складністю і комплексністю. Багато видів рекреаційних знань все більше комбінуються на певній території в просторових і часових межах відпочинку. Для них характерна певна добова, тижнева і сезонна ритмічність. Окремі види рекреаційної діяльності досить чітко диференціюються на певні рекреаційні заняття, до яких відноситься виділена в просторі і часі рекреаційна діяльність в межах однієї доби (купання, сонячні ванни, катання на яхті, катері, польоти на парaplанах, відвідування музею, екскурсія по місту і т.п.) [13].

У цілому можна виокремити такі види рекреаційної діяльності: лікувально–курортна, оздоровчо–спортивна, пізнавальна, розважальна.

Лікувально–курортна рекреація розрізняється по основним природних лікувальних факторів: клімат, грязі, мінеральні води. Умови лікувально–курортної рекреації повинні строго відповідати медико–біологічним нормам.

Оздоровча і спортивна рекреація найбільш різноманітна. Особливою популярністю, як серед дітей, так і дорослих користується пляжно–купальний відпочинок. Крім того, сам відпочинок біля води і на воді включає різноманітні рекреаційні заняття. Прогулянковий і промислово–прогулянковий відпочинок включає: прогулянки на повітрі, огляд краєвидів, збирання грибів та ягід, морських дарів і т. д. [75].

Пізнавальна рекреація. Пізнавальний аспект притаманний значній частині рекреаційних занять. Однак виділяються суто пізнавальні рекреаційні заняття, пов'язані з інформаційним споживанням культурних цінностей: огляд культурно–історичних пам'яток, визначних пам'яток, ознайомлення з новими районами, містами, країнами, з їх етнографією, економікою,

культурою, природою тощо [31].

Доволі часто для практичних потреб розрізняють дві категорії рекреації: пасивну й активну. Прикладами пасивної рекреації є: слухання музики, перегляд телепередач, засмагання тощо. До активної рекреації належать види діяльності, які вимагають розумово–психічних або фізичних навантажень. Проте такий поділ можна вважати умовним, адже не завжди пасивна рекреація є такою. Перегляд, сприйняття, аналіз різноманітної інформації потребують напруження, концентрації психічних процесів, значних витрат енергії, а це в свою чергу, спричиняє різноманітні розлади психіки, психічні залежності і захворювання.

Автори сучасних публікацій із проблем рекреації визначають такі *різновиди рекреації*: рухова (фізична); творча (креативна); культурно–розважальна; суспільно–громадська.

Рухова (фізична) рекреація. Мета цієї форми рекреації – це оптимізація стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час та наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів.

Творча (креативна) рекреація. Її мета – вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо).

Культурно–розважальна рекреація. Має за мету інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.

Суспільно–громадська рекреація. Її мета – це допомога іншим людям, що здійснюється у вільний від основних обов'язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських організаціях тощо) [20].

Як зазначалося, є всі підстави зарахувати до рекреаційної активності також велику кількість хобістичних різновидів діяльності молоді, що

реалізуються на дозвіллі, у вільний від навчання (або роботи) час. До таких різновидів рекреаційно–хобістичної активності належать: рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування тощо.

Фактично всі зазначені різновиди рекреації, відрізняючись структурними та змістовними елементами активності дітей та молоді, мають одну спільну характеристику – вони можуть розглядатися як активний, цілеспрямований спосіб проведення дозвілля [29].

За характером організації рекреація ділиться на регламентовану (сплановану по путівці) і самодіяльну (дикий відпочинок).

За кількістю учасників розрізняють індивідуальний (включаючи сімейний) і груповий туризм.

Як вже згадувалося рекреаційні потреби реалізуються в певних видах рекреаційної діяльності, під який розуміється діяльність у вільний час, спрямована на відновлення і розвиток психічних, фізичних і духовних сил людини [5].

Можна виділити 2 основні, функції вільного часу:

1) функція відновлення сил людини, що поглинаються сферою праці і іншими незаперечними заняттями;

2) функція духовного і фізичного розвитку.

Відновлювальні функції (психофізіологічні) включають: харчування, сон, рух. Вони виконують функції простого відновлення психофізіологічних параметрів. Функції розвитку (духовно–інтелектуальні) включають: оздоровлення, пізнання, спілкування. Види рекреаційної діяльності мають певну кількість способів реалізації, названими рекреаційними заняттями.

Серед сукупності занять, що здійснюються в процесі рекреаційної діяльності, можна виділити власне рекреаційні заняття (купання, піші прогулянки, збір грибів та ягід та інші) На відміну від задоволення повсякденних фізіологічно необхідних потреб (сон, харчування) [32].

За типологією власне рекреаційних занять можна виділити 2 групи, які об'єднують 4 основних типи занять.

1. Група відновлення:

а) рекреаційно–лікувальні заняття (являють собою систему занять, жорстко визначаються методами санаторно–курортного лікування;

б) рекреаційно–оздоровчі заняття (включають в себе прогулянки, купання, повітряні і сонячні ванни, ігри, збір грибів та ягід, полювання, пасивний відпочинок).

2. Група розвитку:

а) рекреаційно–спортивні заняття (спрямовані переважно на розвиток фізичних сил);

б) рекреаційно–пізнавальні заняття (мають на меті духовний розвиток.

Багато видів рекреаційних занять в реально в ситуації комбінуються.

Рекреант (особа, що відпочиває) може свідомо протягом певного відрізка часу, комбінувати рекреаційні заняття. Очевидно, що чим більше поєднань, тим ефективніше протікає рекреаційна діяльність, так як в одиницю часу більше задовольняє рекреаційних потреб. [70]

Думазейдер запропонував власну структуру рекреації. На його думку, в процесі рекреаційної діяльності важливу роль відіграють:

- пасивна регенерація сил у процесі розслаблення;
- фізичний розвиток у процесі рекреаційних занять, у яких домінує фізична активність (спорт);
- розвиток психічної (розумової) активності у процесі інтелектуальних розваг, забав і заняттям хобі.

Оптимальною формою рекреаційної діяльності вважається комплексне застосування різноманітних (з переважним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності. Однак необхідно наголосити на тому, що діти, з огляду на умови їх життєдіяльності, потребують насамперед фізичної рекреації, яка повинна стати органічним складником способу життя, приносити задоволення, радість та зменшувати вплив стресів [2].

1.2. Психологічні особливості застосування рекреаційних практик у життєвому досвіді старших школярів

Старший шкільний вік, або, як його називають, рання юність, охоплює період розвитку дітей від 15 до 17 років, що відповідає віку учнів 9 – 11 – х класів середньої школи. До кінця цього віку школяр набуває ту ступінь ідейної та психічної зрілості, яка достатня для початку самостійного життя, подальшого навчання у вузі або виробничої роботи після закінчення школи.

І. Л. Бім зазначає, що часто старшокласник поєднує в собі риси ще недавнього підлітка і формуються ознаки юнацького віку. У цьому віці нерозривно з'єднуються ще не втрачена дитячість з проявами активного дорослішання. Дорослість знаходить вираження в інтенсивному становленні особистості, в зростанні її самосвідомості і самовизначення. У старшокласника вже складаються певні принципи поведінки. Формується образ свого власного «Я», складаються ціннісні орієнтації, мотивація діяльності, світогляд особистості. Чітко починає проявлятися відмінність інтересів і схильностей.

До кінця старшого шкільного віку юнаки та дівчата зазвичай досягають певної міри фізичної зрілості. Завершується характерний для підліткового віку період бурхливого росту і розвитку організму, настає відносно спокійний період фізичного розвитку, остаточно завершується статеве дозрівання, вирівнюється характерне для підліткового віку невідповідність у зростанні серця і кровоносних судин, врівноважується кров'яний тиск, встановлюється ритмічна робота залоз внутрішньої секреції. Темп росту тіла сповільнюється, помітно наростає м'язова сила, збільшується об'єм грудної клітки, закінчується окостеніння кістяка [64].

Однак повна фізична і психічна зрілість настає у юнаків та дівчат трохи пізніше.

Навчальна діяльність старших школярів значно відрізняється за характером і змістом від навчальної діяльності підлітків. Справа не тільки в тому, що поглиблюється зміст навчання. Основна відмінність в тому, що

навчальна діяльність старшокласників пред'являє набагато більш високі вимоги до їх розумової активності і самостійності. Для того щоб глибоко засвоювати програмний матеріал, необхідний досить високий рівень розвитку узагальнюючого, понятійного мислення. Труднощі, які нерідко відчуває в процесі навчання старшокласник, насамперед пов'язані з невмінням вчитися в цих нових умовах, а не з небажанням вчитися.

Що стосується ставлення старших школярів до навчання, то і тут спостерігаються певні зрушення. Учні дорослішають, збагачується їх досвід: вони усвідомлюють, що стоять на порозі самостійного життя. Зростає їх свідоме ставлення до навчання. Вчення отримує безпосередній життєвий сенс, так як старшокласники чітко усвідомлюють, що необхідною умовою повноцінної участі в майбутній трудової життя суспільства є готівковий фонд знань, умінь і навичок, отримане в школі вміння самостійно здобувати знання [42].

Характеризуючи інтереси старших школярів, перш за все треба сказати, що саме в цьому віці юнаки та дівчина зазвичай визначають свій специфічний стійкий інтерес до тієї чи іншої гілки науки, галузі знання, галузі діяльності. Такий інтерес призводить до формування пізнавально–професійної спрямованості особистості, вибору професії, життєвого шляху юнака чи дівчини після закінчення школи. Наявність такого специфічного інтересу стимулює постійне прагнення до розширення і поглиблення знань у відповідній області: старший школяр активно знайомиться з літературою по його питанню, охоче займається у відповідних гуртках, вишукує можливість відвідувати лекції та доповіді, зустрічатися з важливими його людьми [46].

Про широкі і різнобічні інтереси старших школярів свідчить велика кількість наукових і технічних гуртків всілякого типу, масова участь старших школярів в математичних, фізичних, хімічних, біологічних, історичних олімпіадах – районних, міських, обласних, всеукраїнських (останнім часом дуже популярними стали і телевізійні олімпіади), вечорах цікавої науки,

вікторинах, успіх науково–популярної літератури та кінофільмів.

Все це надає оптимальні можливості для розвитку здібностей старших школярів. Треба сказати, що старший шкільний вік дуже сприятливий для розвитку не тільки художньо–образотворчих і музичних, а й математичних, літературних, конструктивно–технічних, наукових здібностей.

Розвиток пізнавальних інтересів, зростання свідомого ставлення до навчання стимулюють подальший розвиток довільності пізнавальних процесів, вміння управляти ними, свідомо регулювати їх. Наприкінці старшого шкільного віку учні в цьому сенсі опановують своїми пізнавальними процесами (сприйняттям, пам'яттю, уявою, а також увагою), підпорядковуючи їх організацію певним завданням життя і діяльності.

Під впливом специфічної для старшого школяра організації навчальної діяльності суттєво змінюється розумова діяльність старших школярів, характер їх розумової роботи. Все більшого і більшого значення набувають уроки типу лекцій, самостійне виконання лабораторних та інших практичних робіт, все частіше і частіше старшим школярам доводиться самостійно розбиратися в досліджуваному матеріалі. У зв'язку з цим їх мислення набуває все більш активного, самостійного і творчого характеру. Розумова діяльність старшокласників характеризується в порівнянні з підлітковим віком більш високим рівнем узагальнення і абстрагування, наростаючою тенденцією до причинного пояснення явищ, умінням аргументувати судження, доводити істинність або хибність окремих положень, робити глибокі висновки і узагальнення, пов'язувати досліджуване в систему. Розвивається критичність мислення. Все це передумови формування теоретичного мислення, здатності до пізнання загальних законів навколишнього світу, законів природи і суспільного розвитку [25].

Як наслідок поступового набуття досвіду суспільної поведінки, зростання моральної свідомості і соціальних переконань, вивчення основ наук в школі, формування теоретичного мислення у старших школярів починає складатися світогляд.

Тільки відносно старшого шкільного віку можна серйозно говорити про формування світогляду – для цього необхідна певна ступінь моральної, інтелектуальної, психічної зрілості [56].

Що стосується особливостей розвитку особистості, то слід зазначити наступне: самосвідомість старших школярів набуває якісно новий характер, воно пов'язане з потребою усвідомити й оцінити морально–психологічні властивості своєї особистості вже в плані конкретних життєвих цілей і устремлінь.

Основною психологічною характеристикою старшого шкільного віку можна з упевненістю вважати спрямованість в майбутнє. Це стосується різних сторін психічного життя. Старший школяр стоїть на порозі соціальної дорослості. У старшокласників з'являються конкретні життєві плани, мотиви діяльності. Більш реальним стають уявлення про вимоги суспільства до особистості старшокласника. Для школяра стає більш вагомим думка дорослих, в тому числі і вчителів. Зростають вимоги до особистості, професійних знань і вмінь вчителя. Поведінка старшого школяра все більше стає цілеспрямовано–організованою, свідомою і вольовою.

Специфічна риса морального розвитку в старшому шкільному віці – посилення ролі моральних переконань, моральної свідомості в поведінці. Саме тут формується вміння вибирати правильну лінію поведінки в різних умовах і обставинах, діяти відповідно до власного морального кодексу, зі своїми моральними установками і правилами, свідомо керуватися ними у своїй поведінці.

Старшокласники в порівнянні з підлітками набагато глибше усвідомлюють і розуміють моральні якості особистості розбираються в найтонших відтінках відповідних понять: «Чесним не можна назвати людину, яка в житті не зробила нічого поганого, але байдуже проходила повз безчесних вчинків інших»; «Чуйність не тільки вміння побачити нужду людини і надати йому допомогу, а й уміння відчувати, яка саме допомога необхідна, уміння надати цю допомогу тактовно, так, щоб не образити

людину» [45].

Однак в окремих випадках в результаті неправильного виховання, впливу людей – носіїв пережитків і забобонів старого суспільства або викривлених форм «сучасної» поведінки – у деяких юнаків і дівчат можуть скластися моральні омани й упередження і навіть чужі нашому суспільству моральні принципи й установки, що визначають прояви моральної розбещеності, цинізму, неповаги до оточуючих, нездорового скептицизму, егоїзму [33].

Почуття дорослості у старшому шкільному віці, з одного боку, стає глибше і гостріше. Старші школярі ще менш, ніж підлітки, схильні миритися з приниженням їх дорослості, зі ставленням до них як до «маленьких». З іншого боку до кінця цього віку, в міру наближення до об'єктивної дорослості, воно трансформується в своєрідне почуття самоствердження, самовираження, що виявляється у прагненні виразити свою індивідуальність. Якщо раніше, в підлітковому віці, школяр прагнув, щоб його визнали дорослим, прагнув стати поруч з дорослими, нічим не відрізнитися від них, то тепер він хоче, щоб визнали його індивідуальність, своєрідність, самобутність, оригінальність, його право чимось виділитися з загальної маси дорослих.

Підводячи підсумки, розгляду особливостей особистості старшокласників, можна зробити висновок про те, що головне психологічне придбання ранньої юності – це закріплення свого внутрішнього світу.

Знаходячи здатність занурюватися в себе, в свої переживання, старшокласники відкривають цілий світ нових емоцій. Разом з усвідомленням своєї унікальності і неповторності, зростає потреба в спілкуванні і дружбі. У старшокласників з'являється прагнення до самореалізації, яке призводить до зародження нових соціальних потреб, таких як знайти своє місце серед інших, виділитися і виконувати певну роль в суспільстві.

1.3. Рекреаційна діяльність як фактор розвитку особистості старшого школяра

Фізична рекреація стала предметом дослідження у вітчизняній науці з середини 60-х років ХХ століття. Її вивчення знаходиться на стику різних дисциплін: теорії фізичної культури, соціальної психології, курортології, культурології. Останнім часом деякі автори говорять про необхідність виділення в якості самостійної дисципліни рекреалогії – міждисциплінарного розділу науки про відпочинок і оздоровлення практично здорових людей.

Загальна мета фізичної рекреації–зміцнення фізичного і психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової і фізичної праці.

В здоровому тілі – здоровий... розум. Такі дані надають вчені зі Швеції, які провели дослідження за участю більше мільйона молодих людей.

Виявилось, що в тестах на інтелект вищі бали набирали люди з найздоровішою серцево–судинною системою.

У дослідженні використовувалися дані зібрані про 1 221 727 шведів, народжених у 1950–1976 роках, придатних до проходженню військової служби в 18 років [69].

«У період ранньої юності і початку дорослого життя центральна нервова система людини дуже пластична» – зазначає Ненсі Педерсен, професор психології (University of Southern California), США. Однак одного цього факту було недостатньо для того, щоб зрозуміти, яким чином хороша фізична форма стимулює розвиток пізнавальних функцій головного мозку.

Марія Аберг нейрохірург з Університету Готенбурга, Швеція, зазначила, що отримані результати підтримують твердження про те, що фізичні вправи можуть оптимізувати успіхи у навчанні, що підтверджує давньоримське висловлювання про те, що фізичне і психічне здоров'я йдуть рука об руку.

Великі можливості в забезпеченні, збереженні та зміцненні здоров'я закладені в структурі вільного часу школярів та молоді.

Вільний час – це не тільки дозвілля, відпочинок і відновлення сил, але і

час для всебічного саморозвитку як особистості, що примножує його виробничі сили. Це відзначається в роботах В.А. Артемова, Н. З. Асовського, С. Г. Вершловського, Л. Ф. Колеснікова, С. С. Сергєєва та ін [52].

Оскільки однією з провідних діяльностей школярів та молоді є спілкування не менш важливо аби в процесі рекреації вони якомога більше спілкувалися. Таким чином забезпечується функція соціалізації, що в свою чергу, позитивно впливає на особистісний розвиток дітей та молоді.

Важливим і ефективним фактором соціалізації дітей, підлітків та юнацтва є дозвільна установа, яка за своєю природою є установою поліфункціональною і мобільною, здатною об'єднувати і активно використовувати всі соціальні інститути, які надають соціалізуючу дію на особистість. Саме додатком сил творчих спілок і організацій визначається різноманіття форм і засобів впливу дозвілєвої установи на школярів та молодь [48].

Можливість вбирати в себе функції всіх соціальних інститутів, що сприяють формуванню і розвитку підростаючого покоління, робить роботу дозвілєвих установ привабливою, цікавою і змістовною, а це, в свою чергу, сприяє залученню в них школярів. Дозвільна установа дає можливість широким масам школярів розвивати свої творчі здібності і відкриває шляхи самореалізації особистості. У своїх вищих формах дозвільна діяльність служить цілям виховання, освіти і самовиховання підростаючого покоління. Причому вирішуються ці завдання в дозвільному закладі своєрідно, в обмеженому поєднанні з культурним відпочинком і розумними розвагами. Це викликає сприятливий психологічний настрій і полегшує процес соціалізації підростаючого покоління.

Дозвільна діяльність базується на принципі інтересу. Спрямований інтерес створює сприятливу психологічну установку у дітей і робить процес соціалізації більш ефективним. На такій основі базується дозвільна діяльність.

Комунікативно–регулятивна діяльність обумовлена соціальною

природою людини і є важливою умовою життя, умовою пізнання, вироблення системи цінностей. Комунікація в процесі рекреативної фізичної культури супроводжується різним співвідношенням невербальних і вербальних компонентів спілкування. Зокрема невербальне спілкування: експресія обличчя, жести, пози несуть певну інформацію, посилюючи або послаблюючи значення слів. Вербальне спілкування створює ту атмосферу взаємодії, яка створює відчуття причетності до певного виду дійства, відчувати радість від взаємодії з іншими.

Як вже згадувалося раніше, рекреація має на увазі рекреаційну діяльність що, спрямована на організацію та реалізацію рекреативних потреб. База формування персональних рекреативних потреб включає такі потреби як: потреба в успіху і самоствердженні, потреба в збільшенні обсягу і різноманітності вражень і задоволенні цікавості, потреба в співчутті, потреби в самоповазі і в самовираженні і в розвитку всіх якостей, які закладалися до і після народження, потреба у відновленні фізичних, психологічних і соціально–моральних сил, потреба формуванні та розвитку нових, в тому числі духовних якостей, здібностей і т. д [71].

Всі ці потреби та особливості є вкрай важливими для формування особистості молодого людини. З огляду на це була відокремлена така галузь знань, як **психологія рекреації**—одна з сучасних галузей психології—пов'язана з уявленням про системну будову людини—здоров'я та спрямована на пошук шляхів підвищення якості людського життя шляхом відновлення витрачених фізичних, психологічних і моральних ресурсів. Рекреативний психолог—поки що рідкість, однак, психологічний супровід рекреації в рамках туристичної та спортивної діяльності існує і затребуване давно.

Проблеми психологічного супроводу рекреації та підготовки психологів рекреації, на жаль, не вирішуються у зв'язку із загальною нечисельністю досліджень в даній сфері, а також фіксацією фахівців на соціальних, економічних, педагогічних та фізіологічних аспектах взаємодії рекреативних організацій і служб з відпочинку та спортсменами.

Рекреація не лише допомагає відпочити, а й розвиває особистість, задовольняє потреби у спілкуванні, допомагає становленню творчого інноваційного потенціалу молоді.

Таким чином включення підлітків в рекреаційну діяльність допоможе їм орієнтуватися не лише на розваги, коли людина виступає у вигляді пасивного спостерігача, а й на активні форми проведення відпочинку, при яких розвиваються духовні та культурні потреби [53].

В цілому, визначення поняття «дозвілля» умовно ділять на 3 групи: одні дослідники вважають, що дозвілля—це активна частина вільного часу, також дозвілля вважають синонімом поняття «вільний час», третій підхід розглядає дозвілля як діяльність розвиваючого характеру, що здійснюється на основі вільного вибору.

Відзначимо, що на сьогоднішній день дозвілля розглядається ширше: як сфера соціокультурної діяльності суспільства, сфера саморозвитку особистості, прояви її сутності, здібностей; як можливість самореалізації та самоактуалізації кожної людини, як сфера виховання особистісних і громадянських якостей, сфера розширення культурного кругозору та обміну духовними цінностями [21].

Проаналізувавши різні джерела, ми виділили наступні характеристики дозвілля: гедоністичність дозвіллевої поведінки; компенсаційність, свобода від жорстких соціальних вимог, можливість вибору.

Оскільки основним об'єктом у сфері відпочинку та розваг найчастіше зустрічається молодь, необхідно враховувати і зміст відпочинку потенційної аудиторії. Не слід обмежуватися лише окремими епізодичними заходами.

Форми рекреаційної діяльності різноманітні: гімнастика, лікувальна гімнастика, дозована лікувальна ходьба, теренкур, тренувальна ходьба по сходах сходів, оздоровчий біг, дозоване плавання, веслування, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, прогулянки, екскурсії, ближній туризм, самостійні знання фізичними вправами, похід в ліс по мальовничих місцях і т. д.

Форми дозвіллевої діяльності Стрельцов Ю. А. класифікує за такими

основними ознаками:

- 1) за змістом (культурно–споживчий, творчий);
- 2) по виду дозвіллевої творчості;
- 3) за кількістю учасників (індивідуальний, груповий, масовий);
- 4) за часом (короткочасний, періодичний, систематичний);
- 5) за ступенем стійкості виховного впливу (епізодичні та стабільні форми дозвілля);
- б) за складністю характеру і будовою [66].

Дозвіллеві практики також можуть бути активними і пасивними. До активних можна віднести види діяльності, спрямовані на фізичну і емоційну активність, до пасивних – на творчу, спокійну діяльність.

Розваги допомагають вгамувати потребу в емоційно насичених враженнях, дефіцит яких переживається людиною як емоційна незадоволеність. Тому важливу роль відіграє насичене дозвілля яскравими видовищами, гумором, жартами, іграми і т. д.

Відпочинок не повинен зводитися до відновлення сил втомленої людини, так як міг би обмежитися домашнім відпочинком, прогулянкою по вулиці або виїздом на природу. Культурний відпочинок–це можливість нейтралізації і компенсації негативних сторін повсякденного способу життя.

Одне із завдань рекреаційно–розважальної діяльності – підвищення загального психічного тону особистості, формування хорошого життєвого настрою. Фізична рекреація займає центральне місце в структурі фізичної культури, оскільки елементи рекреації використовуються в спорті, фізичному вихованні та фізичної реабілітації.

Кількісні та якісні показники відпочинку в значній мірі визначаються наявністю вільного часу. Вважається, що вільний час–це час, що залишився у людини після виконання ним всіх професійних, домашніх і шкільних обов'язків, який може бути використаний для відпочинку [22].

В даний час молодь обирає абсолютно різні види відпочинку: хтось читає книги, інші йдуть на прогулянку з друзями, треті, на жаль, випивають

спиртні напої в компаніях. В епоху сучасних технологій життя молодих людей максимально спрощено за допомогою гаджетів та мережі інтернет. Юнаки відвикають прикладати зусилля для досягнення цілей, забувають про цінність часу, який непомітно проходить крізь наші життя і забувають, як про розумовий, так і про духовний розвиток. Все частіше молодь відкладає справи «на завтра» для того, щоб нічого не робити сьогодні.

Цьому явищу є безліч причин, але почнемо з двох основних: батьки і власна неорганізованість. Друга є наслідком першої. Важливу роль у розвитку мотивації і вмінні планувати вільний час грає виховання. Якщо батьки беззаперечно виконують кожне бажання дитини, вона виростає з думкою, що їй все навколо повинні, у неї не буде рішучості і наполегливості, які допоможуть в майбутньому досягати цілей і йти до кінця. Немає мотивації через те, що є звичне: «все само собою легко вирішується». Якщо з дитинства дозволяти дитині цілодобово дивитися мультики і грати, він не навчиться цінувати свій час. Все починається з сім'ї, яка є першим в житті і, мабуть, головним соціальним інститутом для людини [14].

Але не одна сім'я є причиною, тут ще все залежить від самої людини. На жаль, на першому місці у деяких молодих людей стоять фізичні потреби. Відпочинок, серед молоді, є засобом відновлення сил без отримання будь-якої зворотного зв'язку, у вигляді нових знань, емоцій або думок. У наш час є проблема відпочинку не тіла, а душі. Починаючи зі школи, потрібно більше уваги приділяти значущості задоволення духовних потреб. Разом з академічними знаннями необхідно давати учням основу для розвитку творчого потенціалу, який в майбутньому допоможе глибше мислити і яскравіше відчувати [47].

В одному з досліджень рекреаційних практик школярів та молоді, що перебували на туристичній базі відпочинку «Ленінець», моделі рекреаційної діяльності були представлені наступним чином:

- 1) туристична;
- 2) розважальна;

- 3) сімейно–орієнтована;
- 4) творча;
- 5) фізкультурно–спортивна;
- 6) пізнавально–інтелектуальна;
- 7) пасивна модель.

Відповідаючи на питання про хобі, підлітки надають перевагу не хобі (творча модель) а домашньому дозвіллю (сімейно орієнтована модель) – 18%, у порівнянні з підлітками туристичної бази відпочинку згадували вільний час для занять до душі (хобі) у 8 разів частіше – 32%. Отриманий результат обумовлений знаходженням підлітків бази відпочинку в рекреаційному просторі, де були відсутні елементи цивілізації (комп'ютер, телевізор) [19]

За підсумками дослідження фізкультурно – спортивна модель рекреації поступається місце іншим моделям, що обумовлено переліком факторів, таких як:

- незначність вибору спортивно рекреаційних заходів для підлітків, не підготовлених до фізичних навантажень;
- незацікавленість у спорті;
- проблеми з педагогами, вчителями;
- бажання брати участь в ігрових видах спорту (наприклад, боулінг, більярд);
- інші фактори навколишнього середовища (наявність спортивного інвентарю у дитини, матеріальний достаток сім'ї та ін.) [10].

Пасивна позиція підлітків у виборі і проведення відпочинку пов'язана із завантаженістю навчанням, а також з небажанням шукати можливості для досягнення цілей відпочинку.

Для уточнення даного вибору звертаємося до результатів дослідження, проведеного А. Головим по проблемі «Відпочинок у вільний час поза домом» (вибірка зі ставила 1600 осіб). Згідно з ним, найбільшою

популярністю у молоді користуються: поїздки на природу (49%), проведення часу в гостях (42%), відвідування дискотек, танцювальних клубів (38%).

В даний час, шкільна фізична культура переживає серйозну кризу, якість її викладання не сприяє прагненню учнів до освоєння цінностей фізичної культури, до занять в спортивних секціях. Школярі під час уроків, не набувають необхідних знань про фізичну культуру і її вплив на організм, про основні правила самостійного тренування рухових здібностей і самоконтролю при цих заняттях, що позначається на стані їх здоров'я і рухової підготовленості [50].

Як правило, вчителі фізичної культури не можуть залучити до здорового способу життя дітей, не знають його основ. Це, в свою чергу, сприяє поширенню у них шкідливих звичок і факторів ризику для фізичного, морального і духовного здоров'я. Звідси стає очевидним, що головний резерв збереження і зміцнення здоров'я дітей шкільного віку – це навчання їх здоровому способу життя [57].

На вивчення способу життя української молоді було спрямоване дослідження щодо ставлення української молоді до здорового способу життя, проведене восени 2010 року Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за фінансової підтримки ЮНІСЕФ. Мета статті – представити ключові результати цього дослідження та запропонувати рекомендації, що випливають із цих результатів.

Методологія дослідження передбачала опитування 1 200 респондентів – молоді від 14 до 35 років (включно): по 400 респондентів 14–17 років, 18–24 років та 25–35 років. Вибірка дослідження була стратифікованою багатоступеневою з квотним відбором за статтю та віком на останньому етапі відбору. Отримані результати свідчать, сучасна українська молодь незалежно від віку, статі та місця проживання називає здоров'я важливою цінністю свого життя: майже 40% респондентів вважають здоров'я найважливішим у

своєму житті, майже п'ята частина респондентів за найважливіше вважає матеріальний добробут, кожен дев'ятий – створення сім'ї. Проте відповіді респондентів на інші питання засвідчують певну декларативність висловленої цінності здоров'я. Так, тільки третина молоді стверджує, що вона добре піклується про своє здоров'я. При цьому із віком піклування про власне здоров'я слабшає: з-поміж частка 14–17 років кількість тих, хто добре дбає про власне здоров'я, становить 44,4%; в групі 18–24 років частка таких респондентів зменшується до 33,3%, а в групі 25–35 років – до 27,1% (а цій віковій групі чимало людей сімейних і таких, що мають дітей, для яких вони слугують взірцем поведінки, прищеплюючи їм певні навички та цінності життя). У цілому респонденти слушно вважають, що стан здоров'я значною мірою залежить від таких чинників, як шкідливі звички (токсикоманія – 91,4% опитаних, вживання наркотиків – 91,1%, вживання алкоголю – 87,8%, куріння – 85,7%); ставлення до свого здоров'я (75,7%), так і екологічна ситуація (80,3%); умови праці та відпочину (68%). Однак оцінки загальних детермінант здоров'я набувають іншого значення, коли респонденти визначають фактори, які впливають на їх власне здоров'я: замість шкідливих звичок перше місце посідає стан навколишнього середовища (66,4%), потім психологічна напруга (31,4%), а шкідливі звички опинились лише на третьому місці (30,4%). Серед практичних дій, спрямованих на підтримку здорового способу життя, молодь пропонує проводити більше часу на природі, активно відпочивати (52,7%), дотримуватись оптимального режиму роботи і відпочинку (36,3%), відмовитись від вживання міцного алкоголю (34,1%). Тобто, здоровий спосіб життя та його соціальна якість (як чинники, які залежать від самої людини) виявились другорядними у порівнянні із зовнішніми чинниками, які не залежать від людини (навколишнього середовища та діяльності соціальних інституцій), що може свідчити про неготовність молоді долучитися до цього процесу. Молоді люди, у переважній більшості, не готові брати на себе відповідальність за збереження та зміцнення стану свого

здоров'я та робити вибір на користь здорового способу життя. Лише 17% опитаних вважає, що життя залежить більше від них, аніж від зовнішніх обставин, ще 22% – більше покладаються на себе, аніж на зовнішні обставини [34].

Для української молоді властивий високий рівень самооцінки стану власного здоров'я, що не повною мірою співпадає з реальною ситуацією.

Для вирішення завдання організації рекреативно–оздоровчої діяльності молоді, необхідно виявити потреби молодих людей та їх орієнтації щодо рекреативно–оздоровчих занять, бюджет вільного часу та фактори, що перешкоджають заняттям рекреативно–оздоровчою діяльністю. У зв'язку з цим було проведено опитування респондентів у вигляді анкетування. У дослідженні взяли участь 608 респондентів–студентів НДУ вищої школи економіки, російського економічного університету імені Г. В. Плеханова і російського державного університету фізичної культури, спорту, молоді та туризму. Опитування проводилося з вересня по листопад 2015 року.

Отримані дані вказують на те, що в основному студентська молодь має від 2 до 3 годин вільного часу в режимі дня, 28,8 % мають від 4 до 6 годин вакантного часу. Найбільш зручним часом занять рекреативно–оздоровчою діяльністю для більшості студентів є вечірне (72,1%).

Найбільш зручним часом занять рекреативно–оздоровчою діяльністю для більшості студентів є вечірній (72,1%), 13,1% випробовуваних відповіли, що ранковий, для 7,6% прийнятний будь–який час і 7,2% вказали денний час.

Результати дослідження демонструють, що в цілому залежність між лімітом вільного часу студентів і частотою відвідування занять існує: чим більшим бюджетом вільного часу володіють студенти, тим частіше вони витрачають цей час на заняття рекреативно–оздоровчою діяльністю. Якщо розглянути цю залежність щодо студентів, які не займаються рекреативно–оздоровчою діяльністю, то слід зазначити, що 22,6% даної групи щоденно мають понад 6 годинами вільного часу, 26,8% мають від 4 до

6 годин, у 29,5%, від 2 до 3 годин нічим не зайнятого часу і у 15,8 % бюджету вільного часу становить менш ніж 2 години на день [74].

Також були виявлені основні фактори, що перешкоджають заняттям рекреативно–оздоровчою діяльністю. Серед найбільш значущих бар'єрів рекреативно–оздоровчої активності, молодь відзначає брак часу (37,5%) і втому, лінь, небажання займатися (29,7%), на третьому місці – низьке матеріальне становище (21,3%) і на четвертому – неякісна організація занять (11,5%) [3].

Дослідження організаційних основ рекреативно–оздоровчої діяльності, а також потреб, інтересів і пріоритетів сучасної молоді дозволить створити систему формування здорового способу життя і виховання соціально активних громадян за допомогою впровадження рекреативно–оздоровчих занять в їх повсякденне життя.

Молодіжне дозвілля, як би перехоплюючи естафету підліткового закріплює, а багато в чому і закладає в молодій людині такі звички і вміння, які потім будуть цілком визначати його ставлення до вільного часу. На цьому етапі життя людини виробляється індивідуальний стиль дозвілля та відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять. Саме в молоді роки визначається і сам принцип організації і проведення вільного часу творчий або нетворчий.[59]

В молодості переважає пошукова, творча, експериментальне дослідженняльне дослідженняльна активність. Молоді важлива ігрова діяльність, яка дає постійний приплив емоцій, вражень, нових гострих відчуттів. Ігрова діяльність носить універсальний характер, вона притягує до себе людей практично будь–якого віку і соціального становища. Численні спостереження за практикою підготовки і проведення молодіжних культурно дозвіллевих заходів свідчить про те, що їх успіх в значній мірі залежить від включення в їх структури ігрових блоків, який стимулює у молоді людини прагнення до змагань, імпровізації та винахідливості [5].

Висновки до розділу 1

Поняття рекреація слід трактувати як активний відпочинок або відпочинок за рахунок зміни видів діяльності, наприклад, зміна розумової діяльності фізичною або навпаки.

У сучасній вітчизняній і зарубіжній науці терміни «дозвілля» і «рекреація» фігурують як споріднені ключові поняття. Слово «дозвілля» дуже часто вживається в самих різних сенсах: відпочинок, розвага, задоволення, гра, вільний час, неробоча діяльність, свобода і т. д.

Найбільш вдалим є трактування дозвілля як тимчасової категорії, як вільного часу людини. Що стосується рекреації, то цей термін являє собою сукупність наступних етимологічних значень: відпочинок і відновлення. Таким чином, мається на увазі, що рекреація, рекреаційна діяльність, здійснюється в рамках дозвілля, вільного часу.

Одне із завдань рекреаційно–розважальної діяльності–підвищення загального психічного тону особистості, формування хорошого, життєрадісного настрою [23].

Рекреація відіграє важливу роль у вирішенні соціальних проблем, сприяє підвищенню якості життя, вдосконаленню системи санаторно–курортного обслуговування, створенню умов для задоволення рекреаційних потреб населення. Основна функція рекреації–соціальна, вирішує проблему організації вільного часу, соціальної взаємодії між людьми і групами; підвищує освітній, культурний рівень.

Можливість відпочинку, розширення спектру соціальних контактів у період рекреації та підвищення рівня здоров'я є одними з тих якісних параметрів, які відображають якість життя підлітків.

На протязі розгляду теоретичних надбань було розглянуто і обґрунтовано велика кількість питань, щодо рекреації та рекреаційних практик старших школярів. Отримані дані повністю відповідають поставленій меті, що дозволяє зробити наступні висновки.

Рекреація є однією з найбільш важливих галузей відновлення сил людини, адже безпосередньо відповідає за виховання здорового майбутнього покоління.

Так як даний вид направлений на оздоровлення і виховання, необхідно враховувати вікові психофізіологічні особливості, які обумовлюють специфіку даної галузі. Врахування цих особливостей дозволяє досягнути максимального рекреаційного рівня.

Рекреація в першу чергу здійснюється завдяки взаємодії її структурних елементів, які дозволяють повноцінно різносторонньо розвиватися дітям, а також розкрити їх можливості і нові потенціали [58].

Сучасний стан дитячої рекреації переживає не найкращі часи і знаходиться більшою мірою на стадії розвитку.

Специфіка рекреативно–оздоровчої діяльності визначається спрямованістю на фізичну і духовну реабілітацію молоді, зміцнення і формування свідомості і поведінки; свободою вибору виду і форми рекреативних занять, а також ступеня рекреативно–оздоровчої активності; формуванням ціннісних орієнтації дітей старшого шкільного віку, самовираженню, самоствердженню і саморозвитку особистості через заняття рекреативно–оздоровчою діяльністю.

Дозвілля і фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій. Для нашої цільової аудиторії, а саме старших школярів важливо вміти і знати шляхи та способи відновлення власних ресурсів. Також, не слід виключати вплив рекреації на розвиток особистості підростаючого покоління, адже вона в свою чергу, має вагомий внесок у процесі формування особистості [61].

Після аналізу літературних джерел був сформуований висновок, що рекреація не лише допомагає відпочити, а й розвиває особистість, задовольняє потреби у спілкуванні, допомагає становленню творчого інноваційного потенціалу.

Дана робота націлена на аналіз зв'язку психологічної зрілості старших школярів та їх знань і практичне використання рекреаційних практик у житті.

Досліджень присвячених даній тематиці дуже мало, що вказує на подальші перспективи розгляду даного питання, зважаючи на важливість та актуальність даної проблеми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕКРЕАТИВНИХ ПРАКТИК СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Організація і методи емпіричного дослідження рекреативних практик стршокласників

Дана тематика не була раніше досліджена емпіричним шляхом. В нашій роботі ми використовуємо методики, які допоможуть дослідити стан психологічної зрілості вибірки старших школярів, а також тестовий та анкетований матеріал задля вивчення їх рекреаційних вподобань та можливостей. Далі ми порівнюємо результати методик кожного з учасників експериментального дослідження і отримуємо дані про те, чи пов'язана психологічна зрілість старших школярів з їх рекреаційною діяльністю.

Експериментальне дослідження, базу дослідження склали 50 учнів 9–11-х класів Комунальної установи Піщанської ЗОШ I–III ступенів м. Суми, Сумської області.

У даному дослідженні ми використовуємо методику «Локус контролю» О. Г. Ксенофонтової для вивчення відповідальності як стрижневого критерію в розумінні психологічної зрілості особистості. Вона являє собою оновлену версію широко відомого опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Є. Ф. Бажина, Є. А. Голинкіної, О. М. Еткінда, стандартизовану на більш широкому віковому та соціальному контингенті.

Тест містить у собі 40 тверджень на які треба дати відповідь «так» або «ні». Обробка результатів здійснюється за допомогою ключів. Отримані дані порівнюються з таблицею і відбувається подальша інтерпретація. Опитувальник надається мовою оригіналу – російською. (Додаток А)

Якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам, або власним

здібностям і зусиллям отримало в науці назву локус контролю.

Методика дозволяє найбільш повно вивчити прояви відповідальності особистості в різних сферах життєдіяльності, співвіднести декларовану і реальну інтернальність, відокремити здорові прояви інтернальності від схильності до самозвинувачення, що стає важливим при діагностиці особистісної зрілості.

У сучасній психології розрізняють два типи або види локус контролю: внутрішній (або інтернальний) і зовнішній (або екстернальний). Типи локус контролю відповідають за різні сфери психологічної діяльності.

Внутрішній локус контролю властивий для людей, які вважають, що вони можуть контролювати і управляти своїм життям. Такі люди вірять, що всі події в їхньому житті відбуваються, в основному, від їх власних дій: наприклад, при отриманні результатів тестування, люди з внутрішнім локусом контролю будуть хвалити або звинувачувати свої здібності і себе. Люди, які ідентифікують себе як людину з інтернальним локусом контролю, як правило, приймають більше відповідальності за свої дії, яким би не був кінцевий результат. Вони не звертають уваги на зовнішній вплив на свою діяльність, працювати в команді їм важко, вони довіряють тільки собі і своїм відчуттям.

Люди із зовнішнім локусом контролю вважають, що їх рішення і життя знаходяться під контролем екологічних факторів, на які людина ніяк не може вплинути, або іншими словами, ці люди покладаються на долю. Якщо розглядати їх поведінку на попередньому прикладі, то в цьому випадку вони будуть хвалити або звинувачувати будь-які зовнішні фактори, наприклад, сам тест, викладача, прихильності долі або іншого божественного втручання та інше. Такі індивідууми розглядають все навколишнє, як частину свого успіху або невдачі.

Внутрішній тип (інтернальний) вважається рисою зрілої особистості.

Оскільки локус контролю є важливим показником особистісної психологічної зрілості, дана методика було обрана для проведення

дослідження разом з іншими методами.

Наступна методика, використана у дослідженні взаємозв'язку рекреаційних практик та психологічної зрілості старших школярів **«Самоактуалізаційний тест» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В.Кроз), розроблений на базі опитувальника особистісних орієнтацій Е.Шострома (Personal Orientation Inventory – POI).**

Згідно з А.Маслоу, самоактуалізована особистість характеризується широким спектром різноманітних проявів, які одночасно є психологічними особливостями даної особистості. Можна припустити, що особистість старшокласника, яка прагне до самоактуалізації володіє особливостями, які можна виявити, виходячи з характеристики даного вікового періоду.

Так, характерні для підліткового періоду: потреба у спілкуванні, розвиток уяви, прагнення до автономії, а також інтенсивне формування ціннісних орієнтацій дозволяє припустити, що особистість, яка самоактуалізується буде володіти такими особливостями, як демократичність у стосунках, креативність, самостійність і відповідальність, прагнення до формування ціннісних орієнтацій. А сам процес самоактуалізації логічно характеризувати як прагнення до найбільш повного виявлення, розвитку і використання в діяльності своїх можливостей. Іншими словами, це процес поступово накопичуваних досягнень, що сприяють психологічному зростанню людини, перехід зі стану можливостей в стан дійсності і самоактуалізації в подальшому.

Самоактуалізація старшокласника – це усвідомлюваний і суб'єктивно значимий процес розкриття особистістю своїх здібностей і можливостей в діяльності і відносинах. Самоактуалізація як процес передбачає: ідентифікацію себе з іншими; відкритість досвіду і його прийняття; різноманітне сприйняття суб'єктом чуттєво–заданих ситуацій; творчий характер активності.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи,

міра яких, як вважає Абрахам Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, який пройдений від моменту старту. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних.

Як бачимо здатність до самоактуалізації є одним з ключових показників психологічної зрілості особистості, в нашому випадку осіб старшого шкільного віку. Тест містить у собі 100 пунктів, в яких є два твердження, досліджуваному необхідно обрати той, який підходить саме йому. Обробка здійснюється за допомогою ключів. Після отримання даних та їх обробки результати порівнюються із шкалами опитувальника. Даний тест був адаптований українською мовою. (Додаток Б)

Анкета «Інтереси та дозвілля»

Як відомо, при виборі видів дозвільної діяльності проявляється ступінь формування життєвої позиції особистості, її ціннісна спрямованість. У задоволенні потреб у сфері дозвілля виявляються особистісні цілі й цінності.

Вільний час – це час дозвілля, яким людина має сам, на власний розсуд, не пов'язуючи з непорушними обов'язками і зобов'язаннями може використовувати для задоволення своїх потреб і прагнень.

Частина життєвого середовища людини, призначену для відпочинку, подолання втоми і втоми, відновлення фізичного та психічного здоров'я, позначають як *сферу дозвілля*, інфраструктуру відпочинку і рекреаційне (відновлююче) середовище. Характеристики сфери дозвілля дають вичерпну інформацію про культуру використання вільного часу: виступають ознакою соціального дорослішання, становлення особистості в дитинстві, відображають рівень і стан виховно–освітньої діяльності та взаємодії з дитиною в сім'ї, школі, найближчому мікросоціумі.

Дозвілля є сприятливим ґрунтом для випробування фундаментальних людських потреб. У процесі дозвілля людині набагато простіше формувати шанобливе ставлення до себе, навіть особисті недоліки можна подолати за допомогою дозвільної активності.

Дозвілля сприяє виходу зі стресів і дрібних занепокоєнь. Особлива цінність дозвілля полягає в тому, що він може допомогти особистості реалізувати те найкраще, що в ній є.

Можна виділити такі основні характеристики дозвілля:

- дозвілля має яскраво виражені фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти;
- дозвілля засноване на добровільності при виборі роду занять і ступеня активності;
- дозвілля передбачає не регламентовану, а вільну творчу діяльність;
- дозвілля формує і розвиває особистість;
- дозвілля сприяє самовираженню, самоствердженню і саморозвитку особистості через вільно обрані дії;
- дозвілля стимулює творчу ініціативу;
- дозвілля є сфера задоволення потреб особистості;
- дозвілля сприяє формуванню ціннісних орієнтацій;
- дозвілля формує позитивну «Я–концепцію»;
- дозвілля забезпечує задоволення, веселий настрій і персональне задоволення;
- дозвілля сприяє самовихованню особистості .

Сучасна людина частіше розглядає дозвілля як особисте надбання, в рамках якого вона реалізує свободу дій. Звичайно, дозвільна діяльність актуальна кожної людини, оскільки дозволяє йому відновлювати працездатність (спорт, ігри на повітрі, оздоровчі заняття), розширювати самосвідомість (звернення до мистецтва, філософії), самореалізовуватися і знімати стреси (аматорські заняття, розваги). Дозвілля надає можливість осмислити індивідуальні особливості: вроджені якості характеру, творчий потенціал, рівень інтелектуального розвитку. У заняттях улюбленою справою, на самоті людина здатна зосередитися на своїх продуктивно–вольових можливостях.

Таким чином, можна констатувати, що сутністю дозвілля є творча поведінка (взаємодія з навколишнім середовищем) людей у вільному для вибору роду занять і ступеня активності просторово–часовому середовищі, детермінований внутрішньо (потребами, мотивами, установками, вибором форм і способів поведінки) і зовні (факторами, що породжують поведінку).

Використана нами для дослідження анкета є авторською та дозволяє отримати інформацію про те, як сучасні старшокласники проводять свій вільний час, відпочивають та відновлюють власні сили. Анкета складається з 10 запитань, та містить у собі як закриті, так і відкриті відповіді. (Додаток В)

Глибинне інтерв'ю з учасниками дослідження. Даний метод дозволяє отримати саме ту інформацію, яка важлива для дослідника в процесі проведення експериментального дослідження. Сам метод інтерв'ю має ряд переваг.

На відміну від простої бесіди, інтерв'ювання передбачає певний розподіл ролей: дослідник тільки запитує те, що запланував, не вступаючи в бесіду з респондентом, не підтримуючи активний діалог. При цьому, ставлення і обстановка повинні бути доброзичливими, щоб людина могла відкритися і видати достовірні результати по необхідній дослідницькій темі.

Цей метод завжди передбачає живе спілкування, в якому можна відстежити вербальні і невербальні реакції, уточнити інформацію, а іноді – змінити формулювання пропозицій, щоб вони стали більш м'якими або більш зрозумілими для конкретної людини.

Інтерв'ю буває різних видів. Наприклад, за формалізацією, воно може бути стандартизованим і нестандартизованим. У першому випадку, зміст і послідовність питань строго визначена. Другий варіант більш гнучкий–питання задаються за планом, але їх формулювання не такі ригідні.

При проведенні бесіди у людини не дуже багато часу на те, щоб подумати, тому його відповіді зазвичай досить щирі і правдиві. Наприклад, в письмовому опитуванні, можна написати ту відповідь, яка здається, наприклад, більш соціально прийнятною, а це спотворить дані дослідження.

В ході опитування, можна побачити не тільки конкретний погляд людини на те чи інше явище, а й оцінити рівень його освіченості і культури, обчислити кути його світогляду і виявити компетентність в тих чи інших питаннях.

Метод досить швидкий в проведенні: може займати всього 10–15 хвилин, за які дослідник може отримати відповіді на всі питання, що цікавлять його.

Інтерв'ю за формою близько до простої бесіди, в якій людина не боїться, що її будуть оцінювати або засуджувати, тому у неї немає потреби обманювати або приховувати будь-які факти.

Особистісна взаємодія випробуваного і дослідника створює ґрунт для довірливого спілкування, в результаті чого фахівець може отримати найбільш детальну і правдиву інформацію.

На відміну від письмових опитувань і анкетування, при використанні методу інтерв'ю є можливість відстежити не тільки словесні, але і невербальні реакції випробуваного. Мова жестів і рухів тіла часто дає навіть більше інформації, ніж вербальні прояви.

На відміну від жорстких стандартизованих методик, усне опитування найчастіше можливо трохи видозмінювати, задаючи додаткові питання або змінюючи формулювання питань.

При недостатньому розумінні того, про що говорить респондент, і що він хоче сказати, завжди можна задати йому уточнюючі питання або попросити повторити сказане.

На відміну від письмових опитувань, досліднику не доводиться розшифровувати чужий почерк. В результаті, часу на обробку даних при діагностиці йде менше.

Саме тому, було розроблено ряд запитань, стосовно досліджуваної теми і проведено процедуру інтерв'ю серед учасників обраної вибірки. Інтерв'ю не є стандартизованим, а заданий перелік питань є опорним, такий спосіб є більш інформативним та дозволяє учасникам дослідження почувати

себе комфортно і тим самим надавати більш надійні відповіді.

Інтерв'ю містить в собі 15 обов'язкових запитань, за даною темою, враховуючи характер відповідей, під час інтерв'ювання, учасникам задаються додаткові запитання, задля уточнення та більш глибокого розуміння експериментального дослідження необхідних даних, щодо рекреаційної діяльності старших школярів. (Додаток Г)

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних

Для емпіричного дослідження особливостей рекреаційних практик та психологічної зрілості старших школярів були використані наступні методики:

1. Методика «Локус контролю» (О.Г. Ксенофонтова);
2. «Самоактуалізаційний тест» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В.Кроз), розроблений на базі опитувальника особистісних орієнтацій Е.Шострома;
3. Анкета «Інтереси та дозволя»;
4. Глибинне інтерв'ю з учасниками дослідження.

Методика «Локус контролю» О. Г. Ксенофонтової обрана для вивчення відповідальності як стрижневого критерію в розумінні психологічної зрілості особистості. Вона являє собою оновлену версію широко відомого опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Є. Ф. Бажина, Є. А. Голинкіної, О. М. Еткінда, стандартизовану на більш широкому віковому та соціальному контингенті.

Результати дослідження за даною методикою подано у наступних таблицях та діаграмах.

Як свідчать дані, наведені у таблиці 2.1., при порівнянні результатів вибірки з таблицею поданою у методиці можна констатувати, що:

- 13 – осіб низький рівень інтернальності;
- 29 осіб мають середній рівень інтернальності;
- 8 осіб – високий рівень інтернальності.

У відсотковому співвідношенні:

- 26 % – низький рівень;
- 58 % – середній рівень;
- 16 % – високий рівень.

Оскільки дана шкала охоплює всі питання опитувальника і дає загальну картину рівня інтернальності всіх досліджуваних, отримані дані доцільно продемонструвати наочно.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за шкалою загальної інтернальності (N = 50)

Рівень інтернальності	Кількість досліджуваних	
	абс.	у %
Низький рівень	13	26%
Середній рівень	29	58%
Високий рівень	8	16%
Всього	50	100,00

Графічно, отримані дані представлені у діаграмі нижче. (Рис.2.1.)



Рис. 2.1. Результати дослідження за шкалою загальної інтернальності

Окрім загальної шкали інтернальності, опитувальник містить інші шкали, які деталізують інтерпретацію за методикою.

Проаналізувавши результати методики по кожній з шкал отримали

наступні дані.

За шкалою загальної інтернальності (**Іо**):

- низький рівень – 26% (13 осіб);
- середній рівень – 58% (29 осіб);
- високий рівень – 16% (8 осіб).

Згідно з таблицею в методиці, наступні 10 шкал мають однакові кількісні показники для визначення їх рівня.

Шкали опитувальника:

- інтернальності в сфері досягень (**Ід**);
- інтернальності в сфері невдач (**Ін**);
- показник схильності до самозвинувачення (**Ісоб**);
- субшкала інтернальності в сфері соціальних відносин (**Іс**);
- субшкала професійної діяльності (**Іп**);
- субшкала компетентності в міжособистісному спілкуванні (**Ік**);
- субшкала відповідальності в міжособистісному спілкуванні (**Іо**);
- субшкала готовності до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів (**Іт**);
- субшкала готовності до самостійного планування, здійсненню діяльності та відповідальності за неї (**Іс**).

Після обробки бланків відповідей всіх досліджуваних та їх співвіднесення з ключем та таблицею наведеною у методиці були отримані наступні дані:

- 29% (16 осіб) – низький рівень;
- 53% (26 осіб) – середній рівень;
- 18% (8 осіб) – високий рівень;

За шкалами інтернальності в професійній діяльності (**Іп**) та інтернальності в міжособистісному спілкуванні (**Ім**) маємо такі результати:

- 26% (13 осіб) – низький рівень;
- 52% (26 осіб) – середній рівень;

22% (11 осіб) – високий рівень.

Наступна шкала – шкала заперечення активності (**Оа**). За результатами обробки даної шкали, було визначено, що у:

28% (14 осіб) – низький рівень;

56% (28 осіб) – середній рівень;

16% (8 осіб) – високий рівень.

Для узагальнення результатів методики по всім шкалам отримані дані представлено у вигляді таблиці. (Таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Загальна таблиця кількісних результатів дослідження за методикою «Локус контролю» (О.Г. Ксенофонта)

N = 50

Шкали	Рівні та кількісні показники досліджуваних (% , абс.)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ио	26% (13 осіб)	58% (29 осіб)	16% (8 осіб)
Ид, Ин, Пс, Пп, Мк, Мо, Ис, Из, Дт, Дс	29% (16 осіб)	53% (26 осіб)	18% (8 осіб)
Ип, Им	26% (13 осіб)	52% (26 осіб)	22% (11 осіб)
Оа	28% (14 осіб)	56% (28 осіб)	16% (8 осіб)

«Самоактуалізаційний тест» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В.Кроз), розроблений на базі опитувальника особистісних орієнтацій Е.Шострома для з'ясування загального рівня реалізації особистістю її потенційних можливостей.

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень

самоактуалізації особи.

Порівнявши відповіді учасників дослідження з ключем отримали наступні результати.

29 осіб (58%) – мають понад 70 збігів з ключем;

15 осіб (30%) – знаходяться в діапазоні 53 – 68 збігів;

6 осіб (12%) – менше 50 збігів.

Дані результати свідчать про те, що більшість респондентів мають достатній загальний рівень самоактуалізації особи.

Якщо аналізувати результати методики за шкалами, то маємо наступну картину.

За шкалою орієнтації в часі: 23 учасники (46%) мають високий рівень; 20 учасників (40%) – середній рівень; 7 учасників (14%) низький рівень.

По шкалі цінностей: 28 осіб (56%) – високий рівень; 17 осіб (34%) – середній рівень; 5 осіб (10%) – низький рівень.

Результати за шкалою «погляд на природу людини» мають наступний вигляд: 25 учасників (50%) – високий рівень; 23 учасника (46%) – середній рівень; 2 учасника (4%) – низький рівень.

Шкала «потреба в пізнанні» показала такі дані: 21 особа (42%) – високий рівень; 19 осіб (38%) – середній рівень; 10 осіб (20%) – низький рівень.

Шкала «Прагнення до творчості або креативність»: 23 досліджуваних – (46%); 21 досліджуваних (42%) – середній рівень; 6 досліджуваних (12%) – низький рівень.

За шкалою автономності маємо наступні результати: 22 особи (44%) – високий рівень; 15 осіб (30%) – середній рівень; 13 осіб (26%) – низький рівень.

По шкалі «спонтанність» виявлено наступні дані: 26 досліджуваних (52%) – високий рівень; 18 досліджуваних (36%) – середній рівень; 6 досліджуваних (12%) – низький рівень.

Шкала «саморозуміння»: 21 учасник (42%) – високий рівень; 23

учасники (46%) – середній рівень; 6 учасників (12%) – низький рівень.

«Аутосимпатія»: 19 досліджуваних (38%) – високий рівень; 18 досліджуваних (36%) – середній рівень; 13 досліджуваних (26%) – низький рівень.

По шкалі контактності отримано наступні відомості: 22 особи (44%) – високий рівень; 20 осіб (40%) – середній рівень; 8 осіб (16%) – низький рівень.

«Шкала гнучкості» показала, що у: 19 досліджуваних (38%) – високий рівень; 15 досліджуваних (30%) – середній рівень; 16 досліджуваних (32%) – низький рівень.

Результати дослідження за даною методикою подано у наступних таблицях та діаграмах.

Загальний рівень самоактуалізації особистості представлено у вигляді діаграми (рис.2.2.)



Рис 2.2. Результати методики «Самоактуалізаційний тест» за шкалою загального рівня самоактуалізації особистості

Задля наочності результати дослідження за даною методикою подано у таблиці 2.3.

Загальна таблиця
кількісних результатів дослідження за методикою
«Самоактуалізаційний тест» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В.
Загика, М.В.Кроз)
N = 50

Шкали	Рівні та кількість досліджуваних (%, абс.)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Шкала «Орієнтації в часі»	7 (14%)	20 (40%)	23 (46%)
«Шкала цінностей»	5 (10%)	17 (34%)	28 (56%)
Шкала «Погляд на природу людини»	2 (4%)	23 (46%)	25 (50%)
Шкала «потреба в пізнанні»	10 (20%)	19 (38%)	21 (42%)
Шкала «Прагнення до творчості або креативність»	6 (12%)	21 (42%)	23 (46%)
«Шкала автономності»	13 осіб (26%)	15 осіб (30%)	22 особи (44%)
«Шкала спонтанності»	6 (12%)	18 (36%)	26 (52%)
Шкала «саморозуміння»	6 (12%)	23 (46%)	21 (42%)
Шкала «Аутосимпатія»	13 (26%)	18 (36%)	19 (38%)
«Шкалі контактності»	8 (16%)	20 (40%)	22 (44%)
«Шкала гнучкості»	16 (32%)	15 (30%)	19 (38%)

Анкета «Інтереси та дозвілля». Аналіз анкет старшокласників надав інформацію про те, як школярі проводять свій вільний час, чим полюбляють займатися та чим цікавляться.

На запитання «Що в твоєму розумінні означає «Добре проведений вільний час?» переважна кількість досліджуваних 32 особи (64%) відповіли, що це час, який проведений із задоволенням, з друзями, або за улюбленим

заняттям; 18 осіб (36%) вказали, що це час коли можна добре відпочити і нічим не займатися.

Відповідаючи на запитання «Чи є у тебе вільний час?» всі 50 досліджуваних (100%) відповіли «так». На наступну частину запитання «Якщо є, то як вважаєш за краще його проводити і де?» отримали наступні відповіді. 37 (74%) респондентів відповіли, що краще провести поза домівкою гуляючи, в кафе, кіно чи парку; 8 (16%) осіб вказали, що це найкращий час відпочити без якоїсь суттєвої активності; 5 (10%) досліджуваних приділяють вільний час своєму улюбленому хобі.

Відповіді на запитання «Де ти проводиш вихідні?» були такими. Серед запропонованих варіантів відповідей лише 7 (14%) осіб вказали, що можуть інколи виїхати за місто; 11 (22%) досліджуваних вказали варіант «вдома»; 2 (4%) людини зазначили, що коли є сприятливі умови можуть вийти у туристичних похід; інші 30 осіб (60%) зазначили, що проводять вихідні на вулиці, у розважальних закладах (кіно, парки, атракціони, кафе).

«Можливо, ти відвідуєш якусь секцію або клуб, якщо так, то яку (який) і де?» – на це запитання 16 осіб (32%) відповіли, що відвідують спортивні секції (футбол, карате, баскетбол); 3 осіб (6%) відвідують музичну школу.

На запитання «Чи є у тебе хобі?» 33 особи (66%) вказали «так», серед них: 16 осіб (48%) відповіли, що відвідують спортивні секції (футбол, карате, баскетбол); 3 осіб (9%) займаються музикою; 9 (27%) досліджуваних вказали, що іноді займаються творчістю (малювання, в'язання); 5 осіб (15%) вважають своїм хобі читання книг та перегляд цікавих пізнавальних програм вдома.

Серед запропонованих варіантів відповідей на запитання «У яких секціях, клубах ти хотів би займатися?» респонденти підкреслили наступне: розвитку інтелектуальних здібностей – 9 осіб (18%); розвитку музичних здібностей – 6 (12%); розвитку образотворчих здібностей – 5 осіб (10%); технічний – 3 (6%); танцювальний – 11 (22%); спортивних, туристичних – 23 (46%); клубних об'єднаннях, де можна вільно спілкуватися з однолітками –

13 осіб (26%). Деякі респонденти вказали не лише один з варіантів відповіді.

На запитання «Чому ти хотів (а) б займатися в цих клубах і секціях?» всі респонденти вказали що люблять цим займатися і їм це цікаво та, що дані заняття можуть знадобитися в житті.

Що до того «Які культурні заходи ти відвідуєш?» досліджувані відповіли: що 43 респондентів (86%) полюбляють відвідувати кіно та концерти різних жанрів музики та боулінг.

На запитання «Яку мету ти переслідуєш, вирушаючи в культурний заклад?» досліджувані відповіли, що хочуть розважитися, провести вільний час з друзями, познайомитися з новими людьми, а також отримати нові позитивні емоції.

«Скільки часу ти приділяєш спортивним заняттям?» – на це запитання старшокласники відповіли наступним чином: 16 (32%) респондентів вказали, що займаються спортом регулярно, адже відвідують спортивні секції, переважно 3 рази на тиждень; 7 (14%) осіб займаються вдома по 20 – 30 хвилин, інші 27 (54%) учасників дослідження не займаються активно спортом.

Аналіз результатів анкети учасників дослідження дає загальну картину того чим займаються та цікавляться діти у вільний для себе час. На основі отриманих даних було здійснено глибинне інтерв'ю з респондентами, аби отримати більш розгорнуту інформацію, щодо їх вільного часу, дозвілля, ставлення до спорту та власного здоров'я.

Після аналізу **глибинного нестандартизованого інтерв'ю** була отримана така інформація.

Відповідаючи на запитання «Скільки, на твою думку, у тебе є вільного часу в будні дні?» та «На що ти зазвичай витрачаєш вільний час в будні дні?» респонденти відповіли, що мають близько 2 – 3 годин вільного часу в будні дні та витрачають його або на відпочинок вдома або на прогулянки.

Відповіді на питання «Чи плануєш ти свою діяльність?» були наступними: 32 (64%) досліджуваних вказали, що планують чим будуть

займатися в будні та вихідні завчасно, плануючи зустрічі з друзями або інші розваги; 18 (36%) старшокласників сказали, що не планують, а можуть спонтанно вирішити як зайняти свій вільний час.

На запитання «Чим ти зазвичай зайнятий на вихідних?» 41 досліджуваних (82%) вказали, що ходять з друзями на прогулянки, в кафе, кіно, торгові та розважальні центри; 9 осіб (18%) більше люблять відпочивати вдома переглядати фільми, займатися улюбленим хобі.

Аналізуючи відповіді на запитання «Чи використовуєш ти вихідні дні для активного відпочинку?» приходимо до висновку, що 38% досліджуваних не охоче проводять час за активним відпочинком, 3 особи, вказали, що при сприятливій погоді та в теплий період року можуть вирушити у туристичний похід. З даної вибірки 16 респондентів відвідують спортивні секції і вже не вважають це як відпочинок, а як частину повсякденного життя.

Відповідаючи на запитання «Чим ти керуєшся при виборі дозвілля?» респонденти вказали, що хочуть відпочити як фізично, так і морально, а тому обирають спокійний відпочинок та бажають займатися тим видом відпочинку який максимально відволікатиме від повсякденних справ та занять. Також близько 40 осіб відповіли, що дозвілля (особливо на вихідних) це час який необхідно провести з максимальним задоволенням та позитивними емоціями.

Після співставлення відповідей респондентів на запитання «Як часто ти подорожуєш?» отримали дані про те, що лише 18 осіб (36%) сказали, що можуть подорожувати в інше місто раз на декілька місяців. 32 осіб (64%) подорожують влітку на відпочинок. Загалом респонденти вказали, що майже не подорожують, а якщо і здійснюють поїздки то в межах області.

Більшість респондентів на запитання «Якому виду відпочинку ти віддаєш перевагу?» відповіли, що люблять відпочивати пасивно, дивитися фільми, здійснювати прогулянки по вулиці, відвідувати розважальні місця, кіно, концерти, а також спілкуватися з друзями. Також опитувані займаються своїми улюбленими хобі в домашніх умовах. Стосовно фізичної активності як відпочинку респонденти позитивної відповіді не

надали. Учні, які регулярно займаються у спортивних секціях (16 осіб) у вільний час також приділяють увагу більш пасивним видам діяльності.

Відповідаючи на запитання «Чи знайомий ти з поняттям рекреація?» лише 16 (32%) осіб відповіли «так», інші 34 (68%) особи відповіли «ні».

Після обговорення поняття рекреація наступним було питання «Як ти думаєш навіщо людині займатися рекреацією?». Респонденти, що на попереднє питання відповіли «так» сказали, що рекреація необхідна людині для того, щоб відновлювати власні сили, відпочивати та підтримувати своє здоров'я. Респонденти, які не знали, що таке рекреація після отриманої інформації підтвердили відповіді інших респондентів, зазначивши, що рекреація необхідна для підтримки відновлення сил та профілактики втомлюваності.

Відповіді на запитання «Чи знаєш ти вправи для поліпшення самопочуття і відновлення?» наступні. Більшість респондентів відповіли, що для поліпшення самопочуття необхідно відпочити, це може бути сон, перегляд фільму, прогулянка. Відповідаючи на наступне питання чи «Можливо, відпочивати за допомогою активних занять фізичними вправами?» діти відповіли частково так, але у власному житті вони не використовують цей спосіб відпочинку.

На запитання «Чи дбаєш ти про своє здоров'я?» всі респонденти відповіли «так». Після прохання пояснити, яким саме чином діти дбають про своє здоров'я респонденти відповіли, що не мають шкідливих звичок та намагаються не зловживати шкідливою їжею, хоча часто дозволяють собі подібну.

Наступне, що цікавило нас, як дослідників це запитання «Як ти справляєшся зі стресом?». В даному випадку діти були одностайні в тому, що необхідно змінити діяльність, а саме відпочити, відволікаючись від проблем та негараздів. 36 осіб (72%) вказали, що борються зі стресом поза домом, із друзями, та відвідуючи місця відпочинку, інші респонденти краще проведуть час вдома за переглядом фільмів, заняттям улюбленим хобі.

Останнє запитання було «Чи згоден ти, що краще зберегти здоров'я, ніж витратити гроші на його відновлення?». На нього всі респонденти одноставно відповіли «так», пояснивши, що навіть маючи кошти не завжди можна повернути втрачене здоров'я. Отримавши такі відповіді постало питання про те, чому маючи таку думку діти мало приділяють часу власному здоров'ю та фізичній активності, на що були отримані відповіді, які вказують на те, що у дітей недостатньо мотивації, мало інформації про те як цю активність обрати, немає прикладу для наслідування та тих хто б цю активність розділяв аби займатися разом. Респонденти, що відвідують спортивні секції вказали на те, що займаються спортом скоріше не для здоров'я, а для задоволення.

Відповіді та результати кожного з респондентів по всім методикам були співставленні, аби виявити чи є зв'язок між психологічною зрілістю старшокласника та його обізнаністю та здатністю до рекреації.

У результаті дослідження було виявлено, що респонденти у яких рівень самоактуалізації та локусу контролю, які ми взяли як критерії психологічної зрілості, знаходяться на середньому та високому рівні більш обізнані у понятті рекреація та мають більш активну позицію та погляди на проведення вільного часу та дозвілля.

У той самий час було виявлено, що всі респонденти не ведуть активний спосіб життя, мають недостатню фізичну активність, хоча мають уявлення про спорт, активний відпочинок, його вплив на здоров'я.

Отримані результати свідчать про те, що враховуючи отримані результати по даній вибірці досліджуваних, необхідно окрім кількісного аналізу, здійснити якісну обробку даних та розробити комплекс рекомендацій для ознайомлення і розширення уявлень про рекреацію, її важливість та необхідність, проведення просвіти задля обізнаності та мотивування досліджуваних щодо впровадження рекреації у своє життя.

Отже, у даному було проведено кількісний аналіз результатів дослідження спрямованого на вивчення особливостей рекреаційних практик

старших школярів та дослідження їх взаємозв'язку із психологічною зрілістю. Після обробки результатів по кожній з методик та порівняння їх результатів по кожному з досліджуваних було зроблено висновок про те, що респонденти у яких рівень самоактуалізації та локусу контролю, які ми взяли як критерії психологічної зрілості, знаходяться на середньому та високому рівні більш обізнані у понятті рекреація та мають більш активну позицію та погляди на проведення вільного часу та дозвілля.

Для більш розширеного аналізу отриманих результатів та розробки подальших рекомендацій для даної вибірки респондентів необхідно описати інтерпретацію результатів по кожній з використаних методик.

Методику «Локус контролю» О. Г. Ксенофонові у даному дослідженні було використано як показник психологічної зрілості старшокласників.

За шкалою загальної інтернальності у 26 % досліджуваних – низький рівень інтернальності. При низькому рівні інтернальності люди мало простежують зв'язок між своїми діями і значущими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і вважають, що більшість їх є результатом випадку або дії інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, нетовариські, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

У 58 % досліджуваних – середній рівень інтернальності. Середній рівень інтернальності характерний для більшості людей. Особливості їх суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися в залежності від того, чи подається людині ситуація складною або простою, приємною чи неприємною і т.п. Але хоча їх поведінку і психологічне почуття відповідальності за нього залежить від конкретних соціальних ситуацій, все ж можна і у них встановити переважання того чи іншого виду локусу контролю.

Серед даної вибірки дослідження у 16 % респондентів – високий рівень інтернальності. Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями.

Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій в їх житті було результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати і відчувають відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтерналі» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційною стабільністю, завзятістю, рішучістю, відрізняються товариськістю, хорошим самоконтролем і стриманістю.

Загалом високі показники за шкалою характеризують інтернала, тобто людину з внутрішнім локусом контролю, що виявляється у різноманітних життєвих ситуаціях. Такі люди відрізняються упевненістю в тому, що сили, що впливають на їх долі, знаходяться всередині них самих, а те, що відбувається з людиною, значною мірою є результатом її активності, і, отже, відповідальність за власне життя лежить на самій людині, а не на будь-яких інших, зовнішніх щодо нього силах.

Що нижчі показники за шкалою загальної інтернальності, то більше виражений зовнішній локус контролю – екстернальність. Екстернали не вірять у те, що людина може реально впливати на те, що відбувається в її житті. Вони переконані, що сили, які керують людською долею, знаходяться десь зовні. Це може бути і випадок, і фатум, і впливові люди. Але в будь-якому варіанті, на думку екстерналу, від його активності мало що залежить. Тому він почувається людиною, яка страждає, але не впливає на власну долю.

Аналізуючи кожну із запропонованих шкал окремо можна отримати більш розширені та змістовні дані, щодо дослідження.

Шкала інтернальності в сфері досягнень охоплює ситуації, пов'язані з досягненнями у діяльності будь-якої людини і самої опитуваної, а також виявляє її віру у можливість досягнення успіху у тих чи інших ситуаціях. Високі показники за цією шкалою (29%) характеризують людину, яка вважає джерелом власних досягнень себе і готова докласти зусиль для досягнення позитивних результатів у майбутньому. Низькі показники (18%) характеризують суб'єкта, що не сприймає себе джерелом власних досягнень і

не вірить у те, що людина може суттєво вплинути на успішність свого життя та діяльності.

Шкала інтернальності у сфері невдач виявляє відношення до ситуацій неуспіхів існуючих чи можливих. Високі показники за цією шкалою (8 осіб) говорять не про те, що у людини багато невдач, а лише про те, що вона більшою мірою відчуває свою відповідальність за ті невдачі, які вже сталися або можуть статися в його житті. Низькі показники (16 осіб) тут характеризують людину, яка не схильна бачити свою провину можливих невдачах його життя. Відповідальність за свої неуспіхи він покладає на зовнішні сили: на інших людей, на невдачу, на долю.

Субшкала інтернальності в сфері соціальних відносин говорить про схильність або її відсутність виявляти ініціативу та приймати відповідальність на себе у сфері соціальних відносин на виробництві. Це стосується як відносин із керівниками, так і з рівними за статусом колегами. Результати за субшкалою професійної діяльності свідчать про наявність чи відсутність розвинених навичок забезпечення процесу професійної діяльності. Так, низькі бали (29%) дозволяють припустити, що у процесі вирішення конкретних виробничих завдань ця людина, навіть за наявності відповідної мотивації, може стикатися з великими труднощами у зв'язку з погано розвиненими навичками якісного здійснення самостійної діяльності.

Оскільки в даному дослідженні може йти про старшокласників і дана методика включає в себе дану вікову категорію, за цими шкалами статус колег та інших значущих осіб може надаватися вчителям, наставникам, керівникам, тренерам, однокласникам тощо.

Шкала інтернальності в міжособистісному спілкуванні характеризує активність, спрямовану не так на досягнення певного кінцевого результату, як на підтримку міжособистісних відносин у тій мірі, в якій це влаштовує дану людину. Високі показники за шкалою (18%) свідчать, що випробуваний розуміє свою роль тих відносинах, які в нього складаються з близькими і малознайомими людьми. Низькі показники за цією шкалою (29%) говорять

про те, що випробуваний залежить від інших і не здатний змінити характер спілкування з ними.

Субшкала компетентності у міжособистісному спілкуванні при високих балах (8 осіб) показує, що людина вважає себе (і, можливо, справді є) досить компетентною у міжособистісних відносинах. Низькі бали (16 осіб) свідчать про некомпетентність випробуваного.

Субшкала відповідальності в міжособистісному спілкуванні показує, чи схильна людина брати відповідальність як за позитивні, так і за негативні варіанти сформованих міжособистісних відносин (що вище бали, тим вище відповідальність, і навпаки). У нашому дослідженні високі показники за даною шкалою мають 8 осіб, низькі – 16 осіб.

Зіставлення балів по *субшкалам готовності до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів та готовності до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї* дозволяє глибше зрозуміти природу та можливі прояви інтернальності (внутрішнього локусу контролю) у одних індивідів та розібратися у причинах схильності до екстернальності (зовнішнього локусу контролю) в інших.

Варто зазначити, що не слід вважати високий рівень інтернальності – винятково позитивною якістю. При інтерпретації важливіше звертати увагу на виразність показників за шкалами. Так, наприклад, занадто висока інтернальність у сфері досягнень може говорити, що людина розглядає успіхи як виключно свої заслуги, не помічаючи допомоги інших. А надто висока інтернальність у сфері невдач (при екстернальності у сфері успіхів), може призводити до невинувачених самозвинувачень.

Також звертаємо увагу на те, що за результатами методики майже по всім шкалам у половини досліджуваних спостерігається середній рівень. Середній рівень інтернальності характерний для більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть трохи змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною або простою, приємною або неприємною тощо. Але хоча їхня поведінка й психологічне

почуття відповідальності за неї залежить від конкретних соціальних ситуацій, все-таки можна й у них встановити перевагу того або іншого виду локусу контролю.

Отже, за результатами кількісного та якісного аналізу даної методики можна констатувати, що за показниками рівня інтернальності як критерію психологічної зрілості старшокласників, більшість досліджуваних мають середній та високий рівень інтернальності, що вказує на сформованість психологічної зрілості.

«Самоактуалізаційний тест» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В.Кроз), розроблений на базі опитувальника особистісних орієнтацій Е.Шострома для з'ясування загального рівня реалізації особистістю її потенційних можливостей, що також є одним з показників психологічної зрілості.

Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунк у минулому. Високий результат (46%) характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат (14%) показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою (56%) свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або

негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може (50%) інтерпретуватися як стала основа для ширих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Висока *потреба в пізнанні* (42%) характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб.

Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти.

Спонтанність – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник (52%) за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням.

Саморозуміння. Високий показник (42%) за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал (12%) за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих.

Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники (26%) мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я–концепція», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

Шкала *контактності* вимірює товариську особу, її спроможність до

встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники (38%) свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники (32%) характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Підводячи підсумки за даною методикою можемо говорити про те, що більшість респондентів мають достатній загальний рівень самоактуалізації особистості, на що вказує кількість збігів відповідей з ключем №1.

Анкета «Інтереси та дозвілля». Після обробки кожної з анкет було виявлено, що респонденти надають перевагу більш пасивному відпочинку, прогулянки, кіно, відвідування розважальних закладів, місць громадського харчування, заняття улюбленим хобі чи спокійний відпочинок вдома є найкращими методами відпочинку, відновлення сил та боротьби зі стресом для старшокласників.

Аналіз результатів анкети учасників дослідження дає загальну картину того чим займаються та цікавляться діти у вільний для себе час. На основі отриманих даних було здійснено глибинне інтерв'ю з респондентами, аби отримати більш розгорнуту інформацію, щодо їх вільного часу, дозвілля, ставлення до спорту та власного здоров'я.

Результати глибинного інтерв'ю підтвердили відомості отримані в результаті анкетування та надали розширену інформацію щодо рекреації

старших школярів. Було виявлено, що досліджувані майже не проводять час активно, у вигляді занять спортом та мало подорожують. Усвідомлюючи при цьому користь спортивних занять. Поняття «рекреація» знайоме не кожному, а тому була виявлена необхідність просвіти школярів з даного питання.

У висновку до другого розділу нами було зазначено, що необхідно розробити перелік рекомендацій для підвищення рівня знань старшокласників, щодо рекреації та її значення в житті кожної людини, адже отримані результати вказують на потребу у просвіті з даної теми.

Висновки до розділу 2

Якою б не була за своїм характером діяльність, процес стомлення поширюється на м'язову на нервову систему. При цьому найбільш дієвим фактором є профілактика стомлення; це спокій, пов'язаний з роботою інших органів. Цей ефект ліг в основу цілісної теорії відпочинку. Суть її полягає в періодичному чергуванні видів діяльності, сприяючи оптимальному чергуванню процесів збудження і гальмування, забезпечуючи своєрідну підзарядку втратили працездатність нервових центрів.

Розваги допомагають вгамувати потребу в емоційно насичених враженнях, дефіцит яких переживається людиною як емоційна незадоволеність. Тому важливу роль відіграє насичення дозвілля яскравими видовищами, гумором, жартами, іграми тощо.

Відпочинок не повинен зводитися до відновлення сил втомленої людини, так як міг би обмежитися домашнім відпочинком, прогулянкою по вулиці або виїздом на природу. Культурний відпочинок – це можливість нейтралізації і компенсації негативних сторін повсякденного способу життя. Елементів монотонності і жорстких стереотипів.

Розважальні заняття відрізняються з одного боку націленим на емоційний струс змістом розваг, а з іншого – незмінною позитивною оцінкою цих занять.

Поняття дозвілля розглядається як включення людини у відпочинок,

розвагу, можливість переключитися на інший вид діяльності, що відрізняється від повсякденної, у нашому випадку навчальної діяльності. Одне із завдань рекреаційно – розважальної діяльності – підвищення загального психічного тону особистості, формування гарного життєвого настрою.

Разом з тим людина створена для того, щоб рухатися. Фізична культура повинна змусити «сидячого учня» відчувати радість від скидання з себе звичних ролей і виходу з рутинного існування, відчувати стан активності в процесі розкриття своїх внутрішніх здібностей в результаті фізичної напруги або заняття спортом. Разом з цим навчання має сприяти відчуттю радості від фізичної активності і величі природи, від свідомості того, що людина живе в красивій країні, від обрисів ландшафту і зміни пори року, а також визначення своїх можливостей.

Дуже важливо і те, щоб учні в процесі навчання набували хорошу фізичну форму, забезпечуючи собі міцне здоров'я. Виховуючи при цьому такі риси характеру як почуття товариства і солідарності, навчаються отримують знання, що сприяють вибору здорового і розумного способу життя.

Оскільки тема нашої дипломної роботи: *«Особливості рекреаційних практик та психологічна зрілість старших школярів»* ми провели дослідження спрямоване на з'ясування сформованості психологічної зрілості старших школярів, а також їх обізнаності з питання рекреації та її місця в їхньому житті.

У результаті проведення емпіричного дослідження спрямованого на вивчення особливостей рекреаційних практик старших школярів та дослідження їх взаємозв'язку із психологічною зрілістю були отримані наступні висновки.

За методикою «Локус контролю» О. Г. Ксенофонтової було виявлено, що у 26 % респондентів низький рівень загальної інтернальності; у 58 % – середній рівень; та у 16 % – високий рівень.

«Самоактуалізаційний тест» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В.Кроз), розроблений на базі опитувальника особистісних орієнтацій Е.Шострома для з'ясування загального рівня реалізації особистістю її потенційних можливостей показав наступні результати. Загальний рівень самоактуалізації у 29 осіб (58%) – мають понад 70 збігів з ключем; 15 осіб (30%) – знаходяться в діапазоні 53 – 68 збігів; 6 осіб (12%) – менше 50 збігів. Дані результати свідчать про те, що більшість респондентів мають достатній загальний рівень самоактуалізації особи.

Анкета «Інтереси та дозвілля». Після обробки кожної з анкет було виявлено, що респонденти надають перевагу більш пасивному відпочинку, прогулянки, кіно, відвідування розважальних закладів, місць громадського харчування, заняття улюбленим хобі чи спокійний відпочинок вдома є найкращими методами відпочинку, відновлення сил та боротьби зі стресом для старшокласників.

Аналіз результатів анкети учасників дослідження дає загальну картину того чим займаються та цікавляться діти у вільний для себе час. На основі отриманих даних було здійснено глибинне інтерв'ю з респондентами, аби отримати більш розгорнуту інформацію, щодо їх вільного часу, дозвілля, ставлення до спорту та власного здоров'я.

Результати глибинного інтерв'ю підтвердили відомості отримані в результаті анкетування та надали розширену інформацію щодо рекреації старших школярів. Було виявлено, що досліджувані майже не проводять час активно, у вигляді занять спортом та мало подорожують. Усвідомлюючи при цьому користь спортивних занять. Поняття «рекреація» знайоме не кожному, а тому була виявлена необхідність просвіти школярів з даного питання.

Головний фактор розвитку особистості – активність, що забезпечує пристосування організму до умов навколишнього середовища, і тим самим – його виживання. Рухова активність – необхідна умова, що безпосередньо впливає на здоров'я, фізичну і розумову працездатність, творче довголіття людини. Рух має велике значення з ранніх років: стимулювання рухової

активності робить позитивний вплив на становлення і розвиток психічних і фізичних якостей.

На підставі вищевикладеного ми прийшли до висновку, що в організації навчальної роботи з фізичної культури необхідне застосування нових підходів для підвищення якості освіченості школярів в області фізичного виховання та рекреації.

У наступному розділі ми приділимо увагу інтерпретації отриманих даних у якісному аспекті, а також сформулюємо перелік рекомендацій згідно отриманих результатів дослідження для даної вибірки респондентів.

РОЗДІЛ 3

ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНУ ПРАКТИКУ

3.1. Практичне значення проведеного дослідження

Завдяки даному емпіричному дослідженню ми матимемо змогу побачити чи існує зв'язок між психологічною зрілістю старших школярів та їхньою здатністю та знаннями рекреаційних практик задля відновлення власного фізичного та психічного стану. Ця тема є новою та раніше не вивченою.

Також важливо враховувати той факт, що сучасний ритм життя достатньо негативно впливає на ресурси людського організму та психіки, а дитячий організм в цей час саме формується і чим раніше дитина матиме уявлення про те як правильно відновлювати власні сили та потенціал тим краще.

Соціальна суть фізичної рекреації поки що недостатньо вивчена, а тому, відповідним чином не обґрунтована, не узагальнено належним чином і досвід її використання. Крім того, не марно звернутися до європейського та американського досвіду.

Важливо відзначити, що вивчення фізичного, психічного здоров'я людини в широкому контексті умов життєдіяльності і рекреативної соціалізації особистості в Україні проводиться недостатньо, що зумовлює звернення до робіт зарубіжних вчених, серед яких Т. Веблен, Ж. Фурастьє, Ж. Фрідман, Ж. Дюмазедьє, М. Каплан, Дж. Келлі, С. Паркер, Дж. Шіверс, С.Де Гразія, Н. Міллер, М. та Е. Неймейєрові, Д. Робінсон та ін., чії ідеї стали теоретичною базою сучасних концепцій дозвілля і рекреації.

Проте, саме собою дозвілля, рекреація не є показником цінностей чи зрілості. Найголовніше полягає у характері його використання, ступеня його соціальної насиченості. Дозвілля може стати могутнім стимулом у розвиток особистості. У цьому полягає його прогресивні можливості. Але дозвілля

може перетворити на силу, що калічить особистість, що деформує свідомість і поведінку, призвести до обмеження духовного світу і навіть до таких проявів асоціальності як пияцтво, наркоманія чи злочинність.

У цьому особливу актуальність набуває питання співвідношення між спрямованим процесом соціалізації і кількісно переважаючим стихійним впливом на індивіда. На жаль, найчастіше соціалізуючий вплив на дітей, підлітків та юнацтво буває випадковим, мало організованим у цілісну систему у різних сферах діяльності - у сім'ї, у школі, у дозвільних установах. Випадковими можуть бути відвідування кіно, театру, виставки, вибору літератури для читання та музики для прослуховування. Випадковим може бути оточення та справи, що здійснюються в цій групі. І добре, якщо випадковий вибір вдалий, інакше він спричиняє залучення дітей, підлітків та юнацтва до асоціальних явищ.

Вирішення цієї суперечності полягає в цілеспрямованій формуючій діяльності різних соціальних інститутів, орієнтованої на формування відповідності між особисто значущим та суспільно значущим, на формування загальнолюдських цінностей підростаючого покоління. Особлива роль вирішенні цих завдань відводиться сім'ї, школі та дозвільним установам.

У результаті дослідження було виявлено, що респонденти у яких рівень самоактуалізації та локусу контролю, які ми взяли як критерії психологічної зрілості, знаходяться на середньому та високому рівні більш обізнані у понятті рекреація та мають більш активну позицію та погляди на проведення вільного часу та дозвілля.

Донедавна поняття рекреації залишалося малопоширеним, використовувалися лише у вузьких колах фахівців з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалося переважно з релаксацією та регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Тепер рекреацію розуміють як біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних та духовних сил, які послаблюються в процесі

роботи, одноманітних занять чи хвороби. У зв'язку з цим нині рекреація сприймається як цілісне фізичне та соціально-культурне оздоровлення.

Рекреаційна активність людини відповідає, по-перше, його потребам та інтересам, по-друге, традиціям його рідної культури, по-третє, поведінковим та оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається із добових, тижневих, річних та життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони утворюють складну мережу різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість та ефективність рекреаційної активності, дана активність вважається результативною, якщо в результаті виникають відновлювальні (рекреаційні) ефекти.

Рекреаційний ефект проявляється в тому, що людина відчуває бадьорість та задоволення від проведеного відпочинку, оскільки його організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного та психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги.

Зважаючи на суттєвий вплив та користь рекреації і рекреаційних практик в житті людини, а особливо підростаючого покоління та зважаючи на результати проведеного дослідження, слід приділити особливу увагу рекомендаціям, щодо підвищення обізнаності старшокласників з даної теми, а саме: поняттю рекреація, її значення, вплив на організм та психічне здоров'я, можливості, види рекреації та способи ефективного відпочинку.

3.2. Рекомендації фахівцям з оптимізації застосування рекреаційних практик у роботі з старшокласниками

Значну роль в організації та впровадженні рекреаційної культури в життя старшокласників має просвіта. Більшість дітей не має чіткого уявлення про рекреацію, її поняття та функції. Тому доцільно приділити увагу саме цьому фактору, що полягає у проведенні своєрідних оздоровчо-рекреаційних занять.

Перенапруження функціональних систем, зниження розумової та фізичної працездатності, виражена втома, порушення постави, часта захворюваність – це не повний перелік побічних ефектів дії сучасної техногенної цивілізації на здоров'я та якість життя людини. Відсутність системних оздоровчо-рекреаційних впливів позбавляє людину можливості відновлювати свої фізичні та психічні сили, обмежує її здатність збагачуватись духовно та отримувати задоволення від життя [63].

У зарубіжних дослідженнях (Н. Mellerowicz, W.Meller) наведено симптоми та скарги, що виникають у практично здорових осіб із недостатньою руховою активністю: задишка при незначному фізичному навантаженні; зниження працездатності, швидка стомлюваність, біль у ділянці серця, запаморочення, холодні кінцівки; біль у спині, як наслідок, недостатність функціонування м'язового корсету; порушення сну; зниження концентрації уваги; підвищена нервово-емоційна збудливість (при порушенні психосоматичного рівноваги); слабкість.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту визначено важливі завдання державної політики, що висвітлюють питання забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденному житті, посилення ролі фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я, удосконалення системи фізичного виховання усіх груп населення. Враховуючи зазначене, виникає необхідність упровадження системи оздоровчо-рекреаційних занять, що враховують усі чинник, які формують здоровий спосіб життя сучасної людини [43].

Виділяють низку факторів, що впливають на участь різних груп населення в оздоровчо-рекреаційних заняттях. Серед основних внутрішніх факторів визначено:

- біологічні (стать і вік);
- психологічні (самодостатність, внутрішня мотивація, ціннісне відношення, загальна самооцінка, задоволення).

Серед зовнішніх факторів найбільш значущими є матеріальні й

соціальні умови. Німецький психолог Шелленбергер відзначає наступні причини недостатньої фізичної активності населення: недостатня поінформованість про користь занять (у 40 % респондентів); відсутність інтересу до занять (у 47 %); перевага яких-небудь інших занять у вільний час (у 62 %); лінощі (у 57 %); відсутність інформації щодо можливостей занять (у 37 %); проблема вільного часу (у 63 %); зневіра у власних можливостях («однаково нічого не вийде!») (у 29 %). Отже, актуальним є пошук нових форм і видів рухової активності, впровадження яких дозволить підвищити мотивацію людини до активного та змістовного проведення дозвілля та сформуванню потреби в здоровому способі життя.

Побудова оздоровчо–рекреаційних занять потребує врахування низки факторів, як-от: вікові та статеві особливості суб'єктів рекреаційної діяльності, їхні інтереси, матеріально-технічні можливості, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості тощо [28].

До основних уніфікованих компонентів (чинників), що враховуються під час розробки алгоритму підготовки та проведення оздоровчо-рекреаційних занять належить:

- оцінка факторів, що впливають на охоплення конкретної групи населення (в нашому випадку учнів старших класів) оздоровчо-рекреаційними заняттями;
- оцінка умов організації оздоровчо-рекреаційних занять (за паспортом закладу або рекреаційної території);
- оцінка вихідного рівня психофізичного стану суб'єктів рекреаційної діяльності;
- розробка програми оздоровчо-рекреаційних занять;
- проведення оздоровчо–рекреаційних занять;
- визначення ефективності впливу оздоровчо-рекреаційних занять.

Розробляючи програми оздоровчо-рекреаційних занять необхідно враховувати, що такі тренування мають певні відмінності від спортивних занять. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних

навантажень із метою досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту, то оздоровчо–рекреаційні спрямовується на збільшення або підтримку рівня фізичної дієздатності, соматичного та психологічного здоров'я.

Зміст оздоровчо–рекреаційних занять утворюють фізичні вправи. Для досягнення виразного оздоровчого ефекту, виконання фізичних вправ має супроводжуватись значними енерговитратами й забезпечувати тривале рівномірне навантаження на систему дихання та кровообігу. Це забезпечує постачання кисню тканинам, отже, вказує на виражену аеробну спрямованість вправ [68].

Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю й тривалістю занять, інтенсивністю та характером застосованих засобів, чергуванням режимів роботи і відпочинку. З метою забезпечення оздоровчої спрямованості рекреаційних занять, необхідно дотримуватись методичних принципів.

Принцип поступовості нарощування інтенсивності та тривалості навантажень: за умови низького вихідного рівня тренуваності нарощування інтенсивності та тривалості має складати 3–5 % на день відносно досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшуючи навантаження необхідно уникати перенапруження організму та створювати сприятливі умови для розгортання механізмів довгострокової адаптації, що забезпечить поступове зростання можливостей до подолання більш тривалих і складних навантажень. Збільшення навантажувального впливу занять можна забезпечити наступними способами:

- збільшенням кількості оздоровчо–рекреаційних занять на тиждень;
- збільшенням тривалості занять;
- збільшенням щільності занять, тобто часу, який витрачено безпосередньо на рухову активність (виконання фізичних вправ). На перших заняттях моторна щільність дорівнює приблизно 45–50 %. За

ходом адаптації організму до фізичних навантажень моторна щільність заняття може досягнути 70–75 % від загального часу занять;

- збільшення інтенсивності занять за рахунок зростання темпу виконання фізичних вправ;
- постійне розширення засобів, що застосовуються на тренуванні, з метою забезпечення впливу на різні м'язові групи, суглоби та внутрішні органи;
- збільшення складності та амплітуди рухів [72].

Структура та побудова занять. Кожне заняття повинно мати чітко визначену структуру: підготовчу, основну та заключну частини. Розподіл засобів і застосування методів у різних частинах заняття має відповідати спрямованості кожної з його частин. Залежно від самопочуття, погоди, рівня підготовленості суб'єктів рекреаційної діяльності можна збільшити або зменшити розминку, основну та заключну частини заняття.

Різноманітність засобів. Для якісного розмаїття фізичних навантажень достатньо 7–12 вправ різної спрямованості. Ефективними засобами різноманітного тренування, що включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика тощо. В оздоровчо–рекреаційному тренуванні мають застосовуватись вправи на витривалість (біг в повільному та середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на поперечині або гімнастичній стінці, перехід із положення лежачи в положення сидячи тощо), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також вправи зі зміною положення тіла [9].

Систематичність занять. Систематичні заняття мають позитивний вплив на всі органи та системи організму, нормалізують психічний стан суб'єктів рекреаційної діяльності. В оздоровчих цілях для кожної вікової категорії рекомендується різний тижневий обсяг рухової активності: для учнів навчальних закладів – 10–14 годин;

Індивідуалізація змісту оздоровчо–рекреаційних занять. Мета індивідуалізованих програм оздоровчо–рекреаційних занять – сприяти

покращенню фізичного та психічного здоров'я суб'єктів рекреаційної діяльності. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішувати загальні та спеціальні завдання.

Для вирішення поставлених завдань рекомендовано використовувати такі оздоровчо–рекреаційні засоби, як: загально-підготовчі (у русі, на місці), загально-розвиваючі (спрямовані на розвиток гнучкості, координації, уваги), відновлювальні (дихальні вправи, елементи ізометричної гімнастики) та рекреаційні засоби (естафети, рухливі та психологічні ігри, елементи спортивних ігор). Індивідуалізовані програми мають носити довготривалий характер і бути розрахованими на 1–3 місяці. Періодичність оздоровчо–рекреаційних занять – 2–3 рази на тиждень тривалістю до 90 хв. Такі заняття проводяться у час, вільний від основного виду діяльності та в спеціально облаштованих приміщеннях або на природі.

Програма оздоровчо–рекреаційних занять має впроваджуватися в три етапи: початковий, базовий і заключний, на кожному з яких вирішуються специфічні завдання у відповідності до основних методичних принципів побудови оздоровчо-рекреаційних занять [54].

Останнім часом однією з проблем є організація вільного часу підлітків. Проблема дозвілля підлітків відрізняється великою складністю і суперечливістю.

Культурі дозвілля необхідно вчити, починаючи з дитячого віку. Опанувати нею можна тільки при цілеспрямованому, планомірному впливі на підростаюче покоління. Навчити підлітків вмінням та навичкам самоорганізації — важливе педагогічне завдання, яке є одним з найважливіших етапів на шляху до оволодіння ними культурою проведення часу. Для того щоб діяльність підлітка під час дозвілля не призводила до бездумного проведення часу, необхідно розвивати у них вміння самоаналізу, адекватну самооцінку, розумне управління своєю поведінкою. Всі ці вміння набуваються у процесі успішного оволодіння підлітками навичками самоорганізації. Хороша самоорганізація дозволяє підлітку вибрати своє

захоплення чи хобі [49].

Види захоплення. Для підліткового віку захоплення (хобі) становлять дуже характерну особливість. Захоплення необхідні для становлення особистості підлітка, оскільки завдяки захопленням формуються схильності, інтереси, індивідуальні здібності підлітків, що у майбутньому визначитися з професією. Види захоплення:

1. Інтелектуально–естетичні захоплення. Вони пов'язані з глибоким інтересом до улюбленого заняття — історії, радіотехніки, музики, малювання, розведення кольорів, вивчення іноземних мов, участі у художній самодіяльності тощо. Будь-яка справа стає цікавою тільки тоді, коли той, хто навчається, зацікавлений і намагається досягти певних успіхів.

2. Накопичувальні захоплення – це перш за все колекціонування у всіх його видах. Пристрасть до колекціонування може поєднуватися з пізнавальною потребою (наприклад, при колекціонуванні марок), зі схильністю до накопичення матеріальних благ (колекція старовинних монет, дорогих каменів), з бажанням слідувати підлітковій моді (збирання наклейок, етикеток) і т.д.

3. Спортивно–технічні захоплення (футбол, волейбол, хокей, радіотехніка тощо). Захоплення пов'язані з наміром зміцнити свою силу, витривалість, набути спритність або якісь майстерні навички.

Дозвілля – це зона активного спілкування, що задовольняє потреби підлітків у контактах. Такі форми дозвілля, як самостійні об'єднання за інтересами, участь у культурно-масових заходах та інші – сприятлива сфера для усвідомлення себе, своїх якостей, переваг та недоліків у порівнянні з іншими людьми. Займаючись творчою діяльністю, лише 10–20% підлітків намагаються вивчити тонкощі, ази творчої справи, 80-90% — приходять лише щоб розважитись або за компанію з іншими. Звідси виникає проблема, стабільності колективу та отримання хорошого результату від спільної діяльності. Щоб творча діяльність мала хороші результати, необхідно постійно впроваджувати інноваційні процеси у спільну діяльність,

вигадувати проекти, результатом яких став певний продукт успіху. Так наприклад у Центрі дитячої творчості протягом навчального року проходить дуже багато заходів, у яких учні не лише беруть участь як артисти, а й самі пишуть сценарії, допомагають у підготовці та звичайно змагаються між собою за найкращий результат [4].

Функції дозвілля. Дозвіллевий час підростаючого покоління дуже впливає на пізнавальну діяльність. У дозвіллі відбувається впізнання нового в найрізноманітніших галузях знання. Це означає, що дозвіллю властива просвітницька функція.

Під час дозвілля підлітки читають книги, дивляться кінофільми, спектаклі та телепередачі, де відкривають для себе світ професій. А намітивши для себе професійний шлях, переважно на дозвіллі, набувають знання та розвивають здібності, для того чи іншого виду діяльності. Освітні установи цілеспрямовано здійснюють профорієнтаційну функцію [24].

Життєдіяльність сучасних підлітків дуже насичена і щодо суворо регламентована, тому вимагає великих витрат фізичних, психічних і інтелектуальних сил. Тому правильно організоване дозвілля допомагає зняти напругу, що створилася. Саме в рамках дозвілля відбувається відновлення і відтворення втрачених сил, тобто, реалізується рекреаційна функція. Понад те, закладене від природи прагнення людини отримання задоволення також переважно реалізується у сфері дозвілля. Підлітки отримують насолоду від найрізноманітніших дозвільних занять: ігри та перемоги; впізнання нового та можливість творити на цій основі. Іншими словами, дозвілля властива гедоністична функція. На своїх заняттях наші освітяни використовують різноманітні форми роботи. Це може бути гра, конкурс, ілюстрація тощо.

Види культурно–дозвільної діяльності різноманітні. Їх можна класифікувати так: відпочинок, розваги, свята, самоосвіта, творчість [39].

Види культурно–дозвільної діяльності дітей.

Найпростіший вид дозвілля – відпочинок. Він призначений для відновлення витрачених під час роботи сил та поділяється на активний та

пасивний. Пасивний відпочинок характеризується станом спокою, який знімає стомлення та відновлює сили. Чим ти зайнятий - не має значення, аби можна було відволіктися, звільнитися від напруги, отримати емоційну розрядку. Це може бути: розгляд красивих об'єктів (творів мистецтва, природи тощо), невимушена розмова, обмін думками, прогулянка. Активний відпочинок включає заняття гімнастикою, фізкультурою, трудову діяльність, рухливі ігри і т.д.

Розваги мають компенсаційний характер: відшкодовують рутину буденної та одноманітної обстановки. Розвага завжди має бути барвистим моментом у житті підлітка, що збагачує його враження та розвиває творчу активність.

Відпочинок підлітків має багатогранний і різнобічний характер. Тому й форми його різноманітніші. Велике місце займають у ньому заняття, які потребують інтелектуальних зусиль. Відпочинок дає можливість підліткам зайнятися улюбленою справою так, як вони мають певні схильності та інтереси. Прекрасно відпочивають підлітки і під час масових заходів – свят, театралізованих вистав, у яких самі беруть активну участь. Словом, правильно організована дозвілля, служить засобом змістовного відпочинку підлітків.[6]

Висновки до розділу 3

Донедавна поняття рекреації залишалося малопоширеним, використовуваним лише у вузьких колах фахівців із медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалося переважно з релаксацією та регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Тепер рекреацію розуміють як біологічну активність людини, яка спрямована на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних та духовних сил, що послаблюються у процесі роботи чи навчання, одноманітних занять чи хвороб. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне та соціально-культурне оздоровлення.

Рекреаційна активність людини відповідає, по-перше, її потребам та

інтересам, по-друге, традиціям її рідної культури, по-третє, поведінковим та оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається із добових, тижневих, річних та життєвих циклів. На кожному етапі життя людини вони утворюють складну мережу різноманітних передумов та мотивацій, які визначають характер, спрямованість та ефективність рекреаційної активності. Ця активність вважається результативною, якщо в результаті виникають відновлювальні (рекреаційні) ефекти.

Рекреаційний ефект проявляється в тому, що людина відчуває бадьорість та задоволення від проведеного відпочинку, оскільки його організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного та психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, що переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у нього з'являється відчуття збалансованості емоційних та соціокультурних самооцінок, він готовий до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані як на внутрішніх відчуттях, а й у розумінні людиною важливості громадських стандартів праці та відпочинку.

Культурно–дозвільна діяльність. Це поняття означає специфічну активність людей під час дозвілля. Форми активності вибирає сама людина, виходячи зі своїх переваг, можливостей та рівня культурного розвитку.

Коли говорять про культурно–дозвільну діяльність, мають на увазі насамперед, що вона позначає сукупну активність багатьох людей, які потребують рекреації. Кожне дозвілля має свій темп і ритм, які задаються суб'єктами цієї активності, підпорядковані особливостям їх психології та духовним запитам.

Враховуючи все вищеописане та результати проведеного дослідження були зроблені висновки та розроблена рекомендації, щодо підвищення інформованості старшокласників у сфері рекреації та рекомендації щодо організації своєрідних оздоровчо – рекреаційних занять.

ВИСНОВКИ

Завдання формування здорового життя сучасної молоді неможливо вирішити без зміни системи суспільних відносин і самих молодих людей. Тому в науковій літературі поняття здоров'я розглядається не лише як медична категорія, а й як соціальна цінність, яка має вирішальне значення для всебічного та гармонійного розвитку особистості та успішного виконання людиною своїх соціокультурних ролей. У зв'язку з цим стає важливим підвищення якості виховання у сфері соціально корисного дозвілля, відновлення та зміцнення здоров'я, пропаганди здорового способу життя.

На думку В.М. Видріна, рекреативно–оздоровча діяльність виступає як форма рухової активності, головне завдання якої - відновлення життєвих сил людини. Проте, крім основного завдання, у процесі рекреативно-оздоровчої діяльності також вирішуються пізнавальні, розважальні та комунікативні завдання, які мають другорядний характер. Тому слід розглядати рекреативно-оздоровчу діяльність як сукупність сполучених впливів як на організм, а й у особистість людини .

У зв'язку з усім вищезгаданим слід зробити висновок, що формування рекреативно–оздоровчої діяльності підростаючого покоління є ефективним вирішенням завдань оздоровлення, дозвілля та зайнятості молодих людей. Щоб сформувати потребу школярів в рекреативно–оздоровчих заняттях необхідна не тільки орієнтація та пропаганда здорового способу життя, а й створення організаційно-педагогічних умов, які відповідали б запитам та інтересам сучасних молодих людей, сприяли інтелектуальному та емоційному залученню до обраної діяльності.

Одне із завдань рекреаційно–розважальної діяльності–підвищення загального психічного тону особистості, формування хорошого, життєрадісного настрою.

Рекреація відіграє важливу роль у вирішенні соціальних проблем,

сприяє підвищенню якості життя, вдосконаленню системи санаторно–курортного обслуговування, створенню умов для задоволення рекреаційних потреб населення. Основна функція рекреації–соціальна, вирішує проблему організації вільного часу, соціальної взаємодії між людьми і групами; підвищує освітній, культурний рівень.

Специфіка рекреативно–оздоровчої діяльності визначається спрямованістю на фізичну та духовну реабілітацію дітей, зміцнення та формування свідомості та поведінки; свободою вибору виду та форми рекреативних занять, а також ступеня рекреативно-оздоровчої активності; формуванням ціннісних орієнтації, самовираження, самоствердження та саморозвитку особистості через заняття рекреативно-оздоровчою діяльністю.

Для вирішення завдання організації рекреативно–оздоровчої діяльності школярів, крім іншого, необхідно виявити потреби та їх орієнтації щодо рекреативно-оздоровчих занять, бюджет вільного часу та фактори, що перешкоджають заняттям рекреативно-оздоровчою діяльністю.

Оскільки досліджень на тему рекреації школярів порівняно мало, є доцільним детальніше розглянути це питання. Також важливо враховувати той факт, що сучасний ритм життя достатньо негативно впливає на ресурси людського організму та психіки, а дитячий організм в цей час саме формується і чим раніше дитина матиме уявлення про те як правильно відновлювати власні сили та потенціал тим краще.

Метою нашого дослідження було вивчення особливості рекреаційних практик старших школярів та дослідження їх взаємозв'язку із психологічною зрілістю.

Завдяки емпіричному дослідженню ми мали змогу дослідити зв'язок між психологічною зрілістю старших школярів та їхньою здатністю та знаннями рекреаційних практик задля відновлення власного фізичного та психічного стану.

По завершенню теоретичного та емпіричного дослідження, обробки та інтерпретації отриманих результатів були зроблені наступні висновки.

1. Рекреація (від лат. *recreatio* – відновлення), 1) комплекс заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності людини у вільний від роботи або навчання час. У вітчизняній і зарубіжній літературі немає єдиної думки щодо визначення рекреації, яка розглядається як: а) відновлення та розширене відтворення сил людини; б) найрозвиненіший сегмент індустрії дозвілля; в) вид активної та пасивної діяльності, що сприяють відновленню сил людини; г) розвага, відпочинок, зміна дії, що виключають трудову діяльність.

2. Вміння старших школярів грамотно використати свій вільний час є своєрідним індикатором її культури, кола духовних потреб та інтересів конкретної особи чи соціальної групи. Тому важливо намагатися включати до практики нові, нетрадиційні форми розваги, освіти, спілкування та творчості молоді.

3. Відповіді та результати кожного з респондентів по всім методикам були співставлені, аби виявити чи є зв'язок між психологічною зрілістю старшокласника та його обізнаністю та здатністю до рекреації.

4. У результаті дослідження було виявлено, що респонденти у яких рівень самоактуалізації та локусу контролю, які ми взяли як критерії психологічної зрілості, знаходяться на середньому та високому рівні більш обізнані у понятті рекреація та мають більш активну позицію та погляди на проведення вільного часу та дозвілля.

5. У той самий час було виявлено, що всі респонденти не ведуть активний спосіб життя, мають недостатню фізичну активність, хоча мають уявлення про спорт, активний відпочинок, його вплив на здоров'я.

6. Отримані результати свідчать про те, що враховуючи отримані результати по даній вибірці досліджуваних, необхідно окрім кількісного аналізу, здійснити якісну обробку даних та розробити комплекс рекомендацій для ознайомлення і розширення уявлень про рекреацію, її важливість та необхідність, проведення просвіти задля обізнаності та мотивування досліджуваних щодо впровадження рекреації у своє життя.

7. Враховуючи все вищеописане та результати проведеного дослідження були зроблені висновки та розроблена рекомендації, щодо підвищення інформованості старшокласників у сфері рекреації та рекомендації щодо організації своєрідних оздоровчо – рекреаційних занять.

Значення психологічного компоненту у фізкультурно–рекреаційній діяльності до недавнього часу недооцінювалося. В природі людини закладені різноманітні психічні передумови у вигляді потреб, інтересів, мотивів, намірів, емоцій, волі та ін., які якісно детермінують подальший розвиток людини, що, по суті, і дозволить відрізнити одного індивіда від іншого. Саме тому ми приділили увагу підростаючому поколінню, а саме старшим школярам.

Оскільки досліджень на тему рекреації школярів порівняно мало, було доцільно детальніше розглянути це питання. Також важливо враховувати той факт, що сучасний ритм життя достатньо негативно впливає на ресурси людського організму та психіки, а дитячий організм в цей час саме формується і чим раніше дитина матиме уявлення про те як правильно відновлювати власні сили та потенціал тим краще.

Загалом рекреація має важливе значення в житті кожної людини, адже від її реалізації залежить наш фізичний і психологічний стан, який напряду впливає на якість та ефективність життєдіяльності. Саме тому дана тема потребує подальших розглядів та досліджень, аби підвищувати рівень обізнаності суспільства, а особливо його підростаючого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: Автореф. дне. докт. пед. наук Барнаул, 2000. - 48 с.
2. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность: учеб. Пособие для студентов вузов / А. Г. Аванесова. М: Аспект Пресс, 2006 336 с.
3. Аверин Ю. П. Молодежь Москвы в условиях реформирования общества и экономики / Ю. П. Аверин. Москва: Эксмо, 2004. 157 с.
4. Агапова Е. П. Организация работы с молодежью: введение в специальность: учеб. пособие / Е. П. Агапова. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 125 с.
5. Андреева А. А. Особенности организации досуговой деятельности подростков // Проблемы и перспективы развития образования / А. А. Андреева. Пермь: Меркурий, 2015 147 с.
6. Андреева А. В. Методология социально-культурной деятельности и современные социокультурные практики / А. В. Андреева, Л. Н. Жуковская, С. В. Костылев и др. Красноярск: СФУ, 2014 128 с.
7. Асанова И. М. Организация культурно-досуговой деятельности: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И. М. Асанова, С.О.Дерябина. М.: Издательский центр «Академия», 2011 192 с.
8. Асобина Т. В. Влияние досуга на формирование стратегии жизни российской молодежи / Т. В. Асобина. Дис. ... канд. философ. наук. Ростов–н/Д, 2015 160 с.
9. Басов Н. Ф. Социальная работа с молодежью: учеб. пособие / Н.Ф.Басов. 4-е изд. М. : Дашков и К, 2015 328 с.
10. Басов Н. Ф. Социальная работа с различными группами населения : учеб. пособие / Н. Ф.Басова. М.: КНОРУС, 2016 528 с.
11. Батукаев, А.А. Физическая рекреация и ее значение в сфере образа жизни современного человека / А.А. Батукаев // Современные проблемы и

- пути их решения в науке, производстве и образовании. 2013 № 1 С. 123-128
12. Буланова-Топоркова М. В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / М. В. Буланова-Топоркова. Ростов н/Д: Феникс, 2002 398 с.
 13. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. - М.: Логос, 2004.
 - Березин, И.П., - Школа здоровья / И.П. Березин М. Физкультура и спорт, 1998.129 с.
 14. Воронин А. А. Досуг в дискурсе современного воспитания молодежи / А. А. Воронин // Общество и право, 2011 № 2 203 с.
 15. Виленский М.Я. Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных Учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 3-е изд., испр – М. : Просвещение, 2007. -156 с. (стр. 25, 39-40)
 16. Виноградов, Г.П. Физическая рекреация : учебное пособие / Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко, [и др.]/ Москва : ИЦ «Академия», 2015 –240 с.
 17. Вишнякова А.А. Тенденции использования свободного времени российской молодежи / А. А. Вишнякова // Вестник БГУ. 2014. №6. С. 14-18.
 18. Вишняк А. И. Тарасенко, В.И. Культура молодежного досуга / А. И. Вишняк, В. И. Тарасенко. Киев: Высшая школа, 2009 210 с.
 19. Воронин А. А. Досуг в дискурсе современного воспитания молодежи / А. А. Воронин // Общество и право, 2011 № 2 203 с.
 20. Гойхман О. Я. Организация и проведение мероприятий: учеб. пособие / О. Я. Гойхман. 2-е изд. М.: ИНФРА-М, 2018 136 с.
 21. Горовой, В. А. Практический этап методики организации физической рекреации студентов // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. – 2012 – №1 (34). – С. 80-85.
 22. Горовой В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ имени И. П.

Шамякина, 2015 – 158 с.

23. Гришина А. А. Досуг в обществе потребления: основные тенденции восприятия / А.А. Гришина // ТРУДЫ СПБГИК. Санкт-Петербург. 2013. № 2. С. 49-62

24. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ганьшина Галина Васильевна. – Тамбов, 2005. – 24 с.

25. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С.55-59.

26. Дашковская О. Д. Организация досуговой деятельности: текст лекций / О. Д. Дашковская. Ярославль: ЯрГУ, 2009. 71 с.

27. Дорофеева, Н.В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н.В. Дорофеева, Н.В. Минченкова, И.В.Овечкина // Материалы международной IX Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006.

28. Долотина, О.П. - «Физическая культура» / О.П. Долотина - Калининград, 1998. -274 с.

29. Жаркова Л. С. Организация деятельности учреждений культуры: учебное пособие / Л. С. Жаркова. 3-е изд. М. : МГУКИ, 2010 195 с.

30. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2010. - 264 с.

31. Зубок Ю. А. Социология молодежи: учеб. пособие / Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. М.: МИИТ, 2009 322 с.

32. Значение спорта: учебник / под ред. И. А. Солнцева. - М.: Педагогика, 2010. - 214 с.

33. Иваненков С. П. Досуг современной молодежи: по материалам социологического исследования / С. П. Иваненков. Санкт-Петербург. 2014.

С. 5-9.

34. Ильичева Н. А. Молодежь в социальном пространстве общества / Н. А. Ильичева // Успехи современного естествознания, 2007 № 1 С. 150-154.

35. Ионова В. А. Об индустрии квест–игр и квесте в реальности / В. А. Ионова, Е. В. Подопригора // Homo Cyberus. 2016 № 1 154 с.

36. Ионова О. В. Современные виды досуга студенческой молодежи / О. В. Ионова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки, 2015 № 3 275 с.

37. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Просвещение». 2003г.

38. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І.Г. Кулік // Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. 2010. Вип.5. №64. Ч.1. С.208-210.

39. Костылева, И.В. Физическая рекреация учащихся старших клас сов на основе использования средств спортивно- оздоровительного туризма / И.В. Костылева, А.В. Лотоненко, И.П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2017 – № 3 (63). – С. 52-54.

40. Крестьянов В. П. Педагогика досуга : учеб. пособие для студентов педагогических вузов и высших учебных заведений культуры / В. П. Крестьянов. Орел : ОГУ, 2010 312 с.

41. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А.В. Лотоненко, А.И. Бугаков, С.И. Филимонова, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2015 – № 1 (52). – С. 52-56.

42. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для высшего профессионального образования/ В.С. Макеева, З.С. Тинькова – Орел: ФГ ВПО «Госуниверситет – УНПК, 2012. -183 с.(стр.15-25)

43. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культура: учебное пособие ДЛЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ/В.С. Макеева, З.С. Тинькова. -

Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012 - 193с.

44. Макеева В. С., Бойко В. В. Теория и методика физической рекреации: учеб. пос. — М.: Советский спорт, 2014 — 351 с.

45. Опарин Г. А. Досуг молодежи / Г. А. Опарин // ТРУДЫ СПБГИК. Санкт-Петербург: 2013. № 5 С. 35-50.

46. Омельченко Е. Л. Молодежные культуры и субкультуры / Е. Л. Омельченко. М: изд-во «Институт социологии РАН», 2000 264 с.

47. Н.Л. Ильина. Из статьи «Способы повышения интереса школьников к спорту и физической культуре».

48. Панфилова Е. В. Ценности культуры досуга студенческой молодежи: результаты исследования / Е. В. Панфилова // Москва: Молодой ученый. 2012. №8. С. 200-279

49. Петрова Т. Э. Организация работы с молодежью: учеб.пособие / Т. Э. Петрова, И. Э. Петрова. М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015 239 с.

50. Понукалина О. В. Социальное конструирование представлений о досуге у

молодежи / О. В. Понукалина // Высшее образование в России, 2009 № 1 С. 269

51. Пугачев А. С. Социализация учащихся в сфере досуга / А. С. Пугачев // Молодой ученый, 2013 № 1 346 с.

52. Попова А. С. Сфера досуга молодежи в современном мире / А. С. Попова // Молодой ученый. 2014 № 11 281 с.

53. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно– методическое пособие для самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011 – 120 с.

54. Уколов А. В. Интегративная методика формирования мотивации занятия спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе: дис.кан.пед.наук / А. В. Уколов- Тула, 2013 -154 с.

55. Рекреационный потенциал зеленых зон: краткий курс лекций для

магистров (направление подготовки 250700.68 Ландшафтная архитектура /
Магистерская программа Ландшафтное проектирование) / Сост.: А.В.
Терешкин // ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ. – Саратов, 2015 – 79 с.

56. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : автореф. дис. ...канд. псих. наук : 13.00.04 / Реховская Светлана Николаевна; [Место защиты: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта].– СПб., 2007.– 22 с.

57. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в физкультурном образовании человека : учебное пособие / Ю. Е. Рыжкин, М. А. Эльмурзаев, А. И. Ибриев ; Федеральное агентство по образованию, ГОУВПО Чеченский гос. пед. ун-т. – Назрань : Пилигрим, 2009 – 153 с.

58. Салтыкова В. Е. Свободное время в субъективных оценках молодежи Хабаровского края / В. Е. Салтыкова // Теория и практика общественного развития, 2014 № 12 316 с.

59. Сафарян А. В. Стили жизни молодежи / А. В. Сафарян // Знание. Понимание. Умение, 2008 . № 3 Режим доступа: [<http://www.zpu-journal.ru/>]

60. Синенко Г.С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г.С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №3. – С. 21-25.

61. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. — СПб.: РГГМУ, 2016 — 44 с.

62. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019 – 70 стр.

63. Стеббинс Р.А. Свободное время: к оптимальному стилю досуга (взгляд из Канады) / Р.А. Стеббинс // Социологический журнал. 2000. № 7. С. 64-73.

64. Стрельцов Ю.А. Культурология досуга: учеб. пособие / Ю. А. Стрельцов. Москва: МГУКИ. 2002. 156 с.

65. Стрельцов Ю. А. Педагогика досуга: учеб. пособие для студентов вузов культуры и искусств / Ю. А. Стрельцов, Е. Ю. Стрельцова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Московский гос. ун-т культуры и искусств, 2010 307 с.

66. Стрельцов Ю. А. Свободное время и развитие социокультурной деятельности / Ю. А. Стрельцов // Вестник Моск. ун-та культуры и искусств. 2013 № 1 198 с.

67. Смирнова Н.В. Физическая рекреация : современное состояние и перспективы развития / Н.В. Смирнова, М.А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2017 – № 5 – С. 12-14.

68. Терехов А.И. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры /А.И. Терехов // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2012 – №28. – С. 331-339

69. Толковый словарь Ушакова – М., Альта-Принт, Д.Н. Ушаков. 2005. 121 с.

Формування здорового способу життя молоді / Під. ред. Чуракова М.С. - Киев: Просвіта, 2000 297 с.

70. Филимонова С.И. Физическая рекреация – важная часть моторного поля в пространстве физической культуры // С.И. Филимонова, А.А. Лотоненко, А.И. Бугаков, А.В. Лотоненко, И.И. Столов // Культура физической и здоровье. – 2015 – № 2 (53). – С. 7-10.

71. Что такое рекреационная деятельность. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://www.kakprosto.ru/kak-906469-chto-takoerekreacionnaya-deyatelnost#ixzz5CSyHbамh>.

72. Чернышева, И.В. Физическая рекреация - одна из форм здорового образа жизни / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2014 – Т. 12 № 15 (142). –С. 61-63.

73. Эльмурзаев М.А. Современные подходы к определению понятия

физическая рекреация / М.А. Эльмурзаев, К.Ш. Дунаев, М.К. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016 – № 2 (132). – С. 205-209.

74. Шарапова Н. С. Социально–культурные условия формирования гуманистических ценностных ориентаций у молодежи средствами игровых технологий / Н. С. Шарапова. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2015. 65 с.

75. Шарковская Н. В. Культуротворческие формы организации молодёжного досуга / Н. В. Шарковская // Вестник Московского государственного института культуры, 2014. № 6. 215 с.

Всього джерел – 75

Джерел за останні п'ять років – 8

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 5

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 5

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Локус контроля» (Е.Г. Ксенофонтова)

Цель: диагностика обобщенной локализации контроля личности.

Инструкция: вам будут предложены высказывания людей о жизни. С каждым из высказываний можно согласиться или не согласиться: если вы думаете примерно так же, поставьте рядом с номером высказывания знак «плюс» (+). Если же вы думаете об этом иначе, то поставьте рядом с номером высказывания знак «минус» (-).

Текст опросника

1. Продвижение по службе зависит не столько от способностей и усилий человека, сколько от удачного стечения обстоятельств.
2. Большинство разводов происходит от того, что оба супруги недостаточно старались приспособиться друг к другу.
3. Ошибочно думать, что болезнь – это дело случая и, если уж суждено заболеть, то ничего с этим поделать нельзя.
4. Одинокими становятся именно те люди, которые не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний очень часто зависит от везения или невезения.
6. Бесполезно стараться завоевать симпатию людей, если у них сложилось предвзятое мнение о вас.
7. Внешние обстоятельства (например, родители и благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения между супругами.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на происходящие со мной события.
9. Мои отметки в учебе больше зависели от случайности (например, от настроения педагога), чем от меня самого.
10. Я строю планы на будущее и знаю, что могу осуществить их.

11. То, что со стороны кажется удачей или везением, чаще всего есть результат долгой целенаправленной деятельности.

12. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить общение, они все равно не смогут.

13. То хорошее, что я делаю, обычно по достоинству оценивается другими.

14. Думаю, что случай или судьба играют не очень важную роль в моей жизни.

15. Я стараюсь не планировать далеко вперед, так как все зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.

16. В случае конфликта я чаще чувствую в нем свою вину, а не виню противоположную сторону.

17. Жизнь большинства людей в основном зависит от стечения обстоятельств.

18. Для меня лучше такое руководство, при котором я должен самостоятельно решать, как выполнить ту или иную работу.

19. Думаю, что сам по себе образ жизни не является причиной болезней.

20. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

21. В конечном счете за плохое руководство организацией ответственны все люди, которые в ней работают, а не только руководитель.

22. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях с близкими.

23. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе любого.

24. На подрастающее поколение влияет так много разных факторов, что усилия родителей по воспитанию своих детей часто оказываются бесполезными.

25. Практически все, что со мной случается, – это дело моих рук.

26. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно

так, а не иначе.

27. Человек, не сумевший добиться успеха в своей работе, должен согласиться с тем, что он плохо организовал свою деятельность.

28. Я могу добиться от окружающих меня людей того, что я хочу.

29. Причиной моих неприятностей и неудач очень часто были другие люди.

30. Ребенка можно уберечь от простуды, если его правильно одевать и правильно растить.

31. В сложных обстоятельствах я считаю более разумным ждать, пока проблемы решатся сами собой.

32. Успех, как правило, является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

33. Счастье моей семьи зависит от меня больше, чем от кого бы то ни было.

34. Зачастую мне бывает трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

35. Я принимаю решения и действую самостоятельно, не ожидая помощи других и не надеясь на судьбу.

36. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

37. В общении с людьми часто возникают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

38. Способные люди, не реализовавшие свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

39. Большинство моих успехов было бы абсолютно невозможно без существенной помощи других людей.

40. Практически все неудачи в моей жизни происходят от моего незнания, неумения или лени.

Обработка результатов

1. Проверить совпадение ответов по каждому утверждению с

ключом **Ио**. Номера всех совпавших с ключом вопросов, независимо от (+) или (-), обвести кружком.

2. Подсчитать баллы по всем нижеперечисленным шкалам, считая только номера вопросов, обведенных кружком (т.е. совпавших с ключом **Ио**).

Ключи:

Ио интернальность общая:

+: 2, 3, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30, 32, 33, 35, 38, 40.

-: 1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 34, 36, 37, 39.

Ж интернальность в суждениях о жизни вообще: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 30, 32, 36, 37, 38.

Я интернальность при описании личного опыта: 5, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 33, 34, 35, 39, 40.

Ид интернальность в сфере достижений: 1, 5, 11, 13, 23, 28, 32, 33.

Ин интернальность в сфере неудач: 4, 16, 20, 27, 29, 36, 38, 40.

Псоб предрасположенность к самообвинению: **Ин–Ид**.

Пс профессионально-социальный аспект интернальности: 1, 9, 13, 18, 21, 26, 28, 36.

Пп профессионально-процессуальный аспект интернальности: 15, 27, 31, 32, 35, 37, 38, 40.

Ип интернальность в профессиональной деятельности: **Пс + Пп**.

Мк компетентность в сфере межличностных отношений: 6, 22, 23, 24, 26, 29, 34, 37.

Мо ответственность в сфере межличностных отношений: 2, 4, 7, 12, 13, 16, 21, 33.

Им интернальность в межличностном общении: **Мк + Мо**.

Ис интернальность в сфере семейных отношений: 2, 4, 7, 12, 16, 22, 33, 37.

Из интернальность в сфере здоровья: 3, 8, 14, 17, 19, 25, 30, 31.

Дт готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей:

1,6, 15, 17, 22, 24, 26, 37.

Дс готовность к самостоятельному планированию, осуществлению деятельности и ответственности за нее: 10, 11, 14, 25, 32, 35, 38, 40.

Оа отрицание активности (ключи Оа противоположны Ио): 16–(Дт+Дс)

Уровень интернальности, диагностируемый приведенными выше шкалами, определяется согласно таблице.

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Ио	0-13	14-25	26-40
Ид, Ин, Пс, Пп, Мк, Мо, Ис, Из, Дт, Дс	0-3	4-5	6-8
Ип, Им	0-5	6-10	11-16
Оа (низкий уровень – показатель интернальности, высокий – экстернальности)	0-5	6-10	11-16

Интерпретация результатов

Шкала общей интернальности (Ио) охватывает все пункты опросника. Высокие показатели по шкале характеризуют интернала, т.е. человека с внутренним локусом контроля, проявляющимся в разнообразных жизненных ситуациях. Такие люди отличаются уверенностью в том, что силы, влияющие на их судьбы, находятся внутри них самих, а то, что происходит с человеком, в значительной степени является результатом его активности, и, следовательно, ответственность за собственную жизнь лежит на самом человеке, а не на каких-либо других, внешних по отношению к нему, силах.

Чем ниже показатели **Ио**, тем более выражен внешний локус контроля – экстернальность. Экстерналы не верят в то, что человек в состоянии реально влиять на происходящее в его жизни. Они убеждены, что силы, управляющие человеческой судьбой, находятся где-то вовне. Это может быть и случай, и «фатум», и влиятельные люди; но в любом варианте, по мнению экстернала, от его активности мало что зависит. Поэтому он чувствует себя страдающим, но не влияющим на собственную судьбу человеком.

Распределение баллов по субшкалам **Я** и **Ж** показывает соотношение влияния личного опыта (**Я**) и суждений о жизни вообще (**Ж**) на интернальность испытуемого (т.е. что больше повлияло на интернальность).

Шкала интернальности в сфере достижений (Ид) охватывает ситуации, связанные с достижениями в деятельности любого человека и самого опрашиваемого, а также выявляет его веру в возможность достижения успеха в тех или иных ситуациях. Высокие показатели по этой шкале характеризуют человека, считающего источником собственных достижений себя самого и готового приложить усилия для достижения положительных результатов в будущем. Низкие показатели характеризуют субъекта, не воспринимающего себя источником собственных достижений и не верящего в то, что человек может существенно повлиять на успешность собственной жизни и деятельности.

Шкала интернальности в сфере неудач (Ин) выявляет отношение к ситуациям неудач имеющихся или возможных. Высокие показатели по этой шкале говорят не о том, что у человека много неудач, а лишь о том, что он в большей степени чувствует свою ответственность за те неудачи, которые уже произошли или еще могут произойти в его жизни. Низкие показатели здесь характеризуют человека, не склонного видеть свою вину ни в свершившихся, ни в возможных неудачах его жизни. Ответственность за свои неудачи он возлагает на внешние силы: на других людей, на невезение, на судьбу.

Показатель предрасположенности к самообвинению (Псоб) определяется путем вычитания из данных **Ин** данных **Ид**. Он может представлять собой как положительное, так и отрицательное число. Оптимальным для данной шкалы является нулевой балл.

Чем дальше показатель **Псоб** от нуля в положительную сторону, тем более выражена предрасположенность человека к тому, чтобы обвинять себя во всем плохом, что с ним случается или может случиться, т. е. он считает, что причина его неудач – он сам, а причина его достижений – кто-то другой:

«это случайно», «мне помогли» и т. д. Этот показатель говорит о возможной, еще скрытой для его самосознания неуверенности в себе.

Чем дальше показатель **Псоб** от нуля в отрицательную сторону, тем менее вероятны у данного человека проявления самообвинительного поведения, так как при успехах он чаще видит их причины в себе, а при неудачах склонен считать, что виноват кто-то другой. Высокий отрицательный балл **Псоб** может свидетельствовать о некритичности опрашиваемого, но только по отношению к самому себе.

Шкала интернальности в профессиональной деятельности (Ип) охватывает ситуации учебной, профессиональной и любой другой активности, направленной на достижение человеком конкретной цели. Высокие показатели по шкале характеризуют человека, понимающего, что получаемые результаты зависят от собственных действий. В профессиональной деятельности такие работники чаще проявляют склонность к принятию ответственности на себя. Низкие показатели говорят о том, что данный человек часто затрудняется в объяснении причин и способов достижения того или иного результата, он реже бывает склонен к возложению на себя какой-либо ответственности.

Результаты по *субшкале Пс* говорят о склонности или ее отсутствии проявлять инициативу и принимать ответственность на себя в *сфере социальных отношений на производстве*. Это касается как отношений с руководителями, так и с равными по статусу коллегами.

Результаты по *субшкале Пп* говорят о наличии или отсутствии развитых навыков обеспечения процесса *профессиональной деятельности*. Так, низкие баллы **Пп** позволяют предположить, что в процессе решения конкретных производственных задач данный человек, даже при наличии соответствующей мотивации, может сталкиваться с большими трудностями в связи с плохо развитыми навыками качественного осуществления самостоятельной деятельности.

Шкала интернальности в межличностном общении (Им)

характеризует активность, направленную не столько на достижение определенного конечного результата, сколько на поддержание межличностных отношений в той мере, в которой это устраивает данного человека. Высокие показатели по шкале говорят о том, что испытуемый понимает свою роль в тех отношениях, которые у него складываются с близкими и малознакомыми людьми. Низкие показатели по этой шкале говорят о том, что испытуемый зависит от других и не способен изменить характер своего общения с ними.

Субшкала компетентности в межличностном общении (Мк) при высоких баллах показывает, что человек считает себя (и, возможно, действительно является) достаточно компетентным в межличностных отношениях. Низкие баллы свидетельствуют о некомпетентности испытуемого.

Субшкала ответственности в межличностном общении (Мо) показывает, склонен ли человек брать на себя ответственность как за позитивные, так и за негативные варианты сложившихся межличностных отношений (чем выше баллы, тем выше ответственность, и наоборот).

Результаты, полученные по субшкале **Ис** и **Из**, интерпретируются аналогично шкалам **Ио** и **Им**, но применительно либо к *семейным взаимоотношениям*, либо в связи с возможным *отношением к своему здоровью*.

Шкала отрицания активности (Оа) характеризует убежденность человека в бессмысленности какой-либо деятельности, направленной на достижение жизненных целей. Высокие показатели по шкале дают представление о мировоззренческих установках, соответствующих убежденной экстернальности. Это не только утверждение преимущественной роли внешних сил в жизни человека, но и выводы из этого утверждения, убежденность в неразумности, ненужности и бессмысленности проявления активности, так как она никогда не приведет к положительному результату. Высокие баллы по шкале **Оа** (в отличие от других шкал) характеризуют

экстерналов, а не интерналов.

Важно отметить, что большинство экстерналов нуждаются в психологической помощи, которая может укрепить их веру в возможность собственного влияния на то, что происходит в их жизни, и побуждать к самостоятельным действиям. Экстерналов же с высоким показателем **Оа** убедить в этом значительно труднее, так как недостаточную эффективность собственной активности они объясняют законами мироустройства и не пытаются что-либо изменить в своей жизни, поскольку, с их точки зрения, это бессмысленно. Низкие показатели по шкале **Оа** (в отличие от высоких) в специальной интерпретации не нуждаются, они лишь утверждают склонность испытуемого к интернальности, причем на уровне не только мировоззрения, но и готовности к деятельности.

Результаты, полученные по субшкалам **Дт** и **Дс**, имеют значения, противоположные шкале **Оа**. Сопоставление баллов по **Дт** (готовности к деятельности, связанной с преодолением трудностей) и по **Дс** (готовности к самостоятельному планированию, осуществлению деятельности и ответственности за нее) позволяет глубже понять природу и возможные проявления интернальности (внутреннего локуса контроля) у одних индивидов и разобраться в причинах склонности к экстернальности (внешнему локусу контроля) у других.

Все шкалы, кроме **Оа** и **Псоб**, являются прямыми, т. е. чем выше балл, тем больше у испытуемого склонность к интернальности.

Шкала **Оа** обратна прямым шкалам: у ярких интерналов баллы **Оа** очень низкие.

Показатель **Псоб** имеет 2 плюса (положительный и отрицательный) относительно центрального балла «0».

Не стоит считать, что высокий уровень интернальности – исключительно положительное качество. При интерпретации важнее обращать внимание на выраженность показателей по шкалам. Так, например, слишком высокая интернальность в области достижений может говорить о

том, что человек рассматривает успехи как исключительно свои заслуги, не замечая помощи других. А слишком высокая интернальность в области неудач (при экстернальности в области успехов), может приводить к неоправданным самообвинениям и самобичеванию.

Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості»

Інструкція: із запропонованих тверджень оберіть той, що підходить саме вам.

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені

здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».

Б) Я не залишаю приємне «на потім».

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

- Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти «за лінією найменшого опору».
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати

почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз «вік живи – вік навчайся» є хибним.

Б) Вираз «вік живи – вік навчайся» я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз «добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз «добро має бути з кулаками».

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути «білою вороною».
Б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

- Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
- Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
- Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
- Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
- Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
- Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
- Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
- Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

- | | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Б | 16. Б | 31. Б | 46. Б | 61. А | 76. А | 91. А |
| 2. А | 17. Б | 32. А | 47. А | 62. Б | 77. Б | 92. А |
| 3. Б | 18. А | 33. Б | 48. А | 63. Б | 78. Б | 93. А |
| 4. Б | 19. Б | 34. Б | 49. Б | 64. Б | 79. Б | 94. А |
| 5. Б | 20. Б | 35. А | 50. Б | 65. Б | 80. А | 95. А |
| 6. Б | 21. А | 36. Б | 51. Б | 66. Б | 81. Б | 96. Б |
| 7. А | 22. Б | 37. Б | 52. А | 67. Б | 82. Б | 97. Б |
| 8. Б | 23. Б | 38. Б | 53. А | 68. Б | 83. Б | 98. Б |
| 9. А | 24. Б | 39. А | 54. Б | 69. А | 84. А | 99. А |

10. А 25. А 40. Б 55. Б 70. Б 85. А 100. Б
 11. А 26. Б 41. А 56. Б 71. Б 86. А
 12. Б 27. А 42. А 57. Б 72. А 87. Б
 13. А 28. А 43. Б 58. А 73. А 88. А
 14. Б 29. Б 44. А 59. А 74. Б 89. Б
 15. А 30. А 45. А 60. Б 75. А 90. А

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
2. *Цінності*: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Опис шкал опитувальника

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або

негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. *Висока потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про

чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена «Я–концепція», що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

Анкета «Інтереси та дозвілля»

Інструкція: просимо тебе відповісти на наступні запитання.

1. Що в твоєму розумінні означає «Добре проведений вільний час?»

2. Чи є у тебе вільний час? _____

Якщо є, то як вважаєш за краще його проводити і де? _____

3. Де ти проводиш вихідні?

- вдома
- виїжджаю за місто
- здійснюю туристичні поїздки в інші регіони
- власний

варіант _____

4. Можливо, ти відвідуєш якусь секцію або клуб, якщо так, то яку (який) і де?

5. Чи є у тебе хобі?

- ні
- так, яке?
- спорт
- фотографія
- вишивання
- випалювання по дереву
- творчість
- власний варіант _____

6. У яких секціях, клубах ти хотів би займатися?

(потрібне підкресли):

- розвитку інтелектуальних здібностей,
- розвитку музичних здібностей,
- розвитку образотворчих здібностей,
- технічний,
- танцювальний,
- спортивних, туристичних,
- клубних об'єднаннях, де можна вільно спілкуватися з однолітками
- власний варіант _____

(власний варіант)

7. Чому ти хотів (а) б займатися в цих клубах і секціях (можна вибрати кілька відповідей):

- а) Хочу і люблю цим займатися
- б) це стане в нагоді в житті
- в) за порадою батьків
- г) за порадою друзів
- д) більше нікуди йти

8. Які культурні заходи ти відвідуєш? (Можна вказати кілька варіантів)

- виставка
- театр
- кінотеатр
- музей
- дискотека
- концерти класичної музики
- концерти популярної музики
- всі байдужі
- власний

варіант _____

9. Яку мету ти переслідуєш, вирушаючи в культурний заклад?

- дізнатися більше нового (про культуру)
- «убити час»
- цікаво провести час
- познайомитися з новими людьми
- скласти компанію і поспілкуватися з друзями або родиною
- власний

варіант _____

10. Скільки часу ти приділяєш спортивним заняттям? _____

Перелік запитань для проведення глибинного нестандартизованого інтерв'ю

Інструкція: прошу тебе дати відповідь на декілька запитань

1. Скільки, на твою думку, у тебе є вільного часу в будні дні?
2. На що ти зазвичай витрачаєш вільний час в будні дні?
3. Чи плануєш ти свою діяльність?
4. Чим ти зазвичай зайнятий на вихідних?
5. Чи використовуєш ти вихідні дні для активного відпочинку?
6. Чим ти керуєшся при виборі дозвілля?
7. Як часто ти подорожуєш?
8. Якому виду відпочинку ти віддаєш перевагу?
9. Чи знайомий ти з поняттям рекреація?
10. Як ти думаєш навіщо людині займатися рекреацією?
11. Чи знаєш ти вправи для поліпшення самопочуття і відновлення?
12. Можливо, відпочивати за допомогою активних занять фізичними вправами?
13. Чи дбаєш ти про своє здоров'я?
14. Як ти справляєшся зі стресом?
15. Чи згоден ти, що краще зберегти здоров'я, ніж витратити гроші на його відновлення?