

## Особливості рекреаційних практик та психологічна зрілість старших школярів

*Андрій Смиківський*

*магістрант кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: SmykovskyiAL@krok.edu.ua*

*Ірина Сингаївська*

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: irinas@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Для сучасної української дійсності є характерним стан постійного стресу та невизначеності. Війна вносить корективи у всі сфери життя та на кожного. При цьому молодь та підлітки, з одного боку, є найбільш чутливими до стану соціальної невизначеності віковими групами, а з іншого боку, виступають носієм потенціалу змін українського суспільства, відтворювачами традиційних соціальних практик та моделей поведінки й агентами конструювання нових ціннісно-нормативних структур, соціальних практик, зокрема, рекреаційних практик [1].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що дослідження рекреаційних практик здебільшого стосуються різних аспектів фізично-оздоровчої рекреації.

Дослідження психологічної та особистісної зрілості як складного та багатокомпонентного феномену здійснювалися у рамках аналітичної психології – цілісна особистість, гуманітарної психології – самоактуалізована особистість, особистість, що повноцінно функціонує, зріла особистість [2].

Становлення особистісної зрілості молоді людини залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників. Так, сьогодні, в дні війни, багато молодих людей проходять шлях особистісної зрілості надзвичайно «швидкими темпами». Подолання труднощів, переоцінка та переосмислення життєвих цінностей прискорює процес становлення особистісної зрілості.

Вікова характеристика має вплив на більший рівень емоційності у виявленні почуттів. Індивіди, які можуть краще керувати своїми емоціями і розуміють свої потреби та бажання у сексуальних відносинах, мають більше можливостей для створення задовільних і здорових сексуальних відносин. Важливою є необхідність надання молоді інформації та освіти з питань сексуального розвитку та відносин. Бо саме підтримка молоді у розумінні їхніх власних потреб є важливою складовою забезпечення їхнього фізичного та психологічного благополуччя, а також закладає основу належного формування уявлення про інститут сім'ї та шлюбу. Вона також сприяє розвитку здорових стосунків, збереженню психічного та емоційного благополуччя молоді, формуванню правильних цінностей і уявлень про стосунки в майбутньому [3]. Проте, чистоту взаємин важко сформуванати у викривленому уявленні про світ. Так само як оцінка зрілості особистості може

містити не лише віковий чи сексуальний характер.

Усвідомлення дитиною своєї індивідуальності відбувається саме у підлітковому віці, також змінюється її ставлення до світу, до себе, до інших людей, здійснюється перебудова мотиваційно-потребової сфери, мотивації діяльності й поведінки. Водночас у сучасному суспільстві змінюються вимоги до підлітка, що вимагають узгодження його потреб з очікуваннями оточення та вимогами соціальних і моральних норм. Процес такого узгодження часто супроводжується значними труднощами, які й стають причиною виникнення суперечностей у розвитку підлітка, порушень в формуванні адекватної самооцінки. Ці суперечності можуть протікати в гострій формі, зумовлюючи сильні емоційні переживання, порушення в поведінці підлітків, у їх взаєминах із дорослими та ровесниками, у самосвідомості та самооцінці.

У підлітковому віці значно підвищується інтерес до внутрішнього світу оточуючих та власного. Самопізнання, самопостереження, саморегулювання поведінки і діяльності вперше стають однією з необхідних потреб підлітка. Проте механізми самопізнання ще дуже недосконалі, внаслідок чого самооцінка підлітків ще нестійка, має випадкові та суперечливі аспекти, виразно залежить від зовнішніх оцінок. Часто підлітки переоцінюють або недооцінюють себе, а рівень їх домагань не відповідає рівню фактичних здібностей і досягнень [4].

Все вище сказане вказує на формування підлітків як особистості, проте вони знаходяться в колективі і незмінно контактують одне з одним протягом тривалого часу. Що в свою чергу формує відносини у колективі, створює соціально- психологічний клімат. Якщо говорити про позитивний соціально- психологічний клімат в шкільному чи класному колективі, то важливо зауважити на такі показники як згуртованість, відповідальність, контактність та відкритість, сумісність та спрацьованість [5].

Для успішного виконання вищевказаних завдань важлива рекреаційна практика. Варто розібратися у самому розумінні цього поняття.

Концепція практик у соціальних науках характеризується наявністю трьох основних компонентів, які в сукупності характеризують значеннєвий зміст цього поняття: регулярна повторюваність певних дій; регулярне відтворення певного способу дії якимось співтовариством (суспільство є простором комунікації і, відтак, простором утворення та відтворення практик); наявність значеннєвої підстави, «ядра» практик, що пояснює той спосіб, яким проявляються й «закріплюються» соціальні практики [6].

Д. Матюхін розглядає структуру соціальних практик української молоді в контексті аналізу сучасних соціологічних досліджень і виокремлює такі типові практики: соціальні практики дозвілля й вільного часу; політичні соціальні практики; соціальні практики споживання; субкультурні соціальні практики; суспільно-громадські соціальні практики; економічні соціальні практики; освітньо-професійні соціальні практики; релігійно-культурні соціальні практики; соціальні практики у віртуальному просторі.

Рекреаційна діяльність, до якої увіходять різноманітні рекреаційні практики,

є неоднорідною за своїм складом. Встановлено, що її інтеграційна структура складається з таких видів діяльності: ігрової (комп'ютерні ігри, настільні ігри, інтелектуальні ігри, вікторини, конкурси і т.п.); фізкультурно-оздоровчої (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, боротьба, плавання, великий теніс та ін.); художньо-просвітлювальної (відвідування театрів, виставок, музеїв, музикальні, театральні заїняття та ін.); трудової (праця на садової ділянці, заїняття пов'язані з технікою, ремонт або виготовлення будь-яких предметів); навчальної (читання літератури, вивчення нового в галузях знання, які цікавлять, колекціювання і таке інше); продуктивної (заїняття образотворчим або прикладним мистецтвом, конструювання, моделювання та ін.); моторної (їзда на велосипеді, мотоциклі, автомобілі) [7].

Таким чином, можна констатувати, що дослідники за різними критеріями виокремлюють різні види рекреаційних практик, і їх застосування у старшому шкільному віці з огляду на складність воєнних, політичних, соціальних, економічних процесів, що відбуваються у суспільстві, а також на психологічні особливості зазначеного вікового періоду, є необхідним.

### **Список використаних джерел**

1. Вовчик-Блакитна О. О. Дозвілля як простір розвитку міжпоколінної взаємодії. Актуальні проблеми психології. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 44. 2017. С. 51–60.
2. Меднікова Г. І. Соціальна зрілість: сутність і критерії. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 43. С. 179–186.
3. Сингаївська І. В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. Вчені записки Університету "КРОК", 2022. № 4 (68). С. 107–114.
4. Хохліна І. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції. К.: Університет "КРОК", 2020. С. 90–92.
5. Проців А. О., Сингаївська І. В. Підтримка позитивного соціально-психологічного клімату в шкільному колективі в умовах пандемії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції. К.: Університет "КРОК", 2020. С. 116-118.
6. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 447 с.
7. Матюхін Д. А. Регіональні особливості соціальних практик сучасної української молоді (на прикладі Запорізької і Тернопільської областей) : дис. канд. соціологічних наук : спец. 22.00.04 – спеціальні та галузеві соціології. Запоріжжя, 2019. 234 с.