

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ РЕКРЕАЦІЇ

Стаття присвячена дослідженню емоційної сфери підлітків в умовах рекреаційного закладу.

Ключові слова: емоційна сфера, емоції, рекреація, рекреаційна діяльність, підлітковий вік.

Сучасні умови життєдіяльності людини вимагають необхідності проведення рекреаційних заходів, спрямованих на відновлення фізичних та психічних сил. Особливої уваги заслуговує нормалізація психоемоційної сфери людини, тому що, як зазначають науковці [6], тривалий неблагополучний вплив емоцій на організм людини може призвести до порушень вищої нервової діяльності та розвитку гострих психогенних станів.

Проблема рекреації розкривається в роботах учених різних галузей знання, а саме: географії, біології, екології, медицині, педагогіці, соціології та психології. З позицій останньої, рекреація розглядається як процес і засіб відтворення людини у фізичному, психічному, культурному, духовному аспектах [4, с.138]. Однак, проведений теоретичний аналіз дозволив визначити, що рекреаційна діяльність є найменш розробленою в психологічній науці, що зумовлено недостатньою керованістю означеного виду діяльності.

У науці рекреаційну діяльність, залежно від інтересів людини, об'єктивних умов та можливостей, поділяють на групову та індивідуальну, а також виділяють декілька рівнів означеного виду діяльності [1]: 1) "пасивна рекреація" – людина має можливість просто розслабитися; 2) рекреація як розвага – це прогулянки, ігри, танці, свята та інше, але на цьому рівневі людина може витратити фізичні та інтелектуальні сили, хоча саме це призводить до більш ефективного та скорішого зняття фізичної та емоційної напруги; 3) рекреація пов'язана зі значною активізацією духовних інтересів і потреб особистості, що спонукають людину до оволодіння комплексом культурних цінностей, до соціальної, інтелектуальної та суспільно-політичної активності; 4) рекреація це творчість, – людина на цьому рівні отримує достатньо задоволення від цієї діяльності та має можливість фізично та духовно самоудосконалювати себе.

Серед задач рекреації найбільш важливою є зняття психічного та фізичного стомлення та відновлення витрачених сил, а також досягнення фізичної релаксації організмом та емоційно-психічної розрядки. Виходячи з вище викладеного метою нашої роботи було дослідження емоційної сфери в підлітків у рекреаційному закладі.

Проблема емоційної сфери особистості досліджувалась багатьма вітчизняними й зарубіжними науковцями: В. Войтко, Д. Големан, С. Гончаренко, Т. Кириленко, Л. Котова, О. Леонтьєв, Дж. Мейер, В. Петрушин, Ж.П. Сартр, П. Симонов, П. Скляр, Н. Тихомирова та інші. У своїх дослідженнях вчені відводять головну роль емоціям у мотиваційній системі людини, соціальній комунікації, пізнанні, поведінці та розвитку в цілому.

Емоційна сфера – це цілісне інтегративне утворення, виражене як у внутрішньому (емоційні переживання), так і зовнішньому (емоційні прояви) просторі особистості. Під емоціями в психологічній науці розуміють психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого сенсу явищ та ситуацій, зумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. З позицій розуміння емоційної сфери Т.С.Кириленко визначає останню як чуттєву, пристрасну сферу психіки, в якій виникають і живуть емоційні феномени – емоції та почуття індивіда, емоційні реакції, емоційні властивості та стани та її процеси відображають ставлення людини до значущих для неї об'єктів, явищ і подій у формі переживань [3].

Характеристиками емоцій учені виділяють наступні: а) якісні характеристики: знак – позитивні чи негативні; людяність – страх, гнів, радість, сором; б) кількісні: сила – слабкість як збудженість та пригніченість; глибина; інтенсивність – визначається через напруженість – розрядку; тривалість. В.Ф. Матвеев наводить наступну класифікацію видів емоцій: позитивні емоції – задоволення, радість, захоплення, впевненість, гордість, довіра, симпатія, любов (статева), любов (прихильність), повага, розчулення, подяка (вдячність), ніжність, самовдоволення, зловтіха, блаженство, почуття задоволеної помсти, спокійна совість, почуття полегшення, відчуття задоволеності собою, почуття безпеки, передчуття. До нейтральних емоцій науковець відносить цікавість, здивування, подив, байдужість, спокійно-споглядальний настрій. А до негативних емоцій – невдоволення, горе (скорбота), туга, печаль (смуток), розпач, засмучення, тривога, образа, страх, переляк, жалість, співчуття, жаль, досада, гнів, почуття образи, обурення (обурення), ненависть, неприязнь, заздрість, злість, смуток, нудьга, ревності, жах, невпевненість (сумнів), недовіра, сором, розгубленість, лють, презирство, відраза, розчарування, огида, незадоволеність собою, каяття, каяття совісті, нетерпіння, гіркота.

У психологічній науці доведено, що відбувається розвиток емоційної сфери в онтогенезі, але, як зазначають науковці (І.С.Кон, О.М. Леонтьєв, О.М. Малюков), у підлітковому віці відбувається бурхливий розвиток означеної сфери особистості. Центральним утворенням у сфері переживань підлітка стає "почуття дорослості".

Відомо, що підлітковому віку властива різка зміна настрою і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, амбівалентність почуттів (Р. Ларсон, М. Річардс, Л.І. Божович, Е.Д. Хомський). У цьому віці спостерігається наявність "підліткового комплексу емоційності", який включає перепади настрою підлітків - від безмежної радості до похмурості, а також виявлення полярних якостей, що чергуються (сентиментальність або черствість; сором'язливість, боротьба з авторитетами чи обожнювання кумирів, і т.д.). Також, підлітковий вік супроводжують стани емоційного дискомфорту – тривоги, страху, відчуття самотності, ізольованості (Л.І. Божович, Е.Д. Хомський).

Отже, для емоційної сфери підлітків характерні [8]: велика емоційна збудливість; велика стійкість емоційних переживань; характерне очікування страху; суперечливість почуттів: досить часто підліток захищає свого друга, розуміючи його неправоту; виникають переживання не тільки щодо оцінювання їх іншими людьми, але й щодо самооцінки, оскільки в цьому віці відбувається розвиток самосвідомості; розвинуте почуття прив'язаності до групи;

висока вимогливість до дружби, в основі якої лежить спільність інтересів, моральних почуттів; дружба в підлітків більш вибіркова і інтимна, більш тривала.

Як зазначають науковці, емоції, які виникають під час діяльності підлітка мають вплив на його соціальний розвиток. На сьогоднішній день у дитячих оздоровчих центрах існує безліч напрацьованих щодо формування соціальності підлітків, але практично всі вони зроблені в рамках педагогіки. Такі вчені-педагоги, як Л.І.Уманській, О.Г.Кирпичник, В.П. Іжицький, Н.Є.Іванюшкін, Б.В.Купріянов, А.І.Тимонін, М.Б. Коваль, М.М.Сидоренко та інші при розробці виховної діяльності в дитячих центрах приділяли увагу формуванню емоційної сфери. Але практично відсутні роботи в психологічній науці щодо вивчення емоційної сфери підлітка та її формування в умовах рекреаційного закладу.

Отже, виходячи з вище викладеного та для вирішення поставленої мети були використані наступні емпіричні методи щодо дослідження емоційної сфери підлітків: спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності та конкретні методики – методика "Неіснуюча тварина", методика "САН", тест емоцій (тест Басса-Дарки в модифікації Г.В.Резапкіної).

Дослідження проводилось на базі ДП УДЦ "Молода Гвардія", в якому брало участь 70 підлітків-рекреантів.

Аналіз малюнків за методикою "Неіснуюча тварина" дозволив виявити, що серед досліджуваних 56% мають потребу в спілкуванні, а у 23% - потреба у спілкуванні не задоволена. Для підліткового віку потреба у спілкуванні є характерною, тому що вона є найбільш значимою.

За малюнками визначено рівень самооцінки досліджуваних підлітків-рекреантів. Так, у 50% досліджуваних самооцінка завищена, у 20% досліджуваних самооцінка є заниженою та у 30% досліджуваних самооцінка є адекватною.

Виявлено, що в 55% досліджуваних домінує середній рівень тривожності, у 16% досліджуваних виявлено високий рівень тривожності та у 29% досліджуваних – низький рівень тривожності.

За допомогою малюнків було визначено рівень агресивності у досліджуваних, а саме в 40% досліджуваних виявлено високий рівень агресивності, у 45% досліджуваних – середній рівень агресивності та в 15% досліджуваних – низький рівень агресивності. Також було визначено, що у 22% досліджуваних є боязнь агресії та потреба у захисті, що, у свою чергу, переходить спочатку у власну захисну агресію, а потім її використовують заздалегідь до появи загрози. У 30% досліджуваних виявлена пряма агресивність, а у 20% досліджуваних виражена схильність до вербальної агресії.

У табл. 1 представлені результати методики САН у підлітків-рекреантів.

Таблиця 1

Узагальнені результати за методикою САН у підлітків-рекреантів

Показники за методикою	Результати		
	Неблагополучний стан	Норма	Благополучний стан
Самопочуття	28%	50%	21%
Активність	31%	54%	14%
Настрій	20%	57%	23%

За даними табл. 1 ми можемо спостерігати, що показник самопочуття має низькі оцінки у 28% досліджуваних (20 підлітків-рекреантів). Середні оцінки за показником самопочуття виявлені в 50% досліджуваних (35 підлітків-рекреантів), а високі оцінки за означеним показником є у 21% досліджуваних (15 підлітків-рекреантів).

За показником активності низькі оцінки виявлено в 31% досліджуваних (22 підлітка-рекреанта), середні оцінки – у 54% досліджуваних (38 підлітків-рекреантів), високі оцінки – у 14% досліджуваних (10 підлітків-рекреантів).

За показником настрою низькі оцінки визначено у 20% досліджуваних (14 підлітків-рекреантів), середні оцінки – у 57% досліджуваних (40 підлітків-рекреантів), високі оцінки – у 23% досліджуваних (16 підлітків-рекреантів).

Аналізуючи результати за таблицею 1 ми можемо стверджувати, що серед досліджуваних лише 27% мають неблагополучний стан по приїзду до табору, що свідчить про відчуття труднощів цими підлітками при адаптації та вони потребують психологічної допомоги. 73% досліджуваних мають нормальні та високі оцінки, що свідчить про їх благополучний стан на момент приїзду до табору та під час адаптації до нього.

Результати підлітків-рекреантів за тестом емоцій представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Узагальнені результати за тестом емоцій у підлітків-рекреантів

Показники	Група підлітків-рекреантів
Фізична агресія	29%
Непряма агресія	4%
Дратівливість	17%
Негативізм	14%
Образливість	14%
Підозрілість	11%
Словесна агресія	30%

За результатами тесту емоцій (модифікація Г.В. Резапкіної) були отримані наступні результати: найбільш виражені в досліджуваних два показники – словесна агресія в 30% досліджуваних (21 підліток-рекреант) та фізична агресія виявлена у 29% досліджуваних (20 підлітків-рекреантів), тобто досліджувані часто використовують мовні або силові методи при рішенні проблем. На другому місці за результатами виявлений показник дратівливості – 17% досліджуваних (12 підлітків-рекреантів), тобто досліджувані намагаються приховати агресію. На третьому місці за результатами стоять показники негативізму – 14% досліджуваних (10 підлітків-рекреантів) та образливість – 14% досліджуваних (10 підлітків-рекреантів), тобто підлітки або роблять руйнівні для себе вчинки із-за протесту або бачать в словах і вчинках інших бажання принизити. Показник підозрливості виявлено лише в 11% досліджуваних (8 підлітків-рекреантів), що свідчить про готовність досліджуваних бачити у словах інших людей прихований умисел, спрямований проти них. Найменш вираженим виявився показник непрямої агресії – 4% досліджуваних (3 підлітка-рекреанта).

Отже, ми можемо говорити що у досліджуваних найбільш вираженою є агресія фізична та словесна, також досліджувані достатньо дратівливі у стосунках з іншими, але у них практично відсутній показник непрямої агресії.

Узагальнюючи результати дослідження, можемо зробити наступні висновки: по-перше, 56% досліджуваних мають потребу в спілкуванні, у 23% - потреба у спілкуванні не задоволена, у 50% досліджуваних самооцінка завищена, у 20% досліджуваних самооцінка є заниженою, у 30% досліджуваних самооцінка є адекватною, у 16% досліджуваних виявлено високий рівень тривожності, у 40% досліджуваних виявлено високий рівень агресивності, у 45% досліджуваних – середній рівень агресивності та в 15% досліджуваних – низький рівень агресивності. Досліджувані підлітки-рекреанти мають достатньо розвинуту фізичну та вербальну агресію, а також досить дратівливі. З'ясовано, що 27% досліджуваних мають неблагополучний емоційний стан та 73% мають благополучний емоційний стан на момент приїзду до табору. Усе це вимагає розробки психологічного тренінгу щодо формування емоційної сфери в підлітків-рекреантів, зняття емоційної напруги та створення позитивного емоційного фону під час рекреаційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Великанова Е.В. Зрелищно-игровой досуг как позитивный результат индивидуального и социального развития человека / Е.В. Великанова. – [Электронный ресурс] festival.1september.ru/articles/566913/
2. Ильин Е.И. Эмоции и чувства / Е.И. Ильин. – СПб., 2001. – 752 с.
3. Кириленко Т.С. Психология: емоційна сфера особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Либідь, 2007. – 256с.
4. Костюченко О.В. Реалізація творчого потенціалу особистості як рекреаційна проблема / О.В. Костюченко // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: зб. наук. праць / За ред. В.О. Моляко. – Т.12. – Вип. 6. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2009. – С. 137-143.
5. Рогов Е.И. Эмоции и воля / Е.И.Рогов. – М., Гуманит. изд. центр Владос, 2001. – 240 с.
6. Рябцев С.М., Шуванов И.Б., Малашенкова М.В. Исследование морфофункциональных ассоциаций по основным координатам психо-функционального состояния рекреантов / С.М. Рябцев, И.Б. Шуванов, М.В. Малашенкова // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 4. – С. 137-141
7. Резапкіна Г.В. Психология и выбор профессии. Учебно-методическое пособие / Г.В. Резапкіна. – М.: Генезис, 2005. – 208 с.
8. Скаковська Л.А. Особливості психологічної корекції емоційної сфери підлітків / Л.А. Скаковська. – [електронний ресурс] <http://www.zippo.net.ua/index.php>

Подано до редакції 18.11.11
