

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень – магістр
на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОЗВІЛЛЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ»**

Виконала: студентка 2-го року навчання, спеціальності 053 «Психологія»

Терещук Наталія Володимирівна

Науковий керівник: Копець Л. В., кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки

Рецензент _____ (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____ « ____ » _____ 2022 р.

Київ – 2022

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості дозвілля старшокласників»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня —магістр за спеціальністю 053 Психологія — Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2022 —

Терещук Наталії Володимирівни

Робота присвячена вивченню актуальної та малодослідженої проблеми дозвілля в юнацькому віці та чинникам детермінації психологічних особливостей дозвілля. В роботі представлено аналіз сучасних досліджень дозвілля, визначено поняття «дозвілля», дається психологічний аналіз феноменології дозвілля, обґрунтовуються теоретичні основи дослідження дозвілля, представлена системна характеристика юнацького віку. В емпіричному дослідженні встановлено: психологічні особливості дозвілля осіб юнацького віку, визначено основні види та сфери дозвілля старшокласників, розкритий взаємозв'язок обрання видів дозвілля з провідними соціальними прагненнями та орієнтаціями старшокласників та їхніми психологічними станами. Серед найважливіших результатів є встановлення диференційованості уявлень про дозвілля у педагогів та старшокласників, суспільна та морально ціннісна оцінка проблеми дозвілля самими старшокласниками. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено програму формування настанов старшокласників на якісне дозвілля та обізнаності про роль дозвілля в житті сучасної людини. **В першому розділі роботи** обґрунтовано значення проблеми вивчення дозвілля в юнацькому віці. **В другому розділі** представлено методи та результати емпіричного дослідження. **Третій розділ** присвячено програмі формування настанов старшокласників на якісне дозвілля.

Ключові слова: дозвілля, юнацький вік, види дозвілля, активне дозвілля.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЗВІЛЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	6
1.1. Психологічні особливості старшокласників	6
1.2. Дозвілля як чинник розвитку старшокласників	11
1.2.1. Поняття дозвілля в психології	11
1.2.2 Дозвілля, його види та функції	13
1.3. Психологічні виміри дозвілля старшокласників	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЗВІЛЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація	28
2.2.1. Психологічні особливості уявлень про дозвілля у старшокласників	28
2.2.2. Психологічні особливості уявлень про дозвілля у експертів	31
2.2.3. Вплив психічних станів на вибір дозвілля старшокласниками	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	47
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАСТАНОВ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ЯКІСНЕ ДОЗВІЛЛЯ	48
3.1. Принципи розробки програми	48
3.2. Зміст та структура програми	49
3.3. Методичні рекомендації до програми формування настанов старшокласників на якісне дозвілля	52
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ранньому юнацькому віку притаманні висока соціальна активність, пошук власного «Я», визначення свого місця у житті та знаменита схильність до боротьби з усім, що сприймається консервативним, застарілим. Сучасні старшокласники стикаються з безліччю проблем — складання випускних іспитів, вибір професійного майбутнього, конфлікти з батьками, стосунки з однолітками, перше кохання, тощо. На фоні труднощів та переживань вони стараються виразити себе, що проявляється також у сфері дозвілля. В нашому дослідженні дозвілля розглядається як активність, що розкриває особистість та психологічні переживання старшокласника.

Психологічні особливості дозвілля активно досліджуються як вітчизняними (Бочелюк В. Й., Цимбалюк Н. М., Петрова І. В., Білецький О. А., Золотарьова В. В., Біленець А. В., Паскаль О. В.), так і західними науковцями (Аккерман Д., Стеббінс Р., Голмс К. М, Лоуренс К.) В цілому в дослідженнях показано, що дозвілля є важливою сферою самореалізації особистості. Дозвілля відзначається залученістю особистості, відсутністю регламентованості, вільним вибором видів активності, демократичністю, емоційною наповненістю, поєднанням фізичної та інтелектуальної діяльності, можливостями споглядання світу, можливістю розвивати соціальну взаємодію, приймати творчі рішення, розгорнути результативну діяльність, тренування або просто заглибитись у власні переживання. Для старшокласників у сучасному контексті соціальні інститути дозвілля є провідними сферами соціально-культурної інтеграції й особистісної самореалізації. Особливо гостро це стало проявлятися з початком дистанційного навчання, коли через карантинні обмеження, а пізніше через воєнні дії всередині країни, старшокласники втратили можливість відвідувати школу та позашкільні заняття, спілкуватись з друзями та подорожувати. Роль

дозвілля як потужного інструменту підтримання психологічної рівноваги та спокою, відновлення енергії, емоційної розрядки зростає.

Об'єкт дослідження: дозвілля старшокласників.

Предмет дослідження: психологічні особливості дозвілля старшокласників.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості дозвілля старшокласників; розробити програму формування настанов старшокласників на якісне дозвілля.

Гіпотези дослідження.

1. Пріоритетними видами дозвілля для старшокласників є ті, які сприяють соціалізації, залученню до сучасного життя, самореалізації та відновленню внутрішніх ресурсів після навчання.

2. Вибір дозвілля старшокласниками визначається прагненням орієнтації в соціальному контексті, їхніми провідними інтересами, потребами, мотивацією професійного та особистого самовизначення.

3. Вибір дозвілля відображає переживання та психологічні стани старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення психологічних особливостей дозвілля старшокласників.

2. Емпірично дослідити психологічні відмінності уявлень про дозвілля старшокласників та педагогів.

3. Визначити психологічні особливості дозвілля старшокласників та пріоритетні для них види дозвілля.

4. Визначити взаємозв'язок обрання видів дозвілля з провідними соціальними прагненнями та орієнтаціями старшокласників та їх психологічними станами.

5. Розробити програму формування настанов старшокласників на якісне дозвілля та його роль у їхньому житті.

В основу теоретично-методологічної бази дослідження було покладено: принцип єдності свідомості й діяльності, підходи до вивчення періодизації вікового розвитку (Е. Еріксон, Дуткевич Т. В., Лисенко Л. М., Савчин М. В., Василенко Л. П) та підходи до вивчення дозвілля (Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В., Дюмазедье Ж. Р., Петрова І. В., Стеббінс Р. А.).

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: теоретичні (аналіз наукових джерел); якісні (опитування респондентів методикою фрілістингу та фокусованого групового інтерв'ю); емпіричні (анкетування, опитування, діагностичні методики); методи статистичної обробки.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проведено у 2021-2022 рр. на базі одного з українських ліцеїв. Досліджувана вибірка – 35 осіб серед старшокласників та 5 експертів по роботі з учнями старших класів.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні та поглибленні уявлень про психологічні особливості дозвілля сучасних старшокласників, отриманні інформації про ставлення старшокласників до дозвілля в цілому; визначенні впливу дозвілля на осіб раннього юнацького віку, дослідженні впливу психічних станів особистості на вибір дозвілля та у розробці програми формування настанов старшокласників на якісне дозвілля.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками в практичній роботі з старшокласниками у сфері дозвілля.

Апробація роботи. Основні положення та результати дослідження презентовані на науково-практичній конференції II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (3 березня 2022 року, Івано-Франківськ, Україна).

Структуру та обсяг роботи представлено таким чином: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЗВІЛЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Психологічні особливості старшокласників

Навчання у старших класах припадає на період раннього юнацького віку – періоду, суть якого у переході з дитинства до дорослішання. Цей час може бути складним як для старшокласника, так і для людей, які з ним спілкуються — вчителі, батьки, тощо. Фізіологічні зміни в організмі, статеве дозрівання, психологічні новоутворення, пошук власного «Я», та початок нового, відповідального етапу в житті зазвичай супроводжується надмірною емоційністю, розгубленістю та, іноді, конфліктами із значимими дорослими.

Якщо у підлітковому віці провідною діяльністю виступає спілкування, то у старшокласників провідною діяльністю є навчально-професійна діяльність. Спілкування залишається важливим і в загальному для юнаків залишається важливою приналежність до певної соціальної групи, авторитет серед однолітків.

Пріоритетним процесом на цьому етапі онтогенезу виступає самореалізація, пошук власного «Я». Старшокласників турбує вибір майбутньої професії, авторитетами для них стають відомі успішні представники професійних спільнот. Старшокласники починають формувати свій внутрішній світ, вперше задумуються про свою індивідуальність, самовизначаються у своїх життєвих цілях.

Суттєвою особливістю внутрішньої особистісної позиції старшокласника є зміна характеру потреб, які з безпосередніх перетворюються на опосередковані, усвідомлені та довільні. Вони можуть керувати своїми потребами і прагненнями, складати життєві плани, що засвідчує досить високий рівень особистісного і соціального розвитку [8].

На зміну спілкуванню, що було основним пріоритетом у середній школі, старшокласники починають оцінювати навчання, друзів та інші аспекти свого

життя з огляду на те, що корисного вони можуть принести для побудови майбутнього. Юнаки все частіше звертають увагу на поведінку дорослих, обираючи для себе моделі поведінки та погляди на життя. Відносини з однолітками стають більш змістовними, коло друзів відтепер визначається за інтересами та схожою життєвою позицією. Формування світогляду включає в себе соціальну орієнтацію особистості — усвідомлення своєї належності до соціальної спільноти (національної, професійної, вікової), вибір свого майбутнього соціального становища і шляхів його досягнення. Юнаки відчують себе частиною соціального світу, здатними приймати рішення на основі здобутого досвіду та поставлених цілей, самостійно їх здійснювати [8].

Старшокласники задумуються про сенс свого життя, зміст свого існування і серйозно оцінюють те, що вони можуть дати світові, формують особисті принципи та шукають способи до самореалізації у світі. До того ж, у цьому віці вони починають усвідомлювати, що час іде і безтурботний період дитинства змінюється на відповідальний період дорослості. Юнаки починають розуміти скінченність життя, розпізнавати свої потреби, будувати плани на майбутнє. Думки про майбутнє змушують переглянути засвоєні у дитинстві цінності, навчитись миритись із життєвими несправедливостями та формувати адекватну самооцінку, адже у цьому віці школяр починає рефлексувати власні вчинки, поведінку, почуття. Юна особа починає усвідомлювати своє «Я», яким воно є і яким вона хоче його бачити, що хоче в собі змінити. Результатом роздумів про себе, діалогів із собою, самоаналізу стає обґрунтування моральних мотивів, визначення духовно-моральної позиції [8].

У період ранньої юності старшокласники починають формувати власні ідеали – образу особистості, способу життя, картини майбутнього, на яке вони могли б рівнятися. Такі ідеали стають головною мотивацією до навчальної діяльності та професійної орієнтації. На відміну від підлітка, у якого ідеалом є конкретна людина (кумир), у юнака ідеальний образ є більш загальним і спирається на загальні принципи, уявлення, які можуть бути реалізованими у реальних ситуаціях [8].

Юнаки відчують труднощі у взаємодії з оточуючими, адже вони прагнуть незалежності, індивідуальності, автономності, вирізнитись поміж інших, водночас із прагненням поводитись згідно з існуючими соціальними правилами та нормами, відповідаючи очікуванням оточуючих. В результаті розгортається внутрішній конфлікт між формуванням індивідуального світогляду та поведінкою у суспільстві [16].

Спілкування залишається дуже важливим, потреба об'єднуватись з однолітками є необхідною для відчуття причетності до групи, для отримання необхідної підтримки та прийняття. Також у ранньому юнацькому віці зазвичай починаються перші закоханості. Як правило, спочатку дівчата відчують духовну любов до членів сім'ї та інших близьких, пізніше хлопці помічають за собою бажання бути ніжним і віддавати комусь свою любов. У обох статей виникають серйозні захоплення один одним, думки про те, чи подобаються саме вони комусь. Юнаки багато часу проводять мріючи та роздумуючи про перше побачення, поцілунки, омріяну зустріч з об'єктом захоплення. Такі почуття, на рівні із дружбою, допомагають старшокласникам розвивати рефлексію, критичні роздуми про свою поведінку, мрії, тощо.

Завдяки гострій потребі у спілкуванні, у старшокласників розвивається емоційний інтелект – вони вчаться бути емпатійними, чуйними. Поряд із цим, в ранньому юнацькому віці виокремлюються риси темпераменту. Вирізняються як екстравертивні типи, які відкрито і щиро демонструють усім свої почуття та переживання та інтровертивні типи, які зовні здаються мало емоційними, замкнутими.

У процесі розвитку у старшокласників проявляються такі тенденції розвитку емоційної пам'яті та збагачення емоційного досвіду як збільшення кількості емоціогенних об'єктів і ситуацій, що мають соціальний характер; зростання міри диференційованості та відтворення емоційних переживань, міри їх структурної складності; полегшення актуалізації емоцій не лише у зв'язку зі сприйняттям ситуації в теперішньому, але й шляхом звернення до спогадів про ситуації, пережитих в минулому та уявних ситуацій майбутнього.

По мірі накопичення власного емоційного досвіду розвивається здібність розуміти емоції інших людей; збільшується міра довільності емоційної пам'яті. У старшокласників розвиваються такі показники рівня розвитку емоційної пам'яті та емоційного досвіду: стереотипи емоційного досвіду, їх гнучкість і вплив на поведінку та діяльність людини; диференційованість емоційного досвіду людини; готовність до застосування власного емоційного досвіду [23].

Характерною особливістю раннього юнацького віку є загострення акцентуацій характеру. Це відбувається через вроджені особливості нервової системи під впливом несприятливих соціальних умов.

Серед старшокласників найчастіше зустрічаються наступні акцентуації:

- *Застрагання.* Стан збудження поєднується з впертістю, недовірливістю, нетерпимістю до критики й заперечень.
- *Демонстративність.* Переважає амбіційність, хизування, хвалькуватість, зухвалість, прагнення за будь-що підкреслити свою значущість, здатність непередбачуваних дій з метою привернення до себе уваги оточуючих.
- *Екзальтованість.* Старшокласники з такою акцентуацією легко збуджуються та піддаються навіюванню, схильні до афектів, до надміру яскравого виявлення емоцій (захопленості, здивування, натхнення, суму, розпачу). Загострення цих рис призводить до нерозбірливості молодих людей у знайомствах, схильності до імпульсивних вчинків.
- *Тривожність.* Старшокласники постійно очікують небезпеку, боязкі, сором'язливі, нерішучі, поступливі, їм властива реакція втечі, а не подолання скрутних обставин. Замкнутість «тривожних» старшокласників може перерости у хворобливу самоізоляцію або й почуття власної неповноцінності, тощо. Поряд з високою емоційною чутливістю та вразливістю у старшокласників формуються способи психологічного захисту [3].

Суттєвим аспектом психологічного розвитку раннього юнацького віку є самооцінка, адже критерії оцінки протиставляються у тому, як дорослі оцінюють старшокласники і які показники «крутості» і прийнятності поширені серед ровесників. Юнаки часто сумніваються у цінності своїх досягнень і щоразу ставлять для себе вищу планку: хтось намагається досягати найвищих оцінок у школі, хтось викладається під час спортивних змагань, а хтось намагається довести свою крутість серед однолітків причетністю до екстремальних ситуацій.

Узагальнена самооцінка відображається у самоповазі, яка становить досить стійке утворення, що змінюється поступово. Уявлення про власну самоцінність часто є перебільшеним. Це виглядає як юнацька самовпевненість, що не витримує перевірки реальними справами, і розцінюється оточуючими як хвалькуватість, невміння дотримуватись свого слова. У протилежному випадку спостерігається знижена самоповага, яка робить юну особу бездіяльною, невпевненою, самотньою. Такі молоді люди хворобливо реагують на критику, їм здається, що головна причина невдач у тому, що оточуючі не помічають їх позитивних якостей. Для таких учнів сприятливими є ситуації, де можна провити себе з кращого боку, досягти успіху [16].

Самовизначення у ранній юності пов'язано з новим сприйняттям часу, співвідношенням минулого і майбутнього, сприйняттям теперішнього з погляду майбутнього. У зв'язку з цим відбувається побудова життєвого плану, що полягає в усвідомленні способів планування діяльності, гнучкості та наполегливості у досягненні цілей [19].

Здатність учнів раннього юнацького віку адекватно оцінити власні можливості, зростання ініціативи та стійкості в соціальних контактах, підвищення вимогливості до себе та формування вміння планувати та коригувати власну діяльність визначають становлення загальної, соціальної та діяльнісної самоефективності у ранній юності [32].

Сформованість «зрілої ідентичності» включає існування довіри до світу, самоповаги, самостійності, ініціативності в соціальних контактах, компетентності. Основними складовими ідентичності Е. Еріксон вважає почуття впевненості в собі, очікування успіху, статеву ідентичність, лідерську та ідеологічну поляризацію [33].

Таким чином, психологічними особливостями старшокласників є здатність до рефлексії, розвиток емоційного інтелекту та самокритики. Провідним видом діяльності в цьому віці є навчально-професійна діяльність: у ранньому юнацькому віці юнаки шукають своє призначення у світі, вирішують, чим вони хочуть займатися у майбутньому. У старшокласників формується самооцінка, вони починають адекватно оцінювати свою поведінку, однак комунікація з ними залишається складною через емоційне навантаження та загострення акцентуацій характеру.

Старшокласники переживають складний період свого життя, перебувають у стресовому стані внаслідок напруженого навчання, першої закоханості та нав'язливих думок про майбутнє. Для того, щоб балансувати у всіх сферах життя та залишатися емоційно стабільними, старшокласникам необхідно відпочивати, відновлювати свої сили та приділяти увагу цікавим та бажаним для них видам занять. Усі ці речі можливі під час дозвілля, яке відбувається у межах вільного від навчання та роботи часу.

Підвищений рівень стресу та схильність до депресії спостерігається переважно у тих юних осіб, які мало часу приділяють дозвіллевій діяльності, в той час як ризик депресії суттєво знижується у тих, хто багато часу приділяють різноманітним видам дозвілля [39]. Саме тому наша мета полягає в тому, щоб змістовно розглянути дозвілля, описати феноменологію дозвілля та розкрити його роль у ранньому юнацькому віці.

1.2. Дозвілля як чинник розвитку старшокласників

1.2.1 Поняття дозвілля в психології

Серед усіх видів діяльності людини дозвілля, безперечно, є дуже важливим, адже є невід’ємною частиною життя людини.

Загалом, єдиного визначення поняття «дозвілля» не існує, однак існує декілька підходів щодо його трактування. Для того, щоб краще зрозуміти сенс дозвілля, можна звернутись до синонімів цього поняття.

Наприклад, з латинської «*licere*» у перекладі означає «бути дозволеним», французькою слово «*loisir*» використовується для позначення вільного часу та англійською слово «*leisure*» означає «свобода вибору дій». Це наштовхує на роздуми про те, що дозвілля являє собою термін для позначення вільного часу, під час якого людина самостійно обирає для себе види занять, незалежно від впливу оточуючих. Також цікавим є те, що у французькій мові розрізняють декілька видів дозвілля. Перший із них «*loisir*» — час відпочинку, розваг та «*temps libre*» — вільний час, який окрім задоволення від дозвілля ще має на меті соціальну активність, принесення користі для суспільства. Застосовується переважно для позначення політичної чи релігійної діяльності [18].

За визначенням дослідників вільний час починається там, де закінчується не лише основна діяльність, а й будь-яка інша турбота про підтримку фізичного буття людей. Саме у феномені вільного часу і мислителі далекого минулого, і сучасні дослідники бачать той потенціал для особистісного культурно-духовного та фізичного розвитку, соціалізації та творчої самореалізації людини, якого немає у часі, що витрачається на виконання будь-якої обов’язкової діяльності, у тому числі такої як освіта, професійна праця тощо [31].

Зокрема, велике значення поняттю «дозвілля» надається в контексті діяльнісного підходу, згідно якого, дозвілля є сукупністю різних видів діяльності, якими індивід займається за власним бажанням: відпочинок, розваги, підвищення майстерності, освіта, участь у житті суспільства, тощо [14].

З цього тлумачення ми розуміємо, що дозвілля виступає сферою нерегламентованої поведінки людей, де вони мають можливість вільно

обирати собі заняття, цілеспрямовано проводити час з людьми зі схожими інтересами, а також розвиватися та дізнаватись щось нове. Не менш важливою складовою дозвілля також його емоційна забарвленість, адже за допомогою, наприклад, творчості, люди можуть надати форму своїм психологічним переживанням, відволікатись від щоденних тривог, бути учасниками важливих соціальних подій.

Різноманітний та довільний характер дозвілля сприяють самореалізації людини в цілковито іншим чином, ніж притаманний їй набір соціальних ролей у «справжньому житті» [6].

Дозвілля можна розглядати як сукупність видів діяльності, які здійснюють у вільний час для задоволення певних фізичних, інтелектуальних, соціальних і культурних потреб. У широкому значенні дозвілля ототожнюють з вільним часом, який розуміють як час, вільний від службових, а також багатьох домашніх обов'язків [26].

У своєму дослідженні про дозвілля, В. Й. Бочелюк визначає його сутність як «сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні і духовні потреби, в основному відновлювального характеру. На відміну від природної основи відновлення сил людини, дозвілля є специфічним, соціальним способом регенерації цих сил»[14].

Таким чином, ми визначили, що дозвілля є вільним від роботи та навчання часом, заняття для якого людина обирає самостійно, відштовхуючись від власних уподобань. Ці види занять можуть бути як активними, розвивальними, так і пасивними, призначенням яких є рекреація та розваги.

1.2.2 Дозвілля, його види та функції

Проаналізуємо визначення поняття дозвілля у наукових роботах західних дослідників. Зокрема, Джордж Келлі називає дозвілля діяльністю людини заради самої себе, а не якоїсь іншої мети, основною складовою якої є

відносна свобода та незалежність від роботи. Відповідно до цього, вчений пропонує поділяти дозвілля на декілька видів: необумовлене («чисте») дозвілля, скоординоване дозвілля, додаткове дозвілля та вторинну «вимушену» активність. В свою чергу, **необумовленим дозвіллям** є таке, яке люди обирають і здійснюють з власної волі, для того щоб отримати задоволення і воно не залежить від зовнішніх впливів. **Скоординоване дозвілля** може бути обраним самотійно, однак зазвичай воно перегукується з видом трудової діяльності. **Додаткове дозвілля** Келлі позиціонує як те, що залежить від роботи, суспільства або родинних потреб та вимушеною активністю у його розумінні є ті справи, які не пов'язані з роботою, однак є необхідними — потреби домашнього господарства, виховання дітей, тощо [24].

В. Кірсанов у вивченні педагогічного потенціалу дозвілля вважає за доцільне виділити два підходи до визначення дозвілля: предметний та функціональний. **Предметний** підхід базується на визначенні змістової компоненти дозвілля (дозвілля як *вільного часу*, дозвілля як *вільно обраної діяльності* та дозвілля як *емоційного стану особистості*), простору, в якому мають вирішуватися педагогічні й психологічні проблеми. **Функціональний** підхід має на меті зосередження уваги на функціях дозвілля в житті людини та суспільства (рекреаційній, розважальній, просвітній, виховній та ін.) [25].

Цікавою також є концепція теоретичних моделей дозвілля, яку запропонував Макс Каплан. До визначених дослідником моделей входить **гуманістична модель дозвілля**, яка розглядає дозвілля як вільний вибір роду діяльності, який приносить задоволення та щастя. **Терапевтична модель** пояснює дозвілля як спосіб лікування психологічного стану людини та відновлення після потрясінь. **Якісна модель** виокремлює вільний час, який залишається у людини після трудового дня та всіх обов'язкових справ. **Інституційна модель** розглядає приналежність дозвілля до різних соціальних інститутів — сімейних, освітніх, політичних, релігійних, тощо. **Епістемілогічна модель** вивчає дозвілля як принесення естетичного

задоволення та аксіологічного усвідомлення. **Соціологічна модель** розглядає дозвілля як творчу діяльність, вибір якої не підпадає під вплив оточення, а є добровільною [36].

Цікавою ідеєю є виокремлення так званого «серйозного» та «рутинного» дозвілля канадським дослідником Робертом Стеббінсом. Він вважав, що **серйозне дозвілля** присвячене набуттям корисним навичок, соціальній активності, в той час як **рутинне, повсякденне, дозвілля** приносить миттєве задоволення як нагороду за виконану роботу [40].

Роберт Стеббінс також виділяв **несерйозне (звичайне) дозвілля**, під час якого людина витрачає свій час на заняття, які не мають практичного сенсу. **При серйозному дозвіллі** людина свідомо витрачає свій час на діяльність, яка дозволяє поглиблювати свої знання, здобувати нові корисні вміння та навички, опанувати певну сферу діяльності, яка може стати новою можливістю для самореалізації. Важливою складовою є те, що людина отримує задоволення у процесі серйозного дозвілля. Внаслідок цього людина стає духовно збагаченою, ерудованою, з високою самооцінкою та відсутніми комплексами. **Несерйозне дозвілля**, в свою чергу, виступає пасивним проведенням часу, під час якого людина відпочиває від трудової діяльності, однак не отримує для себе нових можливостей для розвитку [27].

Також важливим видом дозвілля є **волонтерство** — *добровільна суспільно корисна діяльність* [20]. Об'єктивно, його можна віднести до серйозного дозвілля, адже волонтери свідомо обирають для себе діяльність поза роботою, яка приносить користь та дозволяє отримати дорогоцінний досвід, корисні знайомства, практичні знання та навички, які розвиватимуть людину та дозволять їй самореалізуватися в майбутньому.

Подібним розподілом є класифікація дозвілля на активне та пасивне. **Активне дозвілля** є схожим на попередньо описане серйозне дозвілля. Це продуктивна діяльність, яка приносить користь і задоволення та може в майбутньому стати основним видом діяльності, можливо, з комерційною вигодою. За допомогою активного дозвілля людина більше дізнається про

саму себе, розуміє, на що вона здатна, виявляє свої вподобання та можливості. Завдяки активному дозвіллю людина може здобувати соціальний авторитет, заводити корисні знайомства, отримувати практичний досвід та навіть матеріальну винагороду.

У межах серйозного дозвілля автори виділяють два типи діяльності – **аматорство** та **волонтерство**. Обидва типи дозвілля є показником соціальної відповідальності індивіда, його самостійності, волевиявлення та бажання приносити користь. Автори цієї типології також поділяють осіб, які обирають для себе аматорське дозвілля, на декілька типів. Першою групою є особи, які колекціонують речі, які їх цікавлять. Другою групою є творчі люди, які для власного задоволення займаються певним видом діяльності. Наступною групою є активні учасники соціальної діяльності та учасники спортивних змагань, ігор, турнірів, а також ентузіасти в області гуманітарних знань [35].

Таким чином, до активної дозвіллевої діяльності можуть бути залучені різні групи людей, які обирають види дозвілля, які відповідають сфері їхніх уподобань.

Вартою уваги є типологія дозвілля харківської дослідниці В. Арбеніної, яка розділяє проведення вільного часу за типом спрямованості. Вона запропонувала виокремлювати такі види дозвілля:

Рекреаційно-розважальне дозвілля. Сюди входять ігри, перегляд фільмів та серіалів, прогулянки з друзями та інші види дозвілля, під час яких люди відпочивають та відновлюють внутрішні ресурси.

Пізнавальне дозвілля включає в себе читання книг, перегляд документального кіно та інші види дозвілля, під час якого є можливість навчатись, отримувати нову інформацію.

Туристичне дозвілля, до якого входять подорожі, походи, тощо.

Комунікативне дозвілля, яке має за мету соціалізацію: відвідування соціальних заходів, участь у громадському житті, спілкування з друзями та інше.

Творче дозвілля, яке включає в себе художню та технічну діяльність, створення чогось нового.

Віртуальне дозвілля, під час якого люди проводять час в мережі Інтернет.

Спортивно-оздоровче дозвілля, яке має за мету залучення індивіда до фізичної активності.

Такі типи дозвілля відображають повний спектр видів дозвіллевої діяльності для різних вікових категорій [4].

Важливою якістю дозвілля є його емоційна забарвленість, адже людина самостійно обирає діяльність, якою їй хочеться займатись, і отримує від цього задоволення, знайомиться з цікавими людьми, відвідує нові місця, приймає участь у важливих для неї подіях.

У процесі реалізації дозвілля задовольняються потреби, що не могли бути задоволені в процесі навчальної, трудової діяльності і пов'язаних з ними занять, що диктуються потребою і зовнішньою доцільністю [9].

Дозвілля у житті людини виступає як культуротворчий процес, що стимулює розвиток творчої індивідуальності, передбачає поліваріативність культурно-дозвіллевих та рекреаційних заходів, створює умови для виявлення та задоволення свободи вибору дозвіллевих потреб та інтересів і утвердження на цьому підґрунті системи цінностей особистості [24].

Невміння змістовно, з користю для себе і оточуючих організувати дозвілля — показник низької культури людини. З другого боку, цікаве дозвілля є засобом всебічного розвитку особистості людини. К.Д. Ушинський писав: «Якщо людина не знає, що їй робити в години дозвілля, то тоді псується в неї і голова, і серце, і моральність» [29].

В умовах дозвілля формуються неформальні колективи, що дає можливість особистості виступати у нових соціальних амплуа, де вона задовольняє особистісні потреби у самоперевірці, самооцінці особистого «Я». Це зона активних стосунків, задоволення особистих інтересів, це зона для розвитку дружби, товарищескості, психологічної сумісності [30].

Під час дозвілля люди можуть дозволяти собі бути зовсім не такими, якими їх звикло бачити суспільство, діяти не так, як від них очікують. «Усе це ніби тимчасові світи серед світу звичайного, створені для здійснення окремого, замкненого в собі дійства, — характеризує світ дозвілля Й. Гейзінга, — таке собі інтермецо, інтерлюдія серед нашого буденного життя» [10].

Ці відчуття відокремленості та відмінності від іншого світу, спільного перебування в особливому становищі в сучасному суспільстві мотивують утворення найрізноманітніших дозвіллєвих товариств (клубів, гуртків, салонів, союзів, об'єднань), члени яких навіть поза дозвіллям намагаються дотримуватися певних правил гри, утаємничених для навколишнього світу (найяскравіше це виявляється в клубній атрибутиці, символіці, клубних емблемах, елементах одягу, гаслах), але обов'язкових у межах дозвіллєвого закладу [15].

Таким чином, дозвілля допомагає людині бути собою, займатися певними заняттями для душі, а не для заробітку, бути прийнятим у субкультуру та долучатися до важливих подій. У цьому контексті ми можемо виділити **функцію компенсації** дозвілля, що виявляється у самоствердженні та реалізації тих творчих потенцій людини, які не можуть розкритися у професійно-трудовій, суспільній, освітній, сімейній сферах. Розширення поля самореалізації дозволяє, своєю чергою, набути нових вмінь і навичок, поглибити свої знання та оволодіти знаннями з нових сфер, освоїти інші культурні цінності, виробити норми соціальної поведінки, тощо [24].

Дозвілля у сфері творчості реалізує **функцію розвитку**. Завдяки творчому дозвіллю відбувається розвиток естетичних якостей особистості, підвищення її культурного рівня. Залучення учасників творчих колективів до світової та національної культури сприяє формуванню їхніх культурних компетенцій, надає відчуття причетності до власної та світової культури [1].

Під впливом глобалізації дозвілля втрачає функції саморозвитку особистості, переорієнтовуючись на відпочинок та розваги і нерівномірно розподіляючись серед різних груп населення [12].

Вперше про відпочинок, рекреацію та саморозвиток особистості як визначні функції дозвілля, заговорив Дюмазедьє Ж. Він вважає, що людина обирає для себе конкретний вид дозвілля, тому що прагне спілкуватися з друзями, набувати нового досвіду, поглиблювати власні знання та розвивати вміння та здібності, а також зміцнювати власне здоров'я і навіть приносити користь суспільству [17].

Таким чином, головними соціальними функціями дозвілля є рекреаційна, комунікативна, соціальна, творча, ціннісно-орієнтаційна, пізнавальна та виховна [22].

Рекреаційна функція уособлює в собі відпочинок, під час якого людина має змогу зняти втому та напругу після важкої праці. Під час улюблених занять з'являється можливість відпочити, зарядитися новою, корисною енергією, відтворити фізичні, емоційні та інтелектуальні сили.

Комунікативна функція, в свою чергу, дозволяє спілкуватися з людьми, які розділяють схожі інтереси, таким чином долати відчуття самотності, знаходити нових друзів.

Соціальна функція полягає в тому, що під час дозвілля люди мають можливість відчувати власну значущість, знаходити сенс життя, соціалізуватись, бути приналежними до певної спільноти та віднайти своє «Я». Під час дозвілля з'являється можливість адаптуватися до навколишніх умов життя.

Творча функція дозволяє особистості бути долученою до певного виду мистецтва, проявляти власну фантазію, створюючи щось нове та унікальне.

Ціннісно-орієнтаційна функція сприяє формуванню світогляду, ціннісних уявлень, мотивів, ідеалів, переконань та життєвої позиції і визначає ставлення людини до навколишнього світу та самого себе.

Пізнавальна функція, полягає у неперервному навчанні, отриманні вмінь та навичок, досвіду та духовному збагаченні особистості.

Дозвілля беззаперечно впливає на життя суттєвим чином і заслуговує на більш уважне вивчення, особливо в періоди розвитку самовизначення.

Американський дослідник Хейден Ремзі розкриває психологічні аспекти дозвілля наступним чином: «...чому фізичні навантаження, ігри, читання, танці та споглядання метеликів не можуть впливати на життя, на нас як особистостей, наші стосунки, Бога, правду, справедливість, сенс? Дозвіллеві активності відмежовують нас від гонитви за зовнішніми цілями та дозволяють просто насолоджуватися вільно обраними видами діяльності. Свобода думки, яку несе за собою цей вибір, є приємною і розслабленість сприяє глибокому мисленню, якого буває так важко досягнути у моменти, коли ми зайняті — навіть під час навчання чи релігійних практик» [34].

Таким чином, дозвілля відіграє важливу роль у житті особистості. Людина отримує можливість розвиватися, знайомитися з новими людьми, створювати нове, зміцнювати своє здоров'я та збагачуватися духовно. Завдяки дозвіллевій діяльності створюється можливість відновити сили задля подальшої продуктивної діяльності, а також знімати психологічну напругу і задовольняти потреби — у відпочинку, розвитку та соціалізації.

1.3. Психологічні виміри дозвілля старшокласників

Сфера дозвілля відіграє важливу роль у житті старшокласників, адже засоби культурно-дозвіллевої діяльності дозволяють задовольняти потреби в пізнанні навколишнього світу, пошуку власного «Я», формування світогляду, розвитку здібностей.

У вільний час юнаки самостійно обирають цікаві їм, на їхню думку, змістовні види діяльності, які викликають почуття впевненості у собі, значущості, розширюють коло спілкування з ровесниками або цікавими дорослими, а також формують основи соціальної культури. У цьому віці для них уже є важливими питання самооцінки, моральних позицій, лідерства. І саме організація культурного дозвілля сприяє формуванню поважного ставлення до педагогів, емпатії, доброзичливого і турботливого ставлення до інших [13].

До найбільш привабливих для підростаючого покоління форм розваг належать: видовища, легка музика, танці, ігри, різноманітні розважальні телепрограми. На даний момент особливістю молодіжного дозвілля є збільшення в ньому частки духовних форм і способів проведення вільного часу, що поєднують розважальність, насиченість інформацією, можливість творчості і пізнання нового. Такими синтетичними формами організації дозвілля стали клуби за інтересами, аматорські об'єднання, сімейні клуби, гуртки художньої і технічної творчості, дискотеки, молодіжні кафе-клуби. Набирає силу найсерйозніший спосіб проведення вільного часу, розрахований безпосередньо не на споживання, а на творення культурних цінностей — творчість. Елемент творчості містять у собі багато форм молодіжного дозвілля, причому можливості діяти відкриваються усім без винятку. Але якщо мати на увазі власне творчі форми дозвілля, то їхня суть полягає в тому, що свій вільний час люди присвячують створенню чогось нового [14].

Поширеним видом дозвілля все частіше стає перебування старшокласників у мережі Інтернет. Використовуючи домашній комп'ютер або портативний пристрій, наприклад смартфон або планшет, старшокласники можуть «подорожувати» віртуальним світом. Вони мають можливість шукати інформацію, грати в комп'ютерні онлайн ігри, поширювати різноманітні аудіо- та відеоматеріали, здійснювати покупки, спілкуватися з друзями та незнайомими людьми, створювати собі сторінки в соціальних мережах, використовуючи унікальні нікнейми, які слугують їхнім особистим ідентифікатором [28].

Старшокласники отримують багато задоволення від організації вечірок, дискотек, шкільних святкувань. Це стимулює у юнаків прояв організаторських здібностей, відкриває широке поле для технічної творчості, винахідництва, розвиває пізнавальну активність, художнє чуття, музикальність, режисерську інтуїцію, артистизм, навички спілкування. Іншими словами, участь у творчому колективі потребує відомого універсалізму. Це робить самодіяльність одним із засобів формування гармонічно розвинутої особистості [14].

Творче дозвілля виступає рушійною силою соціальної активності старшокласників, залучаючи їх до різних видів творчості, неформального спілкування з ровесниками, формуючи культуру естетичних, духовних, соціальних, творчих та інших цінностей. Така діяльність забезпечує реалізацію інтересів дозвілля юнаків у тому разі, якщо задовольняються їх особистісні потреби у спілкуванні, навчанні, відпочинку, тощо. Творчість сприяє спілкуванню однолітків між собою, що формує відчуття приналежності до групи осіб, яка поділяє схожі інтереси. Це є наймовірно важливим фактором, адже спілкування з однолітками є для юнаків однією з базових потреб.

Однак, не усі старшокласники проводять дозвілля однаково і мають однаковий доступ до бажаних видів занять. Важливим чинником є своєрідність середовища, у якому перебувають юнаки. Як правило, дозвілля у місті істотно відрізняється від дозвілля в селі.

В сільській місцевості дозвілля слабо контролюється соціальними інститутами, гуртки позашкільної діяльності можуть бути недоступними через віддаленість села від міської інфраструктури. Також сільська молодь може бути обмеженою у дозвіллі завдяки додатковій роботі по господарству. Основною рушійною силою розвитку культури дозвілля у сільській місцевості є власна ініціатива юнацтва спілкуватися, самостійно займатися творчою діяльністю, читати книги, організовувати ігри [2].

На задоволення культурних потреб молоді, проведення дозвілля значно впливають **соціально-економічні фактори**: *соціальний статус молодих людей та їхніх батьків, прибуток родини, майно (власність), наявність вільного часу*. При цьому матеріальне становище може створювати бар'єр між старшокласниками і бажаними видами дозвілля, коли певні соціальні групи молоді вже володіють предметами та способами опанування культури, а інші соціальні групи не володіють реальною можливістю придбати ці предмети й засоби [5].

Також для навколишнього середовища важливим є залученість батьків до дозвілля своєї дитини. Зазвичай юнаки вже не соромляться попросити у батьків поради або допомогти з вирішенням проблеми, однак що стосується проведення вільного часу, старшокласники надають перевагу тому, щоб проводити його з однолітками. Тяга до спілкування з однолітками зумовлена величезною потребою молоді в емоційних контактах. Її можна розглядати як необхідну умову життєдіяльності, джерело творчого перетворення особистості, форму передачі знань і соціального досвіду, вихідний пункт самосвідомості особистості, регулятор поведінки людей у суспільстві, самостійний вид діяльності [14].

Завдяки дистанціюванню при дозвіллі від батьків, юнаки отримують можливість бути самостійними, навчитися проявляти ініціативу та ухвалювати важливі рішення, бути відповідальним за свої дії, що є важливим у формуванні активної дорослої особистості [1].

Поряд із тим, дорослі повинні спрямовувати юнаків до важливого і корисного дозвілля, адже конструювання соціальної реальності юнаків залежить від цінностей, які будуть сформовані, наскільки вони будуть відповідати актуальним соціальним відносинам, соціальній культурі сучасності. Старшокласник виступає не тільки об'єктом виховання, яке в свою чергу забезпечує освоєння досвіду минулих поколінь, але й учасником, суб'єктом суспільного життя, якому належить зайняти провідне місце в соціальній, економічній, політичній та духовній сферах суспільства [13].

Корисний вплив спілкування з однолітками не можна переоцінити, однак іноді воно може відволікати старшокласників від корисних форм дозвілля, роблячи його пасивним. Саме тому дозвілля у колі сім'ї може допомагати корегувати юнацьке дозвілля — сімейні подорожі, імпровізовані спортивні змагання, тощо, формують у підростаючого покоління захоплення активними видами занять, до того ж підсилюють значення сім'ї.

Саме вільний час стає тою сферою, де відбувається формування особистості, гуманістичних ідеалів і цінностей, а також підвищення

культурних можливостей молоді. Дозвілля підростаючого покоління при недостатній культурі його організації не тільки не приносить розкриття творчих здібностей, а навпаки, може перетворитися у неконтрольований асоціальний фактор. Причиною цьому може бути вразливість юнаків перед негативним впливом вулиці («погані компанії» і т. д). В ідеалі, цей час може використовуватися старшокласниками для участі в суспільній або суспільно-корисній діяльності, для духовного й фізичного вдосконалювання (споживання духовних цінностей), активного відпочинку [14].

Дозвілля для старшокласників є таким собі способом життя, коли вони мають можливість наповнити свій час сенсом, улюбленим заняттям та спілкуванням з цікавими людьми. Спілкуючись з однолітками, які поділяють схожі інтереси, кожен з них намагається проявити свої знання та вміння, показати іншим свою значущість. В колі однодумців час сприяє розвитку світогляду, духовному збагаченню. Побувши в атмосфері рівності, доброзичливості і самостійності, юнаки вже не хочуть її покидати, тому що відчують прийняття і приналежність до групи [14].

Юнацьке дозвілля продовжує формування знань та умінь, інтересів та поглядів, які в подальшому визначатимуть ставлення людини до вільного часу і навіть сферу майбутньої діяльності. Саме на цьому етапі життя людини виробляється індивідуальний стиль дозвілля, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять. У юнацькі роки визначається і сам принцип організації й проведення вільного часу — творчий або навпаки [14].

Цікавою також є різниця у гендерній відмінності ставленні до дозвілля серед старшокласників. Представники чоловічої статі фокусують увагу на розвитку своїх здібностей та спортивній діяльності, в той час як дівчата, як правило, зосереджуються на тому, щоб довести собі, що вони фізично здатні до успіху в певній діяльності [38].

Ми розглядаємо в дослідженні дозвілля підлітків як сферу розкриття мотивації та вибір варіантів самореалізації, в контексті якої розгортаються

процеси самодослідження та соціальної адаптації. Дозвілля також виступає потужним інструментом емоційної розрядки, підтримання психологічної рівноваги та спокою, відновлення енергії. З цього приводу А. Маслоу зазначав, що позитивний емоційний досвід зумовлений в першу чергу задоволенням собою, своїм внутрішнім світом, ростом, розвитком [21]. На думку вченого, накопичення та збагачення емоційного досвіду, пов'язане з розвитком особистості, прагненням людини досягти можливого рівня розкриття здібностей, тобто прагненням до самореалізації [21].

Під час регламентованого навчання в школі старшокласники зазвичай мають обмежені можливості досліджувати себе та зовнішній світ, адже повинні вписуватись у так звані «рамки» під наглядом вчителів та інших дорослих. Саме тому дозвілля відіграє таку важливу роль у житті старшокласників, оскільки створює можливості звільнитися від нав'язливих вимог та обмежень та дозволяє займатись тим, що подобається, досліджувати ті сфери життя, у яких старшокласники зацікавлені, позбутися тривоги та страху бути оціненими, зазнати критики [37]. Дозвілля відіграє значущу роль навіть тоді, коли шкільне життя цілком благополучне. Як зазначає Лоуренс К.: «Граючись, дитина учиться тому, чому ніхто інший не може її навчити» [37]. Коли старшокласники самостійно обирають для себе дозвілля, вони можуть помилятися у своєму виборі, однак отримують позитивний та негативний досвід, переживають свої успіхи та невдачі, отримують ті безцінні життєві уроки, які неможливо отримати під контролем іншої особи [37].

Отже, дозвілля для старшокласників виступає важливим чинником формування світогляду, самооцінки, дає поштовх до самоідентифікації та соціалізації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проаналізувавши сучасний стан вивчення проблеми психологічних особливостей старшокласників та їх дозвілля, ми дійшли висновку, що проблема психологічних особливостей дозвілля старшокласників досліджена недостатньо.

Провідною діяльністю старшокласників виступає навчально-професійна діяльність. У ранньому юнацькому віці учні старших класів перебувають на етапі самоідентифікації та рефлексії, пошуку власного «Я».

Для старшокласників дозвілля є важливою складовою життя, адже воно дає поштовх до соціалізації та самореалізації, формує світогляд та сферу інтересів старшокласника.

При проведенні дослідження психологічних особливостей дозвілля старшокласників можна очікувати залежність дозвілля від зовнішніх впливів, високу значущість активного та колективного видів дозвілля.

Метою подальшого дослідження є визначення психологічних особливостей старшокласників у сфері дозвілля.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОЗВІЛЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Методи дослідження

Для дослідження психологічних особливостей дозвілля старшокласників нами обрано методики, які були розроблені для дослідження психічних станів, а також видів та особливостей дозвілля.

Серед них:

1. Фокусоване групове інтерв'ю.
2. Фрілістинг.
3. Методика самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком).
4. Анкетування «Визначення особливостей дозвілля старшокласників», розроблений авторський опитувальник.

Фокусоване групове інтерв'ю — якісний метод дослідження, групове інтерв'ю, організоване у вигляді розмови кількох респондентів. Метод дозволяє розкрити мотивацію людей, побачити варіанти сприйняття, ставлення до проблеми, тощо [7].

Метод фрілістингу — вид інтерв'ю, який дає змогу оперативно досліджувати погляди певної цільової групи щодо наявних проблем і шляхів їхнього вирішення. Фрілістинг є важливою частиною адаптації опитувальників і психологічних тестів.[11]

У нашому дослідженні було опитано ключових експертів — батьків та педагогів, які відповідали на запитання щодо видів дозвілля, які є поширеними серед старшокласниками, їхніх функцій та впливу на життя старшокласників.

Методика самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком) дозволяє визначити як молоді люди оцінюють власні психічні стани, такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптивних можливостей людини, що, ймовірно, впливає на вибір дозвілля у вільний час.

Анкетування «Визначення особливостей дозвілля старшокласників» (Додаток В). Анкета створена нами для дослідження, складається з 11 питань, на основі яких досліджуються та враховуються вік респондентів, місце проживання та основні сфери зайнятості, а також переваги видів дозвілля. В анкеті сформовані питання спрямовані на визначення впливу воєнних дій на дозвілля старшокласників, та фіксацію їхніх уявлень стосовно майбутніх планів у сфері дозвілля.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Дослідження відбувалося в два етапи. На першому етапі було проведено якісне дослідження з метою визначити основні уподобання старшокласників щодо вибору дозвілля, окреслення його ролі у їхньому житті. У дослідженні брали участь 8 старшокласників та 5 ключових експертів (батьків та педагогів), всього 13 респондентів. За статевим складом вибірка досліджуваних поділялась наступним чином: 8 представниць жіночої статі і 5 осіб чоловічої статі. Дослідження виконувалось з використанням мережі Інтернет, за допомогою платформи відеодзвінків ZOOM, а також за допомогою телефонних дзвінків. Слід зазначити, що респонденти проявили зацікавленість у проходженні інтерв'ю та відповідальне ставлення до відповідей на запитання.

2.2.1. Психологічні особливості уявлень про дозвілля у старшокласників

Дослідження здійснено в декілька етапів. Спочатку ми провели методику фокус-групи зі старшокласниками, у якому взяло участь 8 осіб. Їм було запропоновано порозмірковувати над тим, які види дозвілля є поширеними серед їх однолітків, яких видів дозвілля їм не вистачає, яке

дозвілля вони хотіли би мати, а також про функції дозвілля і його роль у їхньому житті (додаток А).

На основі опитування отримані наступні результати:

Найбільш поширеними видами дозвілля учасники виділили наступні: похід у кіно, активні ігри (волейбол, футбол). Також популярними серед підлітків є настільні ігри, комп'ютерні ігри, танці та малювання. Під час розмови усі учасники підкреслили особливу цінність дозвілля та часу проведеного з друзями.

Щодо видів дозвілля, яких не вистачає, учасники ділились думками щодо того, що перш за все не вистачає активних видів дозвілля, адже походить в кіно, хобі, тощо, передбачають «пасивний» спосіб проведення часу. Опитувані зазначили, що не вистачає активних рухливих видів занять. Також учасники відзначили, що не вистачає видів дозвілля, заповненого спілкування з однолітками, як наприклад активні ігри, пікніки або просто прогулянки разом. Як зазначили опитувані, особливо гострою потреба у спілкуванні стала відчуватися та усвідомлюватися під час карантину.

На рахунок того, чого не вистачає старшокласникам для організації та проведення якісного дозвілля, деякі учасники наголосили на тому, що багатьом підліткам заважає лінь. Вони аргументували це тим, що багатьом легше посидіти вдома і позайматись власними справами, ніж реально зустрітись і поспілкуватись. Онлайн спілкування, в свою чергу, як зазначали опитувані, викликає напругу та виснаженість.

Багатьом підліткам не вистачає бажання і мотивації організовувати для себе цікаві види занять, вони надають перевагу пасивному відпочинку. Також важливим є те, що у багатьох людей різні інтереси і буває важко організовувати спільне дозвілля.

Також з причин, які заважають якісному дозвіллю, учасники виділяють брак часу через інтенсивне шкільне та позакласне навчання, а також те, що деякі однокласники відмовляються зустрічатись з друзями і проводити активно час через погані погодні умови.

Щодо функцій дозвілля, учасники розмірковували над тим, що розваги і відпочинок (дозвілля) впливають на їхнє життя. За допомогою дозвілля вони можуть зблизитись одне з одним, більше контактувати з іншими. Дозвілля приносить у їхнє життя щось незвичайне і веселе, перш за все психологічне задоволення. Чим більше вони розважаються та відпочивають, тим менше шанс вигоріти від навчання та іншої діяльності. Під час дозвілля відбувається зміна обстановки, коли є чергування навчання та розваг, це допомагає віднаходити баланс у житті та урізноманітнювати життя.

Старшокласники зазначають, що дозвілля допомагає переключитись від негативних думок, напруженого навчання та роботи. Дозвілля під видом прогулянки, зустрічей з однолітками сприяє соціальному досвіду, готує людину до дорослого життя, роботи, також соціально «прокачує людину», формує риси характеру, розвиває як особистість. Якби люди не проводили дозвілля з іншими людьми, то втрачали б навички взаємодії з навколишнім світом.

Також учасники наголошували на розвивальній функції, адже дозвілля — це розвиток як творчий, духовний, так і фізичний.

Коли учасникам було запропоновано порозмірковувати про те, які б види дозвілля вони обирали, якби у них були необмежені можливості, то більшість з них відповідала, що хочуть подорожувати: від поїздок в інше місто, до навколосвітньої подорожі і навіть польоту у космос з друзями. Другим за популярністю видом діяльності кожен із опитуваних визначив проведення вільного часу з друзями: подорожувати разом, влаштовувати походи, вечірки з ночівлею або навіть купити будинок за містом і переїхати туди усім разом. Також учасники називали бажаними спортивні активності та екстремальні розваги як стрибки з парашутом або з моста. Загалом, при необмежених фінансових можливостях старшокласники вважали, що могли б спробувати різні види розваг (такі як квест-кімнати, концерти, тощо). Щодо свого оточення, учасники зазначили з сумом, що багато хто із старшокласників

при необмежених можливостях зловживав би алкоголем або проводили б свій час пасивно за переглядом аніме, серіалів, тощо.

2.2.2 Психологічні особливості уявлень про дозвілля у експертів

Наступним кроком було проведення інтерв'ю за допомогою методу фрілістинг з ключовими експертами, до яких входили батьки старшокласників, а також педагоги та психологи, які з ними працюють. В опитуванні брали участь 5 респондентів, яким було запропоновано дати відповідь на ті самі запитання: які види дозвілля є поширеними серед старшокласників, яких видів дозвілля їм не вистачає так як хотіли би мати старшокласники, на їхню думку, а також про функції дозвілля і його роль у житті з їхньої власної позиції (Додаток Б).

В опитуванні отримані наступні результати.

Найбільш поширеними видами дозвілля старшокласників, на думку експертів, є спортивні активності після школи та проведення часу в соціальних мережах. Також, на думку експертів, багато часу у старшокласників займають позашкільні заняття та клуби за інтересами, зустрічі з друзями та хобі. Деякі старшокласники є учасниками молодіжних громадських організацій, однак експерти вказують на високу інертність старшокласників та залежність від думки батьків. Загалом старшокласники, з позиції експертів, виявляють інтерес до подорожей, походів в театр та читання художньої літератури.

Експерти відзначали, що старшокласникам бракує насамперед інтелектуальних видів дозвілля, де вони могли б дізнаватися щось нове, розвиватися. Також корисними для них була б організована спортивна діяльність з можливістю виплеснути свою енергію, або залучення до екстремальних видів занять, де юні особи могли б отримувати гострі відчуття, яких не вистачає в їхньому життєвому досвіді. Також експерти відзначали, що потрібні розважальні заходи зі здоровою конкуренцією, де старшокласники могли б позмагатись з іншими та оцінити власні сили. Також на думку

експертів, старшокласникам не вистачає мотивації до саморозвитку, до участі в подорожах, до діяльності просвітницьких клубів.

Найкращими видами дозвілля для юнаків, на думку експертів, в першу чергу є участь у молодіжних ГО, ті види дозвілля, де вони могли б себе проявити, танці та спорт, які допомагають вивільнити енергію. Також експерти вважають, що надзвичайно важливим аспектом у сучасному світі є культура ведення соціальних мереж, і певні позашкільні заняття, які б допомагали формувати цю культуру, були б корисними для старшокласників. Корисними для старшокласників є участь у патріотичних організаціях.

Також експерти вважали, що види дозвілля схожі на пейнтбол могли б бути корисними для викиду енергії, а туризм залишається цікавим та розвиваючим для юного покоління.

Загалом, найкращими для старшокласників експерти виділяють саморозвиток, культурний розвиток, ігри на логічне мислення — будь-яку постійну діяльність, яка б розвивала їх як особистість та формувала важливі психологічні якості (дисципліна, жага до знань, тощо).

Основними функціями, які виконує дозвілля, на думку ключових експертів, є рекреаційна, адже активний відпочинок є безумовно важливим для старшокласників, розвивальна – старшокласники за допомогою дозвілля розширюють свій кругозір, дізнаються нову інформацію, самовиражаються. Також не менш важливою є соціальна функція – старшокласники знаходять своє місце в житті, заводять нові знайомства та вивчають основні навички комунікації.

Окрім усіх цих позитивних моментів, експерти також зазначають причини, які заважають старшокласниками організовувати та проводити якісне дозвілля. Серед них вони виділяють брак фінансів, залежність від думки батьків, брак фантазії та мотивації, залежність від соціальних мереж, брак можливостей у невеликих населених пунктах, інертність та відсутність мотивації, брак часу та усвідомлення того, що не все приходить одразу.

Коли експертам було запропоновано пофантазувати на рахунок того, чим би могли займатись старшокласники, якби у них були необмежені можливості, найбільш популярними варіантами відповідей були: спорт, екстремальні види спорту та ті види діяльності, які старшокласники не можуть собі дозволити через вік або фінансові труднощі. Деякі юні особи використали б можливість поринути у навчання задля задоволення своїх амбіцій, але загалом експерти зійшлись на тому, що з необмеженими можливостями вони багато гуляли б та спілкувались із друзями.

На основі результатів якісного дослідження ми сформуваємо **гіпотезу дослідження**, яка полягає у тому, що пріоритетними видами дозвілля для старшокласників є ті, які дозволяють соціалізуватись, активно розвиватись, бути залученими до сучасного життя та пасивно відпочивати після навчання. До вибору видів дозвілля старшокласники підходять серйозно налаштованими, спокійними та базуючись на власних інтересах.

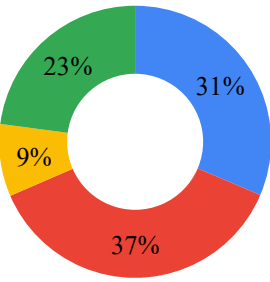
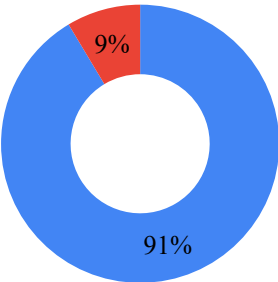
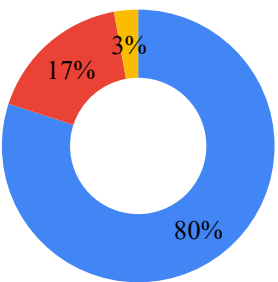
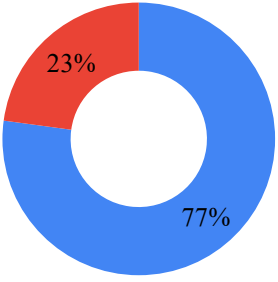
2.2.3 Вплив психічних станів на вибір дозвілля старшокласниками

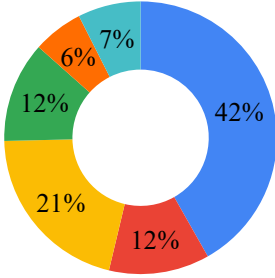
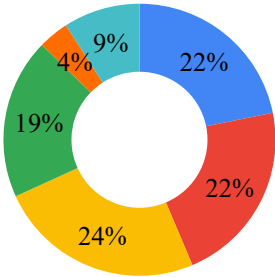
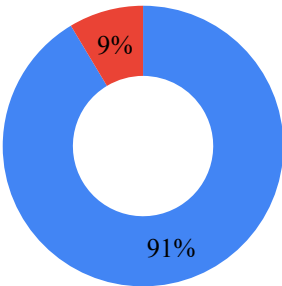
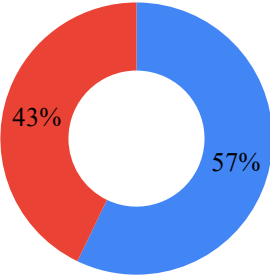
Проведене емпіричне дослідження дозволило нам перевірити гіпотезу. У дослідженні брали участь 35 старшокласників (віком 14-17 років), серед них 26 дівчат та 9 хлопців. Дослідження проводилось за допомогою онлайн-опитування. Варто зазначити, що переважна більшість респондентів проявили зацікавленість в участі в дослідженні, заявили про бажання поспілкуватися та проконсультуватися за підсумками проведеного опитування та тестування. На наш погляд, активність досліджуваних може свідчити про відповідальне ставлення до дослідження та достовірність отриманих результатів.

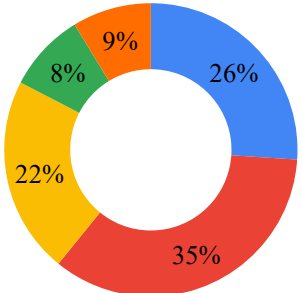
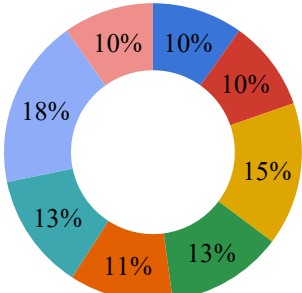
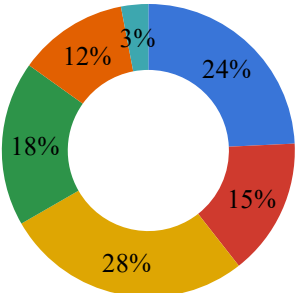
Результати опитування за допомогою авторської анкети «Визначення особливостей дозвілля старшокласників» (Додаток В) представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати опитування (анкета «Визначення особливостей дозвілля старшокласників»)

Запитання анкети	Результати
Вік учасників	 ■ 14 років ■ 15 років ■ 16 років ■ 17 років
Стать учасників	 ■ Дозвілля присутнє ■ Дозвілля відсутнє
Місце проживання на момент дослідження	 ■ Сільська місцевість ■ Велике місто ■ Районний центр
Вплив воєнних дій на місце проживання	 ■ Не переїжджав(ла) ■ Довелося виїхати

Основні сфери зайнятості	 ■ Навчання у школі ■ Заняття з репетитором ■ Позашкільна діяльність ■ Підробіток ■ Волонтерство ■ Інше
Найбільш поширені види дозвілля	 ■ Активне ■ Пасивне ■ Соціальні мережі ■ З друзями ■ Інше
Присутність дозвілля під час воєнного стану	 ■ Дозвілля присутнє ■ Дозвілля відсутнє
Вплив воєнних дій на дозвілля	 ■ Воєнні дії вплинули ■ Не вплинули

Зміни в дозвіллі під час воєнного стану	 - Обмежений або відсутній час з друзями - Відсутня можливість відвідувати позашкільні заняття - Обмежена можливість виходити з дому - Стрес - Переважають пасивні види дозвілля
Основні види дозвілля серед старшокласників в умовах воєнного стану	 - Книги - Час з сім'єю - Час з друзями - Розваги в Інтернеті - Телебачення - Спорт - Творчість - Навчання та саморозвиток
Бажаний вид дозвілля (при необмежених можливостях)	 - Подорожі - Час з друзями - Творчість - Спорт - Волонтерство - Комп'ютерні ігри

Таким чином, отримані дані анкетування свідчать, що старшокласники при виборі дозвілля є залежними від зовнішніх обставин та місця проживання. Пріоритетними у сфері дозвілля для них є відпочинок з друзями, проведення

часу в мережі Інтернет, активний відпочинок та творчість. На основі результатів фокусованого групового інтерв'ю та анкетування можна дійти висновку, що старшокласники відчують дефіцит спілкування, усвідомлюють потребу в нових враженнях, прагнуть попри обмежені можливості до активного дозвілля (участі у спортивних змаганнях, прогулянок та подорожей). Уявлення про значення дозвілля у старшокласників є диференційованим, деякі учасники роблять акцент на дозвіллі як способі розважатись та відпочивати, в той час як інші бачать у дозвіллі можливість до саморозвитку.

За результатами вивчення самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка (Додаток Г) вдалося визначити певні особливості, які впливають на вибір дозвілля у старшокласників.

Результати методики представлені у таблиці 2 (співвідношення психічних станів – тривожності, ригідності, агресії та фрустрації).

Таблиця 2. Розподіл рівнів психічних станів у досліджуваній вибірці

Психічний стан	Кількість старшокласників
Низька тривожність	15
Середня тривожність	16
Висока тривожність	4
Низька самооцінка	16
Середня самооцінка	19
Висока самооцінка	0
Низька агресивність	12
Середня агресивність	19
Висока агресивність	4
Низька ригідність	10

Середня ригідність	22
Висока ригідність	3

Отримані дані (відсутність крайніх значень) свідчать про задовільний психологічний стан учасників.

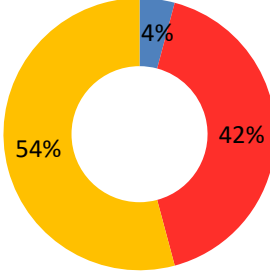
З метою дослідити взаємозв'язок з психічними станами старшокласників та видами дозвілля, за допомогою таблиць Excel було прораховано співвідношення між основними видами дозвілля, які обирали старшокласники з різним рівнем психічних станів.

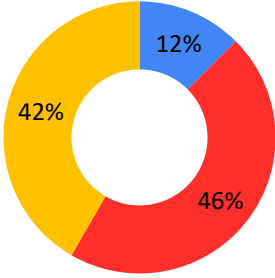
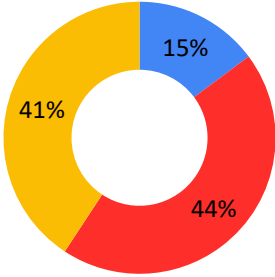
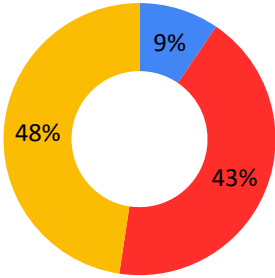
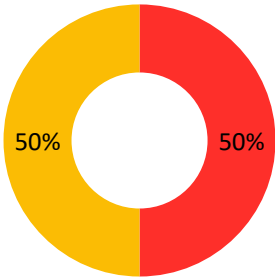
Визначивши рівень тривожності, ми порівняли основні види дозвілля, яке виділили старшокласники з різним рівнем тривожності:

1. активне (спорт, прогулянки, подорожі, тощо);
2. пасивне (перегляд серіалів, читання книг, тощо);
3. перегляд соціальних мереж;
4. відпочинок з друзями;
5. творче (танці, музика, малювання, тощо).

Результати представлені у таблиці 3.

Таблиця 3. Співвідношення рівнів тривожності та основних видів дозвілля

Вид дозвілля	Рівень тривожності: ● Висока тривожність ● Середня тривожність ● Низька тривожність								
Активне дозвілля	 <table border="1"> <caption>Дані до графіка</caption> <thead> <tr> <th>Рівень тривожності</th> <th>Відсоток</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Висока тривожність</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>Середня тривожність</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>Низька тривожність</td> <td>54%</td> </tr> </tbody> </table>	Рівень тривожності	Відсоток	Висока тривожність	4%	Середня тривожність	42%	Низька тривожність	54%
Рівень тривожності	Відсоток								
Висока тривожність	4%								
Середня тривожність	42%								
Низька тривожність	54%								

Пасивне дозвілля	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Yellow</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>Red</td> <td>46%</td> </tr> <tr> <td>Blue</td> <td>12%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Yellow	42%	Red	46%	Blue	12%
Category	Percentage								
Yellow	42%								
Red	46%								
Blue	12%								
Перегляд соціальних мереж	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Yellow</td> <td>41%</td> </tr> <tr> <td>Red</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>Blue</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Yellow	41%	Red	44%	Blue	15%
Category	Percentage								
Yellow	41%								
Red	44%								
Blue	15%								
Відпочинок з друзями	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Yellow</td> <td>48%</td> </tr> <tr> <td>Red</td> <td>43%</td> </tr> <tr> <td>Blue</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Yellow	48%	Red	43%	Blue	9%
Category	Percentage								
Yellow	48%								
Red	43%								
Blue	9%								
Творче дозвілля	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Yellow</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>Red</td> <td>50%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Yellow	50%	Red	50%		
Category	Percentage								
Yellow	50%								
Red	50%								

Отримані дані свідчать про те, що для складних видів дозвілля (творчості) високий рівень тривожності є несприятливим чинником. Однак висока тривожність може спонукати до проведення часу в соціальних

мережах. Низька та середня тривожність сприяють активному дозвіллю та спілкуванню з друзями.

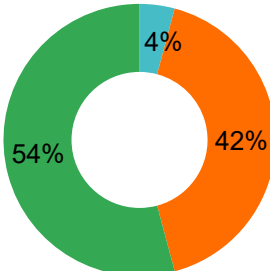
Активні види дозвілля обирають для себе старшокласники з низьким рівнем тривожності, з середнім рідше і з високим дуже рідко.

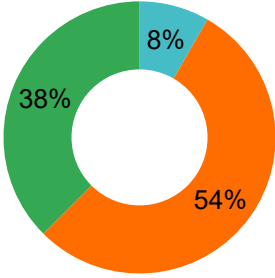
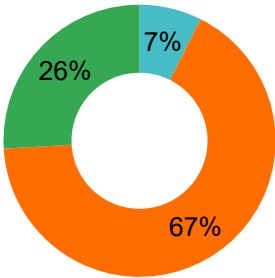
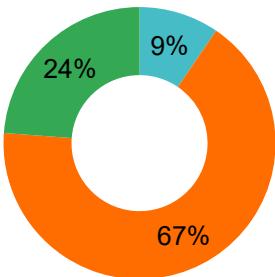
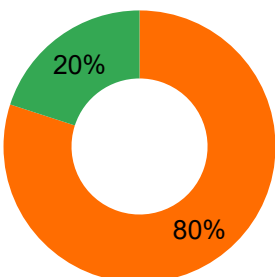
Пасивні види дозвілля частіше обирають для себе старшокласники з високим рівнем тривожності.

Що стосується творчих видів дозвілля, то з таблиці 3 помітно, що високі показники тривожності відсутні, а показники середньої та низької тривожності розділились порівну у старшокласників, які займаються творчими видами дозвілля. Тож можна оцінити тривожність як негативний чинник для творчого проведення дозвілля.

Результати співставлення рівня ригідності з основними видами дозвілля, представлені у таблиці 4.

Таблиця 4. Співвідношення рівнів ригідності та основних видів дозвілля

Вид дозвілля	Рівень ригідності: ● Висока ригідність ● Середня ригідність ● Низка ригідність								
Активне дозвілля	 <table border="1"> <caption>Дані до графіка</caption> <thead> <tr> <th>Рівень ригідності</th> <th>Відсоток</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Висока ригідність</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>Середня ригідність</td> <td>42%</td> </tr> <tr> <td>Низка ригідність</td> <td>54%</td> </tr> </tbody> </table>	Рівень ригідності	Відсоток	Висока ригідність	4%	Середня ригідність	42%	Низка ригідність	54%
Рівень ригідності	Відсоток								
Висока ригідність	4%								
Середня ригідність	42%								
Низка ригідність	54%								

Пасивне дозвілля	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Orange</td> <td>54%</td> </tr> <tr> <td>Green</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>Blue</td> <td>8%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Orange	54%	Green	38%	Blue	8%
Category	Percentage								
Orange	54%								
Green	38%								
Blue	8%								
Перегляд соціальних мереж	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Orange</td> <td>67%</td> </tr> <tr> <td>Green</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>Blue</td> <td>7%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Orange	67%	Green	26%	Blue	7%
Category	Percentage								
Orange	67%								
Green	26%								
Blue	7%								
Відпочинок з друзями	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Orange</td> <td>67%</td> </tr> <tr> <td>Green</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>Blue</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Orange	67%	Green	24%	Blue	9%
Category	Percentage								
Orange	67%								
Green	24%								
Blue	9%								
Творче дозвілля	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Category</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Orange</td> <td>80%</td> </tr> <tr> <td>Green</td> <td>20%</td> </tr> </tbody> </table>	Category	Percentage	Orange	80%	Green	20%		
Category	Percentage								
Orange	80%								
Green	20%								

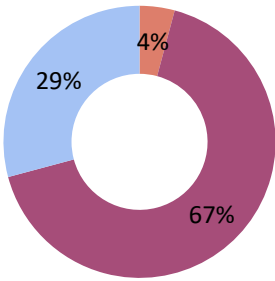
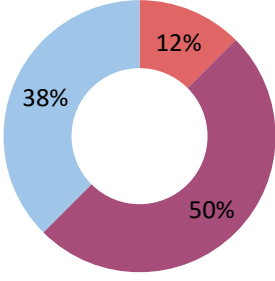
Результати свідчать, що старшокласники є вразливими щодо змін у їхньому житті і нелегко до них адаптуються. На дозвілля старшокласників впливають карантинні обмеження та воєнні дії, про що свідчать результати дослідження, які ми описували вище.

Старшокласники, які обирають активні види дозвілля, відзначаються низьким або середнім рівнем ригідності. Для пасивного дозвілля, перегляду соціальних мереж та відпочинку з друзями відповідним є середній показник ригідності. Тож можна дійти висновку, що для пасивного дозвілля занадто висока або низька ригідність є несприятливими умовами.

Для творчих видів дозвілля сприятливою умовою виступає середній рівень ригідності.

Співвідношення рівня агресії з основними видами дозвілля представлені у таблиці 5.

Таблиця 5. Співвідношення рівнів агресивності та основних видів дозвілля

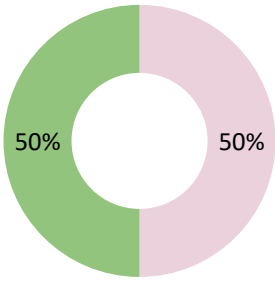
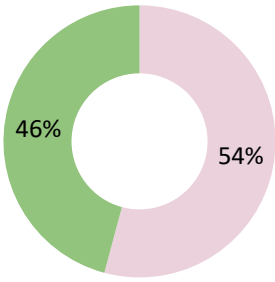
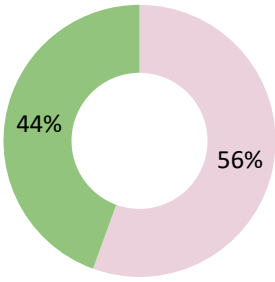
Вид дозвілля	Рівень агресії: ● <i>Висока агресивність</i> ● <i>Середня агресивність</i> ● <i>Низька агресивність</i>								
Активне дозвілля	 <table border="1"> <caption>Активне дозвілля</caption> <thead> <tr> <th>Рівень агресії</th> <th>Відсоток</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Висока агресивність</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>Середня агресивність</td> <td>67%</td> </tr> <tr> <td>Низька агресивність</td> <td>29%</td> </tr> </tbody> </table>	Рівень агресії	Відсоток	Висока агресивність	4%	Середня агресивність	67%	Низька агресивність	29%
Рівень агресії	Відсоток								
Висока агресивність	4%								
Середня агресивність	67%								
Низька агресивність	29%								
Пасивне дозвілля	 <table border="1"> <caption>Пасивне дозвілля</caption> <thead> <tr> <th>Рівень агресії</th> <th>Відсоток</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Висока агресивність</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>Середня агресивність</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>Низька агресивність</td> <td>38%</td> </tr> </tbody> </table>	Рівень агресії	Відсоток	Висока агресивність	12%	Середня агресивність	50%	Низька агресивність	38%
Рівень агресії	Відсоток								
Висока агресивність	12%								
Середня агресивність	50%								
Низька агресивність	38%								

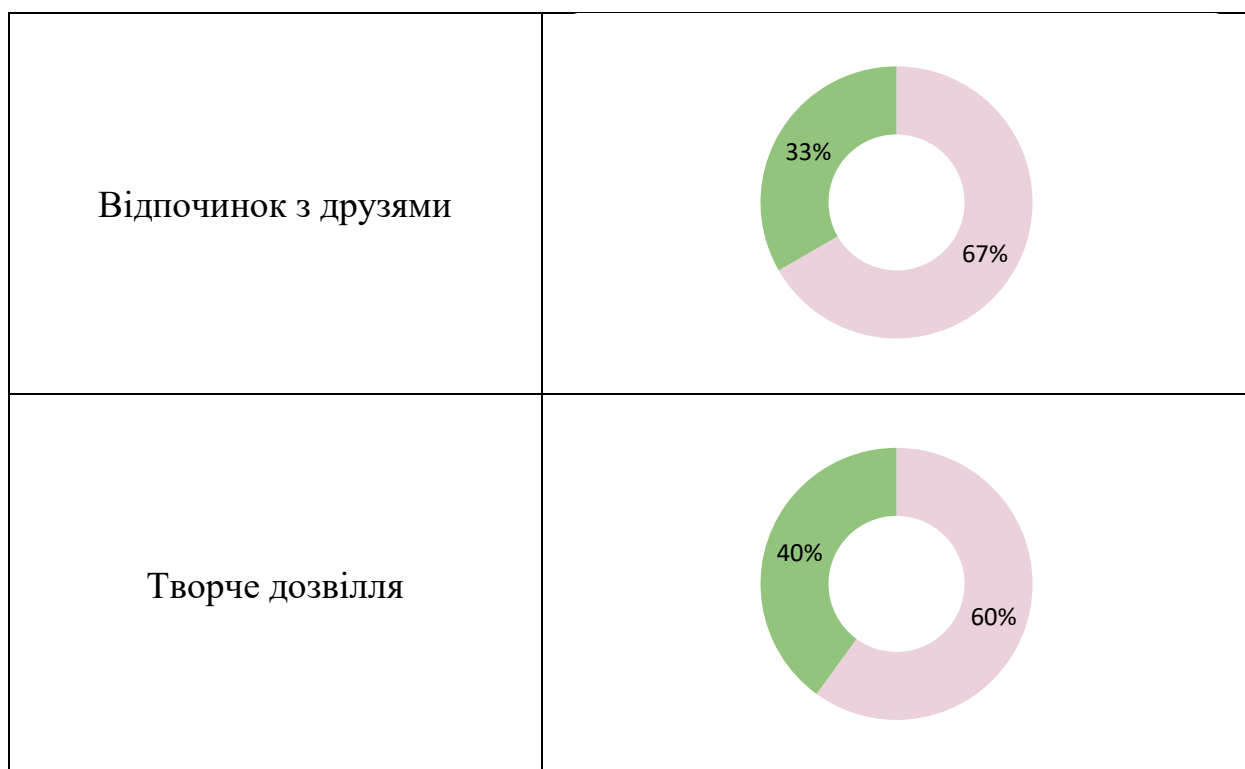


Для вибору активного дозвілля є сприятливим середній рівень агресивності. У виборі активного та пасивного видів дозвілля, перегляді соціальних мереж та відпочинку з друзями переважають особи з середнім рівнем агресивності, над тими, хто проявляє низький або високий рівень агресивності. Особи з високим рівнем агресивності ухиляються від творчого дозвілля. Учасниками творчого дозвілля виступають особи з середнім або низьким рівнем агресивності. При виборі творчого виду дозвілля високі показники агресивності у учасників відсутні, середні показники складають переважну більшість, порівняно із низькими.

Результати основних видів дозвілля з рівнем фрустрації у старшокласників представлені у таблиці 6.

Таблиця 6. Співвідношення рівнів фрустрації та основних видів дозвілля

Вид дозвілля	Рівень фрустрації: ● Середня самооцінка ● Низька самооцінка						
Активне дозвілля	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Рівень фрустрації</th> <th>Відсоток</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Низька самооцінка</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>Середня самооцінка</td> <td>50%</td> </tr> </tbody> </table>	Рівень фрустрації	Відсоток	Низька самооцінка	50%	Середня самооцінка	50%
Рівень фрустрації	Відсоток						
Низька самооцінка	50%						
Середня самооцінка	50%						
Пасивне дозвілля	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Рівень фрустрації</th> <th>Відсоток</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Низька самооцінка</td> <td>46%</td> </tr> <tr> <td>Середня самооцінка</td> <td>54%</td> </tr> </tbody> </table>	Рівень фрустрації	Відсоток	Низька самооцінка	46%	Середня самооцінка	54%
Рівень фрустрації	Відсоток						
Низька самооцінка	46%						
Середня самооцінка	54%						
Перегляд соціальних мереж	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Рівень фрустрації</th> <th>Відсоток</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Низька самооцінка</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>Середня самооцінка</td> <td>56%</td> </tr> </tbody> </table>	Рівень фрустрації	Відсоток	Низька самооцінка	44%	Середня самооцінка	56%
Рівень фрустрації	Відсоток						
Низька самооцінка	44%						
Середня самооцінка	56%						



Цікавим є те, що високі показники самооцінки відсутні, а низькі та середні є майже рівно представленими, з незначною перевагою осіб із середньою самооцінкою. Це може підтверджувати тезу про те, що у ранньому юнацькому віці старшокласники перебувають у пошуку свого власного «Я», вчать саморефлексії та вмінню адекватно оцінювати свою поведінку.

Результати, представлені в таблиці 6 можуть свідчити, що для вибору активного дозвілля сприятливою умовою є низька та середня самооцінка, а при виборі пасивного дозвілля, перегляду соціальних мереж, відпочинку з друзями та творчих видів дозвілля середня самооцінка зустрічається частіше.

Таким чином, на основі отриманих результатів за допомогою авторської анкети «Визначення особливостей дозвілля старшокласників» та методики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком), можна дійти висновку, що на дозвілля старшокласників впливають зовнішні чинники: місце проживання, зовнішні обставини (карантинні обмеження, воєнні дії). Основними видами дозвілля серед старшокласників є активне, пасивне, перегляд соціальних мереж, відпочинок з друзями та творчість. Вибір видів дозвілля визначається рівнем психологічних станів (тривожності, ригідності, агресивності та

фрустрації). Найбільш вдалий вибір дозвілля є властивий особам із середнім рівнем тривожності, ригідності, агресивності та середнім рівнем самооцінки. Дані отримані в дослідженні переконують, що старшокласники критично та виважено ставляться до власного дозвілля, усвідомлюючи власні потреби у рекреації, соціалізації та саморозвитку. Можна зробити висновок, що гіпотези дослідження підтвердились.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В проведеному дослідженні психологічних особливостей дозвілля старшокласників підтверджено гіпотезу, що пріоритетними видами дозвілля для старшокласників є ті, які дозволяють соціалізуватись, активно розвиватись, бути залученими до сучасного життя та відпочивати після навчання. До вибору видів дозвілля старшокласники підходять серйозно налаштованими, спокійними та відповідно до власних інтересів.

Основними видами дозвілля серед старшокласників є активне, пасивне, перегляд соціальних мереж, відпочинок з друзями та творчість. При виборі видів активного дозвілля переважають середні рівні тривожності, ригідності, агресивності та фрустрації, що говорить про те, що старшокласники спокійно та виважено ставляться до власного дозвілля та прагнуть задовольнити власні потреби у рекреації, соціалізації та саморозвитку.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАСТАНОВ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ЯКІСНЕ ДОЗВІЛЛЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РОЛІ ДОЗВІЛЛЯ У ЇХНЬОМУ ЖИТТІ

3.1. Принципи розробки програми

На основі теоретичного аналізу проблеми та проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що переважна більшість старшокласників прагнуть активного дозвілля та спілкування з друзями, однак в реальному житті витрачають час на пасивне дозвілля, в тому числі на перегляд соціальних мереж. Такі види дозвілля також мають позитивну роль у соціалізації, однак можуть відволікати старшокласників від тих видів дозвілля, які сприяють розвитку особистості, залученості людини до сфери змістовних інтересів та отримання важливого соціального досвіду. Всі ці обставини були враховані при розробці програми формування настанов старшокласників на якісне дозвілля та сприяння обізнаності старшокласників щодо дозвілля та його ролі у їхньому житті.

Метою даної програми є поглибити знання старшокласників про дозвілля, його функції у їхньому повсякденному житті. Під час проходження програми учні старших класів матимуть можливість усвідомити для себе, що дозвілля є важливою частиною їхнього життя, а заняття, які вони обирають для себе у свій вільний час, сприяють розвитку їхніх можливостей самореалізуватися у майбутньому.

Загалом, програма ставить перед собою за мету виконання таких завдань:

1. Ознайомити старшокласників з науковим тлумаченням дозвілля та його значенням у житті людини.
2. Ознайомити старшокласників з видами та функціями дозвілля.
3. Сприяти настановам свідомого вибору дозвілля, яке відповідатиме сфері змістовних інтересів та виконуватиме системні функції.

При складанні програми ми орієнтувались на те, що старшокласники перебувають у пошуку свого «Я». Вони досліджують свій внутрішній світ, формують власну сферу інтересів. Дуже багато часу вони приділяють роздумам про свою майбутню професію, тому програма була орієнтована на пояснення, як дозвілля може допомогти на шляху здобуття бажаної професії.

При розробці програми враховані наступні принципи:

- Принцип «Не нашкодь» (передбачає виключення або обмеження інформації чи методів, які можуть будь-яким чином нашкодити учасникам).
- Принцип конфіденційності (учасники мають право не розголошувати особистої інформації або просити про нерозголошення вже озвученої інформації).
- Принцип свободи волі (кожен з учасників має право не брати участі в запропонованій вправі чи грі, якщо відчуває сильний дискомфорт; кожен також має право не відповідати на запитання).
- Принцип активності (передбачає залучення до інтенсивної роботи всіх учасників тренінгу, тобто досвід набуває кожен самостійно під час активної участі в діяльності групи).
- Принцип відповідності заявлених цілей тренінгу його змісту.

Розроблена нами програма розрахована на учнів 9-11 класів, які вчать самостійності та відповідальності, і під час участі у програмі вони матимуть змогу отримати потрібні вміння та навички для того, щоб самостійно обирати для себе корисне та цікаве дозвілля.

Слід зауважити, що не можна очікувати від програми 100-відсоткової успішності, адже програма спрямована на те, щоб поглибити знання учнів про дозвілля та отримати необхідні вміння та навички для свідомого вибору дозвілля з користю для себе, однак це не гарантує використання цих навичок в майбутньому.

3.2. Зміст та структура програми

Програма сприяння обізнаності старшокласників щодо дозвілля та його ролі у їхньому житті за своєю суттю є розвивальним заняттям та носить назву «Дозвілля у нашому житті» (Додаток Д).

Час проведення програми складає 180 хвилин, структурними елементами програми є:

1. Вступ (20 хв);
2. Очікування (15 хв)
3. Знайомство (20 хв);
4. Мозковий штурм «Дозвілля – це...» (15 хв);
5. Вправа «Дозвілля у нашому житті» (60 хв);
6. Інформаційне повідомлення та обговорення (30 хв);
7. Підведення підсумків (20 хв).

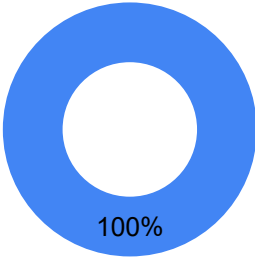
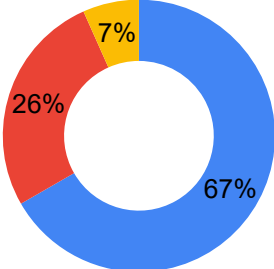
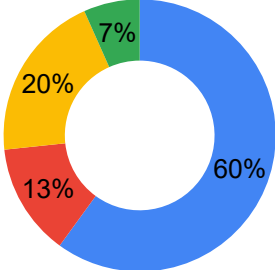
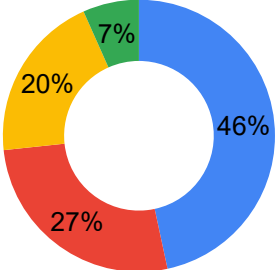
Дану програму було апробовано на базі ліцею в одному з обласних центрів. У цьому заході взяло участь 15 учасників, учні 9 класу віком 14-15 років (Додаток Е).

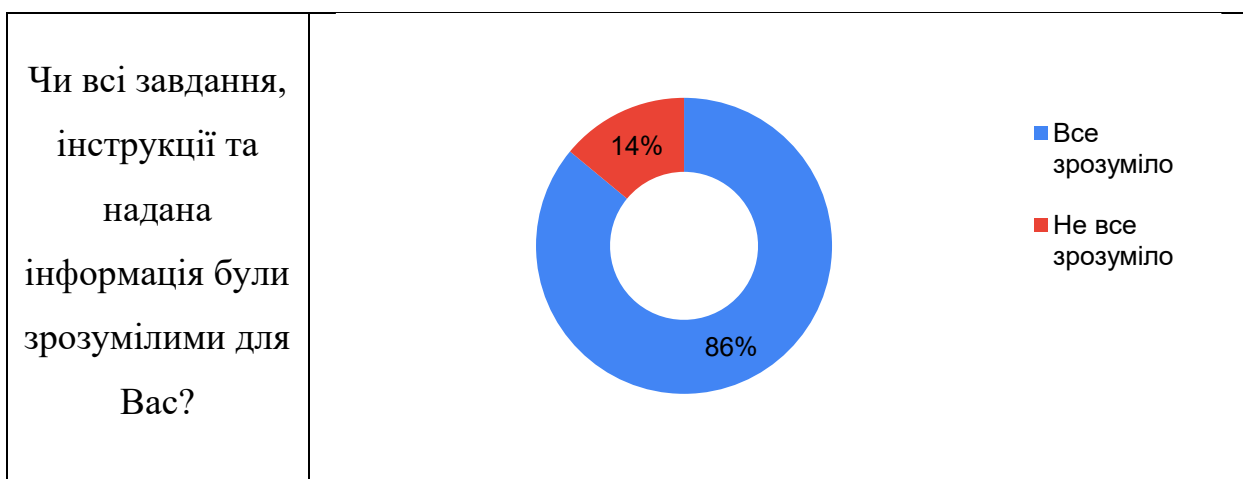
Загалом досвід реалізації програми переконує, що вона позитивно сприймається учасниками: старшокласникам сподобалось дискутувати та задавати питання про функції та роль дозвілля у їхньому житті. Для більш продуктивного сприймання інформації, слова тренера підкріплювались візуальною презентацією.

Учасники брали активну участь у запропонованих видах діяльності, дотримувались правил взаємної поваги, не сперечались між собою та не вступали у конфронтацію з тренером.

Способом надання зворотного зв'язку було обрано анкету з 6 запитань, яка була запропонована старшокласникам одразу після заняття (Додаток Є). Результати цієї анкети представлені в таблиці 7.

Таблиця 7 Результати зворотного зв'язку учасників програми

Запитання	Відповіді респондентів
Чи сподобалося Вам заняття?	 100% ■ Сподобалось
Як Ви оцінюєте свій емоційний стан після заняття?	 67% 26% 7% ■ Дуже добре ■ Добре ■ Посередньо
Чи було це заняття для Вас корисним?	 60% 20% 13% 7% ■ Дуже корисно ■ Корисно ■ Посередньо ■ Не дуже корисно
Чи будете Ви використовувати отриману інформацію в майбутньому житті?	 46% 27% 20% 7% ■ Буду використовувати ■ Можливо ■ Не впевнений(а) ■ Не буду використовувати



Таким чином, оцінювання ефективності програми за допомогою анкетування показує позитивну оцінку учасниками. Загалом, програма отримала позитивні відгуки від педагогів, які були присутніми на занятті та позитивну оцінку від учасників у письмовому вигляді, що свідчить про успішну апробацію програми.

З метою сприяння ефективності використання програми нами розроблені методичні рекомендації.

3.3. Методичні рекомендації до програми формування настанов старшокласників на якісне дозвілля

В результаті проведеного дослідження було виділено наступні чинники успішного проведення програми формування настанов старшокласників на якісне дозвілля: взаємодія між старшокласниками, мотивація, врахування вікових особливостей учасників, заохочення до активності, зворотній зв'язок.

Взаємодія між старшокласниками є вагомим елементом впровадження програми, адже соціалізація в контексті спілкування з однолітками є визначальною сферою розвитку старшокласників. Під час групових занять старшокласники позбуваються страху розмовляти з новими людьми, обмінюються досвідом та думками, відчують причетність до групи однолітків, що є важливим етапом їхньої самоактуалізації.

Мотивація є важливою при роботі із старшокласниками, адже у цьому віці вони здатні швидко розподіляти увагу між різними об'єктами і втрачати інтерес. Під час роботи зі старшокласниками важливо мотивувати їх практичним значенням проведеного заняття — наявністю корисної інформації щодо впливу дозвілля на професійне самовизначення, отримання необхідних в майбутньому вмінь та навичок, тощо.

При проведенні програми важливо враховувати вікові особливості учасників. Наприклад, у 9 класі (14 років) для учасників важливо робити акцент на спілкуванні між однолітками, в той час як в 10-11 класах варто більше звертати увагу на формування навичок, корисних для майбутньої професійної діяльності.

Заохочення до активності є важливим елементом проведення програми, адже старшокласники перебувають на етапі самоідентифікації, саме тому важливо заохочувати їх відкриватися, брати участь у соціальній взаємодії, обговореннях, дискусіях, для того щоб вони мали змогу взаємодіяти та спілкуватися з іншими та дізнаватись більше про себе.

Зворотній зв'язок є необхідною складовою проведення програми. Обмін зворотнім зв'язком між учасниками, між тренером та учасниками, допомагає у формуванні здатності старшокласників до рефлексії та адекватної самооцінки.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

На основі результатів проведеного дослідження створено програму формування настанов на якісне дозвілля та сприяння обізнаності старшокласників щодо дозвілля та його ролі у їхньому житті, розроблено комплекс методичних рекомендацій щодо її впровадження.

В програму включено як теоретичні, так і практичні види занять, які мають на меті допомогти старшокласникам дізнатися більше про дозвілля та про його значення у житті людини. В процесі проведення програми за допомогою різноманітних вправ та інформаційних повідомлень учні поглиблюють свої знання щодо психології дозвілля. Старшокласники також спрямовуються на переосмислення власної орієнтованості на вибір дозвілля.

Програма отримала позитивний відгук від учасників та педагогів, що може говорити про успішну апробацію. Створена програма потребує розширення (більшої кількості занять) та відповідних змістовних доповнень.

В методичних рекомендаціях акцентовано важливість таких аспектів роботи зі старшокласниками як взаємодія між старшокласниками, мотивація, врахування вікових особливостей, заохочення до активності, зворотній зв'язок.

Досвід впровадження програми переконує, що запропоновані заходи здатні формувати настанови старшокласників на якісне дозвілля та покращити дозвілля старшокласників.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел, проведене емпіричне дослідження підтвердили актуальність та своєчасність вивчення проблеми психологічних особливостей дозвілля старшокласників.

У ході дослідження психологічних особливостей дозвілля старшокласників здійснено теоретичний аналіз проблеми, проведено емпіричне дослідження, розроблено програму формування настанов старшокласників на якісне дозвілля та сприяння обізнаності старшокласників щодо дозвілля та його ролі у їхньому житті. В дослідженні підтверджені гіпотези і встановлено, що пріоритетними видами дозвілля для старшокласників є ті, які дозволяють соціалізуватись, активно розвиватись, бути залученими до сучасного життя та надають можливість відпочивати після навчання. До вибору видів дозвілля старшокласники підходять серйозно налаштованими, прагнуть реалізувати свої та суспільні ідеали та інтереси.

1. За результатами теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей дозвілля старшокласників:

Встановлено, що психологічні особливості старшокласників, які визначальним чином впливають на їх дозвілля є провідна діяльність та такі особливості як здатність до рефлексії, розвиток емоційного інтелекту та самооцінка. Провідним видом діяльності для старшокласників є навчально-професійна діяльність, в контексті якої вони шукають своє призначення у світі, вирішують, яким видом діяльності вони хочуть займатися у майбутньому. Старшокласники переживають складний період свого життя, перебувають у стресовому стані внаслідок напруженого навчання, розвитку міжособистих стосунків, планування майбутнього. Дозвілля старшокласників спрямоване на встановлення психологічної рівноваги, гармонії у різних сферах життя, відновлення після навчання та можливість приділяти увагу цікавим для них видам занять.

З'ясовано, що дозвілля розглядається як сукупність видів діяльності, які спрямовані на задоволення фізичних, інтелектуальних, соціальних і культурних потреб у час, вільний від навчальних, ділових, сімейних обов'язків. Дозвілля для старшокласників виступає важливим чинником формування світогляду, рефлексії, самооцінки, сприяє соціалізації в широкому контексті.

2. Емпірично досліджено, що уявлення про дозвілля значно відрізняються за змістом у старшокласників та педагогів (експертів). Старшокласники розглядають дозвілля як можливість розважитись, зустрітись з друзями та відпочити, як сферу здійснення мрій в теперішньому та майбутньому. Педагоги розглядають дозвілля як можливість для старшокласників отримати цінний досвід та сформувати вміння та навички, які знадобляться в майбутньому, а також як можливість до саморозвитку. Спільним в уявленнях обох груп є те, що вони розуміють дозвілля як простір для соціалізації та відновлення психологічної рівноваги та гармонії.

3. Емпірично досліджено, що пріоритетними видами дозвілля старшокласників в умовах карантинних обмежень та воєнних дій є варіанти пасивних форм дозвілля (спілкування та перегляд соціальних мереж), а найбільш цінними є спілкування з друзями та творчість. Найбільш бажаними видами дозвілля для старшокласників є ті, які сприяють широкій соціалізації, залученню до сучасного життя, самореалізації та відновленню внутрішніх ресурсів після навчання. Вибір видів дозвілля зумовлено психологічними станами, залежить від рівня тривожності, ригідності, агресивності та фрустрації.

4. Вибір дозвілля старшокласниками визначається прагненням орієнтації в соціальному контексті, їхніми провідними інтересами, потребами та мотивацією професійного та особистого самовизначення. Старшокласники цінують власне дозвілля, виважено обирають варіанти дозвілля, самокритичні та рефлексивні щодо наявних можливостей задовольнити власні потреби у соціалізації, саморозвитку та відновленні, відзначаються прагненням втілити суспільні ідеали в своїх життєвих практиках дозвілля.

4. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження розроблено програму формування настанов старшокласників на якісне дозвілля («Дозвілля у нашому житті»). Проведення програми сприяє обізнаності старшокласників щодо дозвілля та його ролі у їхньому житті. Програма забезпечує отримання та поглиблення знань про якісне дозвілля, його види, вплив на їхнє повсякденне життя. Програма була апробована та отримала позитивні відгуки учасників та педагогів. Досвід впровадження програми переконує, що програма допомагає обирати старшокласникам ті види дозвілля, які повною мірою зможуть задовольняти їх потреби та відповідатимуть їх соціалізації в широкому контексті, інтересам, самореалізації та творчості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агамір'ян Л. В. Творчі дозвілєві практики сучасної підліткової молоді. — Український соціум. 2018, № 3 (66). — С. 82-93.
2. Агамір'ян Л. В. Творчі дозвілєві практики як фактор формування соціальної суб'єктності сільської підліткової молоді. — Український соціологічний журнал. 2017. — № 1-2. — С. 250-256.
3. Акцентуированные личности / Карл Леонгард; Пер. с нем. В. М. Лещинской. — Киев : Вища школа, 1981. — 390 с.
4. Арбенина В.Л. Свободное время студенческой молодежи: динамика изменений структуры и содержание (по материалам исследований 1970-х – 1990-х годов). Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: збірник наукових праць. 2000. — С. 258-264.
5. Білецький О. А., Золотарьова В. В., Біленець А. В. Проблема організації дозвілля дітей і підлітків в позашкільній роботі. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 1 (339), Ч. II, 2021. — С. 112-119.
6. Бровко М. М. Мистецтво – Гра – Дозвілля: культурний потенціал дозвілєвих практик. — Культура України. 2013. — Вип. 30. — С. 66-74.
7. В. Пилипенко. Фокус-група // Політична енциклопедія. Редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. — К.: Парламентське видавництво, 2011. — 750 с.
8. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. — Київ: Академвидав, 2005. — 360 с.
9. Воловик А., Воловик В. Педагогіка дозвілля: Підручник. — Харків: ХДАК, 1999. — 332 с.
10. Гейзінга Й. Homo Ludens / Й. Гейзінга ; [пер. з англ. О. Мокровольського]. — К.: Основи, 1994. — 250 с.

11. Гірник Андрій Миколайович. Теоретичні засади і процедура фрілістингу / Гірник А. М. // Наукові записки НаУКМА : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. — 2016. — Т. 188. — С. 50-55.
12. Головина Г. В. Культура досуга и культурное формирование личности. — Вестник МГУКИ. 2011. № 2 (39). — С. 103-108.
13. Гриньків. А. Роль культурно-дозвілєвої діяльності у процесах соціалізації дитини / А. Гриньків // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. — 2014. — Вип. 33. — С. 15-20.
14. Дозвілєзнавство: Навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк. — Київ: Центр навчальної літератури, 2006. — 208 с.
15. Дозвілля у теоретичних рефлексіях: монографія / Петрова І. В. — К. : НАКККиМ, 2012. — 296 с.
16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2012. — 424 с.
17. Дюмазедье Ж. Р. На пути к цивилизации досуга // Вестник Московского университета. Серия 12. Социально-политические исследования. № 1. 1993. — С. 83-88.
18. Еволюція дозвілля в контексті соціологічних категорій / Н. Цимбалюк, Ю. Яковенко. // Психологія і суспільство. — 2004. — №2. — С. 118-124.
19. Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці : дис. докт. псих. наук : 053 / Лук'яненко Валентина Володимирівна — Київ, 2011. — 269 с.
20. Лях Т. Л. Волонтерство // Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. І. Д. Зверєвої. — Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. — С. 124-128.
21. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.

22. Методика соціально-педагогічної роботи : навчально-методичний посібник / Н. І. Рудкевич. – Львів: Растр-7, 2021. — 324 с.
23. Особливості розвитку емоційного досвіду у старшокласників / Л. М. Лисенко. // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. – 2017. – №55. – С. 112-123.
24. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: Підручник. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
25. Психолого-педагогічна діагностика: підручник / В. В. Кірсанов. – К.: Альтерпрес, 2002. – 512 с.
26. Ручка А. О. Дозвілля // Енциклопедія сучасної України. Т.8. – Київ: Ін-т енциклопедичних досліджень НАНУ, 2008. – С.198-199.
27. Свободное время: к оптимальному стилю досуга: (Взгляд из Канады) / Р. А. Стеббинс // Социологические исследования. – 2000. – № 7. – С. 64-72.
28. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. – 127 с.
29. Соціальна робота у сфері дозвілля / О. В. Паскаль : навч. посібник. – Одеса: Поліграф, 2007. — 120 с.
30. Технології соціально-педагогічної роботи: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. А. Й. Капської. — К., 2000. — 372 с.
31. Флегонтова Н. М. Педагогічна організація культурного дозвілля школярів: Навчально-методичний посібник. — К.: Освіта України, 2007. — 144 с.
32. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності. — Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 17, 2017. — С. 348-355.

33. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис : Пер. с англ. / Эрик Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.
34. Hayden Ramsey. Reclaiming Leisure: Art, Sport and Philosophy. New York: Palgrave Macmillian, 2005. – P. 202.
35. Jenkins J.M., Pigram J.J. Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation. London and New York: Routledge, 2003. 595 p
36. Kaplan M. Leisure: theory and policy. – N.Y., 1975.
37. Lawrence K. Frank, quoted in R. Harley and R. Goldenson. The Complete Book of Children`s Play. - New York: Thomas Y. Crowell, 1963. P. 43
38. McKay, Caitlyn, "The psychological benefits of participation in leisure pursuits for adolescents" (2012). Honors Theses and Capstones.
39. Seppo E. Iso-Ahola, Chun J. Park Leisure-Related Social Support and Self-Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship // Journal of Leisure Research 1996, Vol. 28, No. 3, pp. 169-187
40. Stebbins, R.A. (2015). Serious leisure: A perspective for our time. New Brunswick, New Jersey: Transaction

ДОДАТКИ

Додаток А

Запитання для фокус-групи (для старшокласників):

1. Які види дозвілля старшокласників Ви знаєте?
2. Як Ви вважаєте, яких видів дозвілля не вистачає Вашим одноліткам?
3. Як ви вважаєте, чого не вистачає старшокласникам для того, щоб організовувати якісне дозвілля?
4. Як Ви вважаєте, які функції виконує дозвілля у повсякденному житті старшокласників?
5. Перерахуйте, будь ласка, які види дозвілля, на Вашу думку, обирали б старшокласники, якби у них були необмежені можливості?

Додаток Б**Запитання для фрілістингу (опитування експертів):**

1. Які види дозвілля старшокласників Ви знаєте?
2. Як Ви вважаєте, яких видів дозвілля не вистачає старшокласникам?
3. Як Ви вважаєте, чого не вистачає старшокласникам для того, щоб організовувати якісне дозвілля?
4. Які види дозвілля, на Вашу думку, є найкращими для старшокласників?
5. Як Ви вважаєте, які функції виконує дозвілля у повсякденному житті старшокласників?
6. Перерахуйте, будь ласка, які види дозвілля, на Вашу думку, обирали б старшокласники, якби у них були необмежені можливості?

Додаток В**Анкета «Визначення особливостей дозвілля старшокласників»**

1. Вкажіть, будь ласка, свій вік.
2. Вкажіть, будь ласка, свою стать.
3. Вкажіть, будь ласка, де Ви проживаєте на даний момент:
 - а) у сільській місцевості;
 - б) у районному центрі;
 - в) у великому місті.
4. Чи вплинули воєнні дії на Ваше місце проживання?
 - а) так, мені довелося виїхати;
 - б) ні, я залишаюсь жити у своєму регіоні.
5. Якими є основні сфери Вашої зайнятості? (можна обрати декілька варіантів відповідей):
 - а) навчаюсь у школі;
 - б) займаюсь з репетитором (репетиторами);
 - в) залучений(а) у позашкільній діяльності (гуртки, молодіжні організації, музична школа, тощо);
 - г) маю підробіток після уроків;
 - д) займаюсь волонтерством.
6. Як Ви зазвичай проводите своє дозвілля? (можна обрати декілька варіантів відповідей):
 - а) активно (спорт, прогулянки, подорожі, тощо);
 - б) проводжу час із друзями (вечірки, настільні ігри, походи в кіно, тощо);
 - в) пасивно вдома (дивлюсь серіали, читаю книги, тощо);
 - г) творчо (танці, музика, малювання, тощо);
 - д) переглядаю соціальні мережі;
 - е) займаюсь громадською діяльністю (волонтерство, участь у молодіжних організаціях, гуртках, тощо);
 - є) поєдную різні види відпочинку.

7. На даний час, чи є у Вашому житті дозвілля?
- а) так;
- б) ні.
8. Чи вплинули військові дії на Ваше дозвілля?
- а) так;
- б) ні.
9. Якщо так, опишіть, будь ласка, що саме змінилось (відкрите питання).
10. Чим Ви заповнюєте своє дозвілля в умовах воєнного стану? (перерахуйте усі можливі види дозвілля).
11. Яке б Ви обрали для себе заняття, якби були необмежені у виборі?

Додаток Г

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий (ва)			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним (ою)			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			

30	Я злопам'ятний (на)			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток Д

Програма настанов старшокласників щодо якісного дозвілля та його ролі у їхньому житті

Назва: *«Дозвілля у нашому житті»*

Мета: актуалізувати знання про дозвілля, ознайомити учнів старших класів з функціями дозвілля та його ролі у їхньому повсякденному житті.

Завдання:

- актуалізувати знання старшокласників про дозвілля;
- ознайомити їх з функціями дозвілля та його ролі в їхньому житті;
- сформувати навички свідомого вибору власного дозвілля.

Час проведення: 180 хв.

План:

1. Вступ (20 хв);
2. Очікування (15 хв)
3. Знайомство (20 хв);
4. Мозковий штурм «Дозвілля – це...» (15 хв);
5. Вправа «Дозвілля у нашому житті» (60 хв);
6. Інформаційне повідомлення та обговорення (30 хв);
7. Підведення підсумків (20 хв).

Хід заняття

Вступ

Час проведення: 10 хв

Хід проведення: Тренер(ка) оголошує тему заняття, ознайомлює учасників з темою і планом заняття. Після цього він/вона пропонує учасникам узгодити правила, якими вони будуть керуватись під час заняття:

1. Піднятої руки (не перебивати інших, а говорити лише після піднятої вгору руки);
2. Поваги (поважати думку інших учасників;
3. Активності (бути активним і брати участь у вправах та обговореннях);

4. «Кам'яний вік» (не використовувати мобільні телефони під час заняття).

Очікування

Час проведення: 20 хв

Хід проведення: тренер(ка) роздає учасникам кольорові стікери у вигляді листочків або яблук, на яких учасники пишуть свої очікування від заняття. Готові стікери потрібно наліпити на попередньо намальоване дерево на дошці.

Знайомство

Завдання вправи: зняти напружену атмосферу, актуалізувати знання та увагу.

Час проведення: 15 хв

Хід проведення: тренер(ка) пропонує учасникам по черзі назвати своє ім'я та відповісти на запитання «Що ви робили в дитинстві, чим не можете займатись зараз?»

Учасники називатимуть власні варіанти, після чого тренеру важливо запитати:

«Які почуття у вас викликають роздуми про ці спогади? Як думаєте, чому?»

Варто підвести учасників до відповіді про те, що ці спогади викликають позитивні відчуття, адже ми згадуємо власне дозвілля, під час якого відпочивали та набирались сил.

Мозковий штурм «Дозвілля – це...»

Завдання вправи: актуалізувати та узагальнити знання і уявлення дітей про дозвілля.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення: на дошці написана фраза «Дозвілля – це...», обведена колом. Учням необхідно називати свої варіанти продовження фрази, в той час як тренер(ка) буде записувати їх на дошці. Після того, як усі варіанти будуть озвучені, тренер(ка) повинен озвучити усі відповіді, тим самим зробивши підсумок.

Після цього тренеру(ці) варто ознайомити учнів з офіційним визначенням поняття дозвілля:

«Дозвілля — це сукупність видів діяльності (занять), які здійснюють у вільний час для задоволення певних фізичних, інтелектуальних, соціальних і культурних потреб. У широкому значенні дозвілля ототожнюють з вільним часом, який розуміють як час, вільний від службових, а також багатьох домашніх обов'язків»

Вправа «Дозвілля у нашому житті»

Завдання вправи: наштовхнути учасників на роздуми про власне дозвілля та його вплив на їхнє життя.

Час проведення: 20 хв.

Хід проведення: Вправа складається з 2х частин.

Під час першої частини тренер(ка) роздає учасникам роздаткові матеріали та пропонує кожному особисто намалювати Дозвілля — як він його розуміє, символічні речі, тощо. Після того, як діти впорались із завданням, декілька охочих діляться своїми малюнками і розповідають, що для них є дозвілля.

Під час другої частини вправи тренер(ка) пропонує дітям об'єднатися у 3 групи, кожній групі роздає чисті аркуші паперу та засоби для письма.

Кожна група отримує відповідне завдання:

- 1) Написати або зобразити на аркуші роль дозвілля у житті людини;
- 2) Написати або зобразити на аркуші функції дозвілля;
- 3) Написати або зобразити поради на аркуші щодо того, як обирати та проводити дозвілля якісно.

Час виконання — 7 хв, після чого представник з груп по черзі виступають з напрацюваннями.

Інформаційне повідомлення та обговорення

Завдання вправи: ознайомити учасників з інформацією про функції дозвілля, його роль у психологічному житті підлітків та як обирати для себе якісне дозвілля.

Час проведення: 20 хв

Хід проведення: тренер(ка) ознайомлює учасників з наступною інформацією:

«Дозвіллева діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності людини тим, що здійснюється відповідно до потреб індивіда, з метою отримання задоволення. З точки зору прибічників діяльнісної концепції, роль дозвілля полягає у відновленні психічних та фізичних сил людини, підвищенні її освітнього та духовного рівня, здійсненні лише тих занять у вільний час, що відповідають потребам та бажанням людини і приносять їй задоволення у процесі самої діяльності.

Дозвілля як психологічний стан людини розглядається крізь емоційне сприйняття людиною дозвіллевих занять. Згідно з цією концепцією дозвіллевими вважаються лише ті види діяльності, що сприймаються людиною позитивно.

Дозвілля характеризується специфічними ознаками, пріоритетними серед яких слід назвати:

- *свободу вибору дозвіллевої діяльності, свободу від обов'язків;*
- *добровільну участь в дозвіллевій діяльності;*
- *бажання отримати радість та задоволення;*
- *самодостатність.*

Головними соціальними функціями дозвілля є рекреаційна, комунікативна, соціальна, творча, ціннісно-орієнтаційна, пізнавальна та виховна.

- *Рекреаційна функція спрямована на зняття виробничої перевтоми, психологічної перенапруги, відтворення фізичних, інтелектуальних, емоційних сил людини; на зміцнення здоров'я шляхом здійснення дозвіллевим об'єднанням ігрових, оздоровчих, розважальних,*

спортивних, туристично-екскурсійних програм, проведення вечорів відпочинку, видовищних заходів, театралізованих вистав, масових свят. Рекреаційна функція є однією з провідних для сучасних дозвіллевих закладів, її мета - сприяти відпочинку, неформальному спілкуванню. Рекреаційний потенціал дозвіллевих закладів реалізується завдяки змінюваності видів дозвіллевої діяльності, спілкуванню з іншими, змаганням, мистецтву, фізичним навантаженням, інтелектуальним програмам.

Рекреаційна функція яскраво виявляється у таких формах роботи як концерти, художні видовища, спортивні змагання, художня творчість, аматорські об'єднання, свята, туристичні заходи. На відміну від вітчизняних вчених, які розглядають рекреаційну функцію дозвілля як другорядну, в зарубіжних країнах рекреації надається особливого значення. Вважається, що в рекреаційних дозвіллевих заходах відбивається сутність та особливості вільного часу. Разом з тим слід підкреслити, що досить часто, в деяких культурно зумовлених моделях дозвілля, рекреаційний компонент переважає, витісняючи дозвіллеві заняття, спрямовані на культурний та творчий розвиток людини.

- Комуникативна функція дозволяє розширити можливості для спілкування, подолання самотності, знаходження нових друзів. Вона яскраво виявляється в таких формах дозвілля, як диспути, дискусії, вечори відпочинку, конференції, конкурсні та розважальні програми, просвітницькі акції тощо.

При цьому, сила дозвіллевого об'єднання полягає не в безпосередньому впливі на людину, повідомленні їй певної інформації (телебачення, до речі, таких можливостей має значно більше), а в тому, що на дозвіллі людина має можливість різноманітно діяти сама. Інформаційне спілкування передбачає обмін думками, задоволення естетичних та пізнавальних потреб; в емоційному спілкуванні на першому плані — задоволення потреб у співчутті, співпереживанні, взаєморозумінні, дружній підтримці. Емоційне спілкування протікає в нерегламентованих формах і не потребує додаткових зусиль та витрат.

- Соціальна функція дозвілля сприяє тому, щоб кожна особистість мала власну гідність, могла знайти зміст свого існування, сприяє інтеграції людини в суспільство, задовольняє можливість самоідентифікації, дозволяє відчувати свою приналежність до певної спільноти.

Вона поєднує в собі функції адаптації, соціалізації, психологічної профілактики і пов'язана з соціально-культурними, рекреаційними, дозвілєвими проектами для інвалідів, осіб похилого віку, представників етноменшин, «важких» підлітків. Ця функція набуває особливого значення на сучасному етапі, коли людина соціально розчарована, емоційно загублена, духовно принижена, не вірить у майбутнє, цинічна по відношенню до минулого; прагматична у своєму підході до сьогодення; втрачає повагу до моральних цінностей та норм.

- Творча функція спрямована на створення умов для вияву й розвитку творчого потенціалу особистості за межами професійно-трудової та сімейно-побутової діяльності шляхом участі особистості у виставках, творчих вечорах, в різноманітних гуртках, хобі-групах, у роботі майстерень, літературних, музичних, народознавчих віталень, художніх салонів. Творча функція дозвілля забезпечує не просто відпочинок та розваги людини, а й самоудосконалення у вільний час.

Маючи різноманітні інтереси, людина прагне визнання своїх здібностей та вмінь на дозвіллі. Це особливо важливо, коли людина засобами дозвілля намагається компенсувати невдоволення або невизнання в інших сферах діяльності. Творча функція яскраво виявляється в таких формах дозвілля, як виставки, ділові ігри, конкурси, фестивалі, бесіди, самодіяльні концерти, туристичні походи, технічні гуртки, прикладна творчість.

- У своїй пізнавальній функції дозвілля постає складовим компонентом неперервної освіти, підкреслюючи важливість самовдосконалення й самоосвіти, духовного збагачення особистості. Пізнавальна функція дозволяє задовольнити потреби в додатковій інформації, в поширенні та набутті нових знань.

На відміну від навчальних закладів, дозвілєва діяльність не обмежується певним регламентом та правилами, її реалізація залежить від бажання, ініціативи та самодіяльності членів дозвілєвого закладу з урахуванням їх індивідуальних інтересів та запитів. Пізнавальна функція яскраво виявляється в роботі клубів для людей «золотого» віку, гуртків, довідково-консультаційних служб, інформаційних кабінетів.

- *Ціннісно-орієнтаційна функція полягає у формуванні системи ціннісних уявлень та орієнтацій особистості, мотивів, ідеалів, переконань, життєвої позиції і виявляється у ставленні індивіда до навколишнього середовища, до інших людей, до самого себе. Сприймаючи певні події, факти, предмети, наукові концепції, поведінку інших людей, навколишній світ, людина завжди оцінює та формує певне ставлення до них. Оцінювання, сприйняття та розуміння людиною будь-чого відбиває її ставлення до певного явища і впливає на активність особистості.*

- *Виховна функція дозвілля має специфічні особливості, які полягають у добровільному включенні людини в дозвілєву діяльність і виявляється в цілеспрямованому розвитку особистісних потенціалів (пізнавального, ціннісно-орієнтаційного, творчого, комунікативного). Дозвілєвий заклад часто постає в ролі додаткової школи як паралельне з навчальною установою джерело знань, набуття певних навичок і розширення культурно-дозвілєвих інтересів. Підкреслюючи виховну функцію дозвілля, наголосимо на тому, що будь-який дозвілєвий заклад має істотні відмінності від інших педагогічних організацій (загальноосвітніх, спортивних, музичних навчальних закладів). Його специфіка полягає в тому, то, на відміну від інших педагогічних систем, у дозвілєвій установі (особливо це стосується клубів та гуртків) педагогічний процес постає як предметна діяльність, але результати цієї діяльності є лише засобом вирішення конкретних завдань, а не самоціллю.»*

Питання для обговорення:

«Підсумовуючи вище почуте, як ви вважаєте, яку роль виконує дозвілля у нашому житті?»

«На Вашу думку, як потрібно обирати для себе якісне дозвілля?»

Після того, як учні поділились думками стосовно цих запитань, варто озвучити три основних правила вибору дозвілля:

1. Обирайте той вид дозвілля, який приносить задоволення та емоційну розрядку.
2. Відпочинок — це не те, що потрібно заслжити чи не «присмний бонус» — це потреба.
3. Не бійтесь кидати старе і пробувати щось нове.

Підведення підсумків

Завдання вправи: підвести підсумки та завершити заняття.

Час проведення: 10 хв

Хід проведення: учасники по колу діляться враженнями від заняття, підтверджують виправдані або не виправдані очікування та називають від одної до трьох нових речей, про які дізнались на занятті.

Після цього тренер(ка) роздає учасникам анкети для оцінки ефективності тренінгу.

Додаток Е

Фото з апробації програми формування настанов старшокласників на якісне дозвілля («Дозвілля у нашому житті»)



Анкета зворотного зв'язку

до програми формування настанов старшокласників на якісне дозвілля

(«Дозвілля у нашому житті»)

1. Скільки Вам років?
2. Чи сподобалось Вам заняття?
 - а) так;
 - б) ні.
3. Як Ви оцінюєте свій емоційний стан після заняття?:
 - а) дуже добре;
 - б) добре;
 - в) посередньо;
 - г) погано.
4. Чи було це заняття для Вас корисним?
 - а) дуже корисно;
 - б) корисно;
 - в) посередньо;
 - г) не дуже корисно.
5. Чи будете Ви використовувати отриману інформацію в майбутньому житті?
 - а) буду використовувати;
 - б) можливо буду використовувати;
 - в) не впевнений(а);
 - г) не буду використовувати.
6. Чи всі завдання, інструкції та надана інформація були зрозумілими для Вас?
 - а) все зрозуміло;
 - б) не все зрозуміло.