

## ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**Арзуманова С.В.**

*студентка,*

*Мариупольский государственный университет*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ, КОТОРАЯ ЗАНИМАЕТСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ ДОСУГА**

У каждого человека есть свободное от учебы и работы время и каждый волен распоряжаться им как захочет. Досуг одна из форм занятий в свободное время, и эта форма занятий приносит людям радость, психологическую разгрузку, удовольствие, может служить источником вдохновения. Во время любимого занятия мысли отрываются от негативных переживаний что были за последнее время и устремляется в мир свободы и радости. Именно поэтому так интересно и занимательно люди выглядят во время досуга. Для молодых людей которые полны энергии, стремлений и планов для реализации, выбор хобби имеет важное значение. Но как часто люди задаются вопросом, почему тот или иной человек выбрал именно такой вид досуга. Ведь каждый человек особенный, и поэтому тема досуга молодежи в современном мире очень интересна, но к сожалению мало изучена в психологическом плане.

Досуг включает в себе сугубо индивидуальный характер, поэтому и способствует развитию творчества. Молодость это такой период времени, в который совершаются множество открытий, происходит адаптация к взрослому миру и поэтому свободное время молодежь стремится посвятить тому что действительно нравится и приносит удовольствие. Но не все то что приносит удовольствие молодым людям является безопасным, и таким ярким примером является выбор экстремальных форм досуга. Экстремальные формы досуга предполагают занятие экстремальными видами спорта в свободное время.

Для того что бы понять и узнать какие психологические особенности отличают молодых людей которые выбирают такой тип досуга было проведено исследование. Для этого были сформированы две группы молодежи по тридцать человек в каждой:

1) группа занимающаяся экстремальными формами; 2) группа выбирающая любую другую форму досуга.

Каждой группе предоставлялся набор методического материала состоящий из: методики «САН», методики степени готовности к риску (Шуберт А.М.), методики диагностики личности на мотивацию к успеху (Элерс Т.), методики диагностики личности к избеганию неудач (Элерс Т.), методики «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Додонов Б.И.) и анкета участника исследования.

Методика «САН» – это бланковый тест предназначен для оперативного оценивания самочувствия, активности и настроения в определенный момент времени. Методика степени готовности к риску (Шуберт А.М.), методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Элерс Т.), методика диагностики личности к избеганию неудач (Элерс Т.) анализируются вместе и позволяют получить более точные результаты. Методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Додонов Б.И.) показывает какие из 10 эмоциональных направленностей, являются ярко выраженными, а какие имеют менее выраженный характер. Анкета участника исследования была разработана специально, кроме стандартных вопросов: возраста и пола, там присутствуют вопросы, выясняющие информацию о том, каким типом экстремального досуга человек занимается. Что именно побудило человека избрать такую форму проведения своего времени, что мотивирует продолжать занятия сейчас.

Благодаря исследованию были получены такие результаты. Методика «САН» выявила, что молодых людей занимающихся экстремальными видами досуга самочувствие, активность и настроение лучше, нежели у молодежи, которая выбирает другие виды досуга. Такие показатели свидетельствуют о том, что регулярные физические нагрузки способствуют развитию адаптации к стрессам и поддержанию активности и настроения в позитивном русле.

Методика готовности к риску А.М. Шуберта, показывает склонность человека к рискованному поведению и выделяет людей с высокой склонностью к риску, средней – т.е. обоснованное рискованное поведение в определенных ситуациях и людей слишком осторожных с минимальной склонностью. Логично предположить, что молодежь которая занимается экстремальными формами досуга, имеет высокие показатели по склонности к риску.

Но результаты исследования, показали что у молодых людей со средней склонностью к риску, в обеих группах одинаковое количество – 77% (23 человека). А вот по остальным показателям результаты различны, слишком осторожных среди экстремалов не нашлось, а с высокой склонностью к риску были только – 23% (7 человек). Среди тех кто предпочитает менее активную форму отдыха склонен к риску только 1 человек – 3%, людей с минимальной склонностью к риску – 20% (6 человек). Поэтому бытующее мнение, что молодые люди занимающиеся экстримом в своем большинстве безосновательно рискуют своей жизнью, ошибочно.

Сами экстремалы, говорят о том, что их риск сводиться к минимуму благодаря постоянным тренировкам и необходимой защитой экипировке, поэтому молодые люди просто получают удовольствие от своего досуга.

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Элерс Т.) и методика диагностики личности к избеганию неудач (Элерс Т.) показали, что большинство людей занимающиеся экстремальными формами досуга направлены именно на достижение успеха, а не на избегание неудач. Это может быть обусловлено различными факторами, но одним из них является постоянное стремление совершенствовать себя, а в этом как говорят сами экстремалы «успех и только он».

Каждый человек имеет свои особенности и эмоциональная направленность одна из них. Благодаря методике «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Додонов Б.И.) мы получили такие данные. Всего И.Б. Додонов выделяет десять эмоциональных направленностей. Альтруистические эмоции выражаются в потребности делиться, содействовать помогать. Коммуникативные эмоции – потребность в общении. Глорические эмоции – потребность в славе, переживании успеха на глазах у других. Праксические эмоции – потребности активно действовать, достигать поставленной цели, добиваться желаемых результатов. Пугнические эмоции – эти эмоции связаны с потребностью рисковать, преодолевать опасности. Романтические эмоции – выражено стремление к необычному, таинственному. Гностические – это эмоции, связанные с потребностью в получении знаний о новом, неизвестном. Эстетические – потребность в восприятии прекрасного. Гедонистические эмоции – связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

Аккзитивные – это эмоции, возникающие при наличии потребности в накоплении (коллекционировании) вещей, выходящей за пределы практической нужды в них.

У молодых людей, что занимаются экстремальными видами досуга, преобладает выражение таких эмоций. Альтруистически направленные эмоции более выражены, так как молодежь всегда готова прийти на помощь и поддержать друг друга в сложной ситуации. Глорическая и практическая эмоциональные направленности тоже более выражены, потому что действие и преодоление препятствий в своем хобби, является необходимостью. Гностические и аккзитивные эмоции проявляются в стремлении познания и накоплении, но накопление своеобразное – финты, трюки.

После проведения анализа, была разработана развивающая программа в виде тренинга, для молодых людей увлекающихся экстримом. Эта программа была составлена таким образом, что бы молодежь получила представления о различных видах досуга с помощью которых можно реализовать каждую из эмоциональных направленностей.

Благодаря исследованию были получены результаты, которые показывают на психологические различия молодежи в зависимости от выбора досуга. Что в определенной мере объясняет, почему молодые люди выбирают экстремальные формы досуга. Почему готовы, рисковать своим здоровьем и жизнью. Но все равно вопросы досуга в психологии разработаны не полностью и существует еще много вопросов на которые необходимо найти ответы.

#### **Список использованных источников:**

1. Додонов Б. И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6. – С. 21-33.
2. Швалб Ю. М. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. М. Швалб, И. Ф. Муханова ; Киев. нац. ун-т им. Т. Г. Шевченко, Макеев, экономико-гуманитар. ин-т. – Донецк : Норд-пресс, 2005. – 304 с.