

УДК 379.83

М. Л. ГИЛЕВ¹, Н. Г. КОНОВАЛОВА², А. В. КОНОВАЛОВА³

**ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ВЫХОДОВ НА ПРИРОДУ
НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ПОДРОСТКОВ**

¹Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 104,

²Новокузнецкий институт (филиал) Кемеровского государственного университета,

³Новокузнецкая клиническая психиатрическая больница,
г. Новокузнецк, Россия,

m.proksimus@mail.ru, konovalovang@yandex.ru, annavladkonovalova@gmail.com

Работа посвящена рекреационной составляющей занятий туризмом. Проведены сравнительные исследования эмоционального статуса подростков, ведущих сугубо городской образ жизни и занимающихся туризмом с помощью методик экспресс-диагностики В. В. Бойко. У подростков, занимающихся туризмом ниже импульсивность и аффективность. Различия статистически значимы.

Образ жизни современного городского подростка все больше отдаляется от природы. Свободное пространство дворов занимают парковки и торговые павильоны, мест для прогулок и подвижных игр становится все меньше.

Уходит живое неформальное общение со сверстниками, общение с природой, что не может не оказывать влияния на формирование личности. Уже в 70-х годах прошлого века люди задумывались о негативном влиянии большого города на социальное и эмоциональное развитие ребенка [1].

Параллельно с ограничением неформального «дворового» общения появилась масса интересных занятий в телефоне, компьютере, интернет, всевозможных мессенджерах и социальных сетях. Общение с помощью электронных гаджетов позволяет найти друзей по интересам, независимо от мест их проживания, заменяет реальное общение виртуальным. В образовании все шире используют дистанционные технологии. Даже для познания родного края нет необходимости покидать пределы квартиры. Все можно увидеть на экране электронного устройства.

У многих подростков формируется более или менее выраженная зависимость от электронных устройств, что не в лучшую сторону меняет их адаптацию к социуму. Психологи обращают внимание на низкую способность регулировать эмоции, неготовность к сотрудничеству интернет-зависимых подростков, стремление решать лично значимые задачи за счет окружающих. Подростки в пограничном к зависимости от электронных устройств состоянии тоже сталкиваются с трудностями в саморегуляции, имеют склонность к перекладыванию ответственности за события в своей жизни на других людей и обстоятельства [8].

Между тем, человек - существо не только социальное, но и биологическое. Движение важно для развития растущего организма. Доказано, что даже у подростков с тяжелой патологией и медицинскими ограничениями к занятиям физкультурой и спортом систематическая посильная двигательная активность улучшает социально-психологическую адаптацию [2]. Исследование жителей городов показало, что в структуре нарушений социально-психологической адаптации у подростков имеют место: низкая адаптивность, низкая степень эмпатии, эмоционального комфорта и внутреннего контроля [10].

Мы предположили, что непосредственное общение с природой родного края, организация проживания подростков коллективом в природных условиях обеспечит рекреационный эффект и благоприятно влияет на эмоциональный статус подростков.

Цель настоящего исследования: оценить влияние регулярных выходов на природу на эмоциональный статус подростков.

Материал и методы. Работа проведена на базе МБОУ «Лицей 104» г. Новокузнецка. Эмоциональный статус школьников с 6 по 9 класс исследовали однократно с помощью методик экспресс-диагностики В.В. Бойко.

Использовали три методики экспресс-диагностики: личностной склонности к сниженному настроению (дистимии); неуправляемой эмоциональной возбудимости; склонности к аффективному поведению [7].

Результаты обработаны с использованием пакета прикладных программ *Statistica* (версия 10.0.1011.0 компании *StatSoft, Inc* США лицензионное соглашение № SN AXAAR207P396130FA-0). Результаты представлены в виде медианы с указанием 25 – 75 % квартилей. Статистическую значимость различий показателей подростков контрольной и экспериментальной групп оценивали по критерию Манна–Уитни. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Обследовано 135 учащихся, из которых 124 человека вели сугубо городской образ жизни, они составили контрольную группу. В экспериментальную группу вошли 11 школьников, которые регулярно посещали занятия Военно-патриотического объединения «Воевода», действующего при лицее. Занятия в объединении предполагают теоретическую и практическую подготовку к автономной жизни в природных условиях в течение всего года, походы выходного дня, походы с одной или двумя ночевками несколько раз в течение учебного года и один - два многодневных похода во время летних каникул.

На теоретических занятиях ребята знакомятся с особенностями природы родного края, изучают растения и животных, занесенных в красные книги Кузбасса и России, запоминают свойства растений, которые могут пригодиться в условиях автономного проживания, изучают способы укладки рюкзака, изобретают и совершенствуют туристическое снаряжение.

Во время выходов на природу теоретические знания дополняются наблюдениями. Школьники сами ставят лагерь, организуют быт. Поощряется использование съедобных дикоросов для разнообразия меню, пресекается сбор краснокнижных растений, ловля животных. Фото- и видеозаписи редких растений, животных поощряются. Старшие руководят, подсказывают и помогают младшим.

Как правило, старшие школьники под руководством педагогов заранее планируют для младших квесты, соревнования, где участники должны проявить не только физические

качества, но и умение применять теоретические знания на практике, работать командой, наблюдать явления природы, работать с картой и компасом. После прибытия на место, знакомства с рельефом и уникальными особенностями местности, характером растительности, старшие ребята вносят необходимые дополнения в домашние заготовки, чтобы спортивно-познавательные мероприятия были интересны и посильны для участников.

При однодневных выходах квесты, конкурсы, соревнования проходят после завтрака, а после обеда награждают победителей. При выходе с двумя ночевками мероприятия занимают весь второй день, а награждение переносится на утро третьего дня. В многодневных походах каждый день чем-то интересен. После ужина у вечернего костра подводят итоги дня. Каждый участник по очереди рассказывает, что нового, интересного, удивительного принес ему этот день, какое впечатление оказалось самым ярким, что показалось сложным, что он хотел бы изменить в себе, экипировке при подготовке к следующим походам.

Таким образом, члены объединения «Воевода» регулярно бывают за городом, в дикой природе; сами организуют свой быт, отдых, развлечения; получают знания о родном крае не только из книг и рассказов старших, формируют практические навыки командной работы и выживания в природной среде.

Результаты анкетирования показали неблагополучие в эмоциональном плане у каждого десятого подростка в контрольной группе: постоянно пониженное настроение, дистимия определяет стиль их жизни, ребята имеют высокий уровень импульсивности, склонны к неуправляемой эмоциональной возбудимости, аффективным реакциям. Среди школьников экспериментальной группы таких не оказалось.

Большинство ребят контрольной группы имели средний уровень импульсивности и аффективности, в то время как у большинства ребят из экспериментальной группы дистимия, импульсивность и аффективность оказались на низком уровне (таблица 1).

Таблица 1 - Распределение школьников по эмоциональному статусу

Качество	Уровень	Контрольная группа, чел (%)	Экспериментальная группа, чел (%)
Дистимия	Высокий	11 (9)	0
	Средний	48 (39)	4 (36)
	Низкий	65 (52)	7 (64)
Импульсивность	Высокий	11 (9)	0
	Средний	87 (70)	5 (45)
	Низкий	26 (21)	6 (55)
Аффективность	Высокий	13 (11)	0
	Средний	71 (57)	3 (27)
	Низкий	40 (32)	8 (73)

Среди школьников контрольной группы оказалось больше ребят со склонностью к неуправляемой эмоциональной возбудимости и аффективному поведению, что нашло отражение в более высоких значениях медианы, первого и третьего квартилей.

Количественный анализ результатов анкетирования показал, что в обеих группах большинство ответов соответствовало среднему и низкому уровню выраженности исследованных признаков, но подростки из экспериментальной группы оказались менее склонны к дистимии, импульсивным поступкам, им не свойственны дисфункциональные аффективные состояния.

Выявлены статистически значимые различия по импульсивности и аффективности между учащимися контрольной и экспериментальной групп (Таблица 2 - Результаты экспресс-диагностики эмоционального статуса школьников, Me (25%-75%).

Таблица 2 - Результаты экспресс-диагностики эмоционального статуса школьников, Me (25%-75%)

Методика экспресс-диагностики	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность сходства, P
Личностной склонности к сниженному настроению	4 (2,0 – 7,0)	2 (0,5 – 4,0)	P=0,135888
Неуправляемая эмоциональная возбудимость	6 (5,0 – 8,0)	4 (3,0 – 5,0)	P=0,000365
Склонности к аффективному поведению	6 (4,0 – 8,0)	4 (3,0 – 4,5)	P=0,009525

Обсуждение. В подростковом возрасте происходит активное развитие познавательных процессов, формирование личности, поэтому его рассматривают как сенситивный по отношению к влиянию среды [6]. У школьников формируются внутренние ресурсы личности, которые во многом определяют последующую жизнь. Поэтому задача формирования положительного отношения к себе и к другим, внутреннего локуса контроля стоит с особой остротой.

В то же время, учеба в лицее предполагает повышенную интеллектуальную и психоэмоциональную нагрузку на организм обучающихся. Жизнь в условиях крупного промышленного города вносит свои коррективы. Живое человеческое общение во многом заменяется виртуальным, общение с природой сходит на нет. Подростки не успевают восстанавливаться, развиваться, как члены общества, ответственные граждане Земли. У школьников накапливаются тревога, неотрагированные эмоции, формируется тенденция к пониженному настроению, присутствуют признаки импульсивности и аффективности.

Выход из этой ситуации видится в более широком внедрении искусства в образовательный процесс [3], что само по себе замечательно и устраняет односторонность современного школьного образования, ориентированного на знаниевую парадигму. Но, с другой стороны, это повышает аудиторную нагрузку, которая в лицеях и гимназиях ориентирована на верхнюю границу возрастной нормы.

Полученные результаты свидетельствуют о благополучном психоэмоциональном состоянии учащихся обеих групп, не смотря на повышенную интеллектуальную нагрузку и высокие требования лицея. Особенно удивляет малое число подростков, проявивших склонность к пониженному настроению (9% в контрольной группе, 0 – в экспериментальной), учитывая, что исследование проведено после полугода обучения в дистанционном режиме, на фоне продолжающихся карантинных ограничений, связанных с пандемией, и росте частоты тревожных и депрессивных расстройств в популяции.

Неожиданно невысокими для настоящей ситуации оказались данные по неуправляемой эмоциональной возбудимости и склонности к аффективному поведению (медианное значение – 6, третий квартиль не вышел из средних значений в контрольной группе, медиана – 4, третий квартиль – на нижней границе средних значений в экспериментальной группе). Вероятно, организация учебного процесса в лицее выстроена таким образом, чтобы минимизировать количество стрессовых влияний на обучающихся.

Занятия туризмом обладают мощным рекреационным воздействием. В литературе широко обсуждается рекреационный потенциал туризма с точки зрения уникальности природных ресурсов различных мест [5, 9] или в контексте туристического бизнеса [4].

Как видно из данного исследования, регулярные выходы в ближайшие окрестности с целенаправленным наблюдением природных явлений, организация автономного проживания позволяют школьникам не только лучше узнать свою малую родину, но формируют позитивное отношение к жизни, налаживают живое общение между подростками, формируют качественные коммуникативные способности.

Заключение. В работе показана рекреационная составляющая занятий туризмом. Непосредственное общение школьников друг с другом, организация быта и спортивно-познавательных мероприятий в условиях туристского похода обеспечили подросткам большую эмоциональную стабильность, что проявилось в более низком уровне импульсивности и аффективности, чем у ребят, ведущих сугубо городской образ жизни.

Список литературы

- 1 Bronfenbrenner U. A Nature with Nurture: reinterpretation of the evidence // Race and IQ / A. Montague (Ed.) N.Y.: Oxford University Press, 1975. – P. 114–144.
- 2 Алиева, Т.Г. Занятия физической рекреацией как средство оптимизации социально-психологической адаптации подростков с бронхиальной астмой / Т.Г. Алиева, А.С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – № 6 (88). – С. 7–12.
- 3 Ангелова, А.Д. Позитивное образование при использовании инновативных моделей в школе / А.Д. Ангелова // Балканское обозрение, 2019. – Т.3. – № 4(6). – С. 15–18.
- 4 Арпентьева, М.Р. Рекреационная география и развитие экологического туризма / М.Р. Арпентьева // ИнтерКарто. ИнтерГИС, 2017. – Т. 23. – № 2. – С. 78–89.
- 5 Колбовский, Е.Ю. Рекреационная география и территориальные аспекты формирования туристского продукта в России / Е.Ю. Колбовский, В.В. Морозова // Ярославский педагогический вестник, 2010. – № 3. – С. 100–105.
- 6 Махнач, А.В. Личностные и поведенческие характеристики подростков как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации / А.В. Махнач, А.И. Лактионова // Психологический журнал, 2013. – Т. 34. – №5. – С. 69–84.
- 7 Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [сер.: Библиотека актуальной психологии]. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
- 8 Попова, В.В. Социальный интеллект подростка с разной степенью выраженности интнет-аддикции / В.В. Попова // В сб. Инициатива в науке как новая стратегия развития системы знаний. Сб. научных трудов, Казань, 2019. – С. 67–72.
- 9 Шевцова, Н.С. География пригодности рек беларуси для контактных видов туристско-рекреационного использования / Н. С. Шевцова, А. К. Вешняк // Мат. научно-практ. конф. Биологическое разнообразие и устойчивость лесных и урбоэкосистем. первые международные чтения памяти Г.Ф. Морозова, 2019. – Симферополь : Изд-во Ариал. – С. 234–236.
- 10 Эверт, Л.С. Показатели социально-психологической адаптации и эмоционального статуса подростков и лиц юношеского возраста /Л.С. Эверт [и др.]. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева, 2018. – № 4. – С. 75–82.

M. L. GILEV, N. G. KONOVALOVA, A. V. KONOVALOVA

INFLUENCE OF REGULAR HOLIDAYS ON NATURE ON THE EMOTIONAL STATUS OF ADOLESCENTS

The work is devoted to recreational component of tourism. Comparative studies of adolescents' emotional status in groups who lead purely urban life and were engaged in tourism using the methods of express diagnostics by V.V. Boyko have been carried out. Teenagers involved in tourism had lower impulsivity and affectivity. The differences were statistically significant.