

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

DOI: 10.26693/jmbs05.02.203

УДК 159.923-053.6:338.48-52

Амплесва О. М., Миропольцева Н. І.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

Ninokshilova21@gmail.com

Сучасний етап світового розвитку зумовлює необхідність формування у підростаючого покоління нових життєвих стратегій: толерантності, гуманізму, емпатії, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Проблема розвитку емоційно-інтелекту особистості є однією з найскладніших.

У сучасній практиці психології спорту залишаються не до кінця вирішеними питання, які стосуються емоційної сфери спортсменів, що надає актуальності психологічного супроводу спортивного процесу. На сьогодні активна увага приділяється аналізу і вивченню емоційного компоненту у підготовці спортсменів-підлітків, розробці методів роботи при різного роду переживаннях, адже сильне емоційне збудження негативно впливає не лише на результати виступів, але і на емоційне становлення особистості. Дослідження емоційного інтелекту спортсменів-підлітків та його зв'язку з рисами характеру може стати ключем до розуміння процесу розвитку особистості даної вікової категорії.

Мета статті полягає в дослідженні особливостей розвитку емоційної сфери особистості у підлітковому віці, в процесі занять зі спортивного туризму. Вибірку проведеного дослідження склали 157 спортсменів Миколаївського обласного центру туризму краєзнавства та екскурсій учнівської молоді. Психодіагностичний комплекс методик склали: опитувальник Н. Холла для визначення емоційного інтелекту, методика діагностики емоційного інтелекту Д. Люсіна, психодіагностичний тест В. Мельникова та Л. Ямпольського (ПДТ). Виявлено від'ємні проєкції з субшкалами емоційного інтелекту: «роз-

пізнання емоцій інших», «контроль експресії», «емоційна обізнаність», «управління власними емоціями». Відзначається зумовленість емоційного інтелекту сполученням наступних показників: «екстраверсія», «психічна стабільність», «загальна активність», «сенситивність», «совісність», «нейротичність».

Для реалізації емоційного інтелекту підлітків в процесі занять спортивним туризмом наявна сприятлива конфігурація рис особистості. Основними психологічними умовами розвитку емоційного інтелекту підлітків у процесі туристичної діяльності виступають: визначення головних принципів функціонування групи; перешкоди, які долає підліток на своєму шляху під час походу, відсутність звичних комфортних умов існування, постійні фізичні навантаження і праця; взаємодія під час підготовки та участі у змаганнях; проведення рефлексії в кінці походу.

Ключові слова: емоційна сфера, підлітковий вік, спортивний туризм, похід, риси особистості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Стаття є фрагментом планової науково-дослідної роботи медичного інституту Чорноморського національного університету ім. Петра Могили «Цільова спрямованість особистості у різних сферах її діяльності», № державної реєстрації 0116U008737.

Вступ. Дослідження у сфері психології спорту, за останні роки, визначають два основних проблемних питання – вплив психологічних факторів на

результати спортсменів та вплив занять спортом на розвиток особистості. Сучасний етап світового розвитку зумовлює необхідність формування у підростаючого покоління нових життєвих стратегій: толерантності, гуманізму, емпатії, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки [1]. Проблема розвитку емоційного інтелекту особистості є однією з найскладніших. У сучасній практиці психології спорту залишаються не до кінця вирішеними питання, які стосуються емоційної сфери спортсменів, що надає актуальності психологічного супроводу спортивного процесу. Емоційний інтелект – це специфічна підструктура людської психіки, яка, з одного боку, містить здатність розуміння, аналізу та контролю власних почуттів та емоцій, з іншого – вміння відчувати і розуміти настрій, стан і почуття оточуючих людей [2].

Складність і багатогранність тренувального процесу, участь у змаганнях викликають у спортсмена переживання і відчуття різних психічних станів, які впливають на розвиток емоційної сфери і на кінцеве ставлення до спорту. Відповідальним періодом у розвитку емоційного інтелекту є підлітковий вік, який характеризується відповідною кризою, упертістю, негативізмом, знецінюванням досягнень, а також різкими фізіологічними змінами – функціональними перебудовами, які підвищують чутливість організму до дії факторів довкілля. На сьогодні відзначається значне омолодження спорту, тому активна увага приділяється аналізу і вивченню емоційного компоненту у підготовці спортсменів-підлітків, розробці методів роботи при різного роду переживаннях, адже сильне емоційне збудження негативно впливає не лише на результати виступів, але і на емоційне становлення особистості [3].

Розвиток особистості підлітків через заняття спортивним туризмом пропонує ряд дослідників [1, 4, 5], проте вивчення емоційної сфери туристів не було предметом окремих досліджень. Хоча дослідження емоційного інтелекту спортсмена-підлітка та його зв'язку з рисами характеру може стати ключем до розуміння процесу розвитку його особистості. Дане твердження вказує на актуальність практичного вивчення проблеми.

Мета роботи – дослідження особливостей розвитку емоційної сфери особистості у підлітковому віці, в процесі занять зі спортивного туризму.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (психодіагностичні

методики, метод експертних оцінок), статистичні (кореляційний, факторний аналіз), інтерпретаційні (аналіз, синтез, систематизація отриманих даних). Психодіагностичний комплекс методик склали: опитувальник Н. Холла для визначення емоційного інтелекту [6], методика діагностики емоційного інтелекту Д. Люсіна [7], психодіагностичний тест В. Мельникова та Л. Ямпольського (ПДТ) [8].

У дослідженні брали участь 157 спортсменів Миколаївського обласного центру туризму краєзнавства та екскурсій учнівської молоді, які на момент проведення дослідження (2018-2019 навчальний рік) навчалися у 7-9 класах.

Результати дослідження та їх обговорення.

Туристична діяльність підлітків складалась з декількох видів спортивного туризму. Перший і найбільш вагомий – це участь у походах. Основою організації та проведення походів було введення підлітків у систему норм і цінностей групи. Ця умова є невід'ємною складовою корекції емоційного інтелекту особистості, адже вона сприяє розвитку емоційної сфери (емпатії, толерантності, гуманізму, позитивному ставленню до себе та оточуючих). Перед початком першого туристичного походу проводився вступний інструктаж, що стосується як техніки безпеки, так і деяких туристських правил, традицій, форм поведінки [9, 10].

В кінці кожного походу проводиться рефлексія, яка проходила таким чином: підлітки сідають по колу навколо вогнища і висловлюють свої думки стосовно пройденої подорожі. Під час такої розмови підлітки вчаться висловлювати свої емоції та почуття, виражати вдячність та незадоволення стосовно певних подій, зростає групова згуртованість, особливо між тими членами групи, які могли виявити деяку схожість. Всі учасники групи стикалися зі схожими труднощами під час походу (подолання природних перешкод, виконання обов'язків у групі) і боролися з ними – це і є основою для виникнення зв'язку. Таким чином, після рефлексії у підлітків не залишається думок про самотність та нерозуміння оточуючих. Підлітки отримували базове почуття прийняття і зворотний зв'язок від інших членів групи.

Другий тип заходів – це туристське багатоборство, що проводиться за формою як зліт, кубок, чемпіонат, показові виступи або комплексний захід з кількох видів туризму. Змагання з туристського багатоборства можуть передувати туріаді і чемпіонату походів в одному районі і органічно доповнювати один одного. Протягом року підлітки брали участь у семи видах туристського багатоборства, які організовувалися і проводилися Миколаївським обласним центром туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді: особиста смуга перешкод,

загальна фізична підготовка, зв'язочна техніка, спортивне орієнтування, естафета зв'язок, крос – похід, командна смуга перешкод.

Змагання у видах «зв'язочна техніка» та «естафета зв'язок» означають, що стартують два учасники команди і проходять дистанцію одночасно, взаємодіючи між собою, використовуючи тактичні і технічні прийоми, що забезпечують їх спільне проходження дистанції. Змагання в дисциплінах «командна смуга перешкод» та «крос-похід» означають, що всі члени команди стартують і проходять дистанцію одночасно, взаємодіючи між собою, використовуючи тактичні і технічні прийоми, що забезпечують спільне проходження дистанції всіма учасниками. Такі форми організації туристичних занять та змагань є ефективними у розвитку емоційного інтелекту особливо у підлітковому віці, адже провідною діяльністю даного віку є міжособистісне спілкування з однолітками. Командна взаємодія та узгоджені дії для досягнення спільного результату спираються на раціональні алгоритми розуміння стану всіх членів команди та надання необхідної допомоги, також важливим для успіху є розвиток контролю негативних емоцій, що зміцнює дух команди [11, 12].

Аналіз зв'язків рис особистості і субшкал емоційного інтелекту важливий з точки зору розвитку особистості підлітків у ході занять спортивним туризмом. Частина рис особистості сприятлива для використання емоційного інтелекту, частина гальмує його інструментальне застосування, третя частина майже не впливає. Знак кореляції риси і субшкал емоційного інтелекту вказує на сприятливість чи несприятливість риси особистості для інтенсивності властивостей емоційного інтелекту. До уваги були взяті лише значущі коефіцієнти кореляції.

Для виміру рис особистості нами застосовано тест ПДТ, розроблений в результаті факторизації спільного простору векторів тесту ММРІ і 16ЛФ, адаптований для україномовних людей. Розглянемо значущі кореляційні зв'язки шкал другого рівня методики ПДТ і субшкал методик виміру емоційного інтелекту.

Аналіз зв'язків шкали «Психічна неврівноваженість» (табл. 1), яка в методиці ПДТ інтегрує в собі шкали «Нейротичність», «Психотичність», «Депресивність» і показників методів оцінки емоційного інтелекту виявив наступне (в таблиці 1 і в наступних: *r* – коефіцієнт кореляції, *P* – ймовірність помилки).

Виявлено від'ємні проєкції з субшкалами емоційного інтелекту: «розпізнання емоцій інших», «контроль експресії», «емоційна обізнаність», «управління власними емоціями», а також від'ємні зв'язки з вторинними показниками: «внутрішньо-

Таблиця 1 – Кореляційні зв'язки шкали ПДТ «Психічна неврівноваженість» і субшкал в методиках оцінки емоційного інтелекту підлітків

Шкали рис ПДТ і показники EI	r	P
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (Люсин)	-0,38	0,02
Розпізнання емоцій інших людей (Холл)	-0,37	0,02
Контроль експресії (Люсин)	-0,32	0,03
Інтегральний показник емоційного інтелекту (Люсин)	-0,32	0,04
Інтегральний рівень емоційного інтелекту (Холл)	-0,31	0,04
Совість	0,30	0,04
Управління емоціями (Люсин)	-0,30	0,04
Емоційна обізнаність (Холл)	-0,30	0,05
Управління власними емоціями (Люсин)	-0,29	0,05

особистісний емоційний інтелект», «інтегральні показники емоційного інтелекту (Люсин)», «інтегральний рівень емоційного інтелекту (Люсин)». Таким чином, нейротично-психотично-депресивні тенденції особистості істотно зменшують ймовірність розвитку у підлітків, які займаються спортивним туризмом.

Аналіз зв'язків шкали «Асоціальність» (табл. 2), яка в ПДТ інтегрує в собі шкали «Розгальмованість» і «Совість» (від'ємна проєкція) та показників методів оцінки емоційного інтелекту виявив наступне.

Таблиця 2 – Кореляційні зв'язки шкали ПДТ «Асоціальність» і субшкал в методиках оцінки емоційного інтелекту (в психологів)

Шкали рис ПДТ і показники EI	r	P
Совість (ПДТ)	-0,55	0,00
Емпатія (Холл)	-0,45	0,00
Невротичність (ПДТ)	-0,39	0,01
Розгальмованість (ПДТ)	0,35	0,02

Шкала «Асоціальність» у психологів виявила зв'язок також і з «невротичністю». Отже, на рівні рис особистості посилена емпатія пов'язана одночасно з «загальмованістю», «совістю» і «невротичністю» – емпатичне проникнення ініціюється і посилюється при сполученні підвищеної нормативності, самоконтролі, збудженості та психологічному виснаженні. Це можна висловити інакше: відповідальність перед командою та тренером ініціює виснажливі зусилля, що вмикають емоційний процес повної концентрації свідомої і підсвідомої уваги підлітка на гарному результаті, а нейротичне виснаження є наслідком задової концентрації на кінцевій меті (проходження маршруту, перемога на змаганнях).

Нейротичність – це підвищена чутливість до інтерорецептивних подразників в тілі. На психологічному рівні така чутливість – це спрямування свідомої уваги на імпульси підсвідомого, що й зумовлює більш ефективний процес емпатичного розуміння між членами спортивної команди.

Аналіз зв'язків шкали «Інтроверсія» (табл. 3) та показників методів оцінки емоційного інтелекту виявив наступне.

Таблиця 3 – Кореляційні зв'язки шкали ПДТ «Інтроверсія» і субшкал в методиках оцінки емоційного інтелекту підлітків

Шкали рис ПДТ і показники EI	r	P
Боязкість, сором'язливість (ПДТ)	0,90	0,00
Комунікабельність (ПДТ)	-0,71	0,00
Контроль експресії (Люсин)	-0,64	0,00
Депресивність (ПДТ)	0,59	0,00
Психічна невірноваженість (ПДТ)	0,56	0,00
Естетична вразливість (ПДТ)	0,49	0,00
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (Люсин)	-0,46	0,00
Інтегральний показник емоційного інтелекту (Люсин)	-0,39	0,01
Розгальмованість (ПДТ)	-0,38	0,01
Невротичність (ПДТ)	0,36	0,02
Управління емоціями (Люсин)	-0,35	0,02
Психотичність (ПДТ)	0,31	0,04

«Інтроверсія» у тесті ПДТ є сполученням підвищених «боязкості, сором'язливості» та низьких «комунікабельності» і «загальної активності». Але «Загальна активність» не має значущих від'ємних кореляцій з інтроверсією в даній популяції досліджуваних. Отже, з екстраверсивністю (як протилежного полюсу інтроверсії) пов'язані показники емоційного інтелекту: «Контроль експресії» (Люсин); «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект», «Інтегральний показник емоційного інтелекту», «Управління емоціями». Це відображує значний для проведення тренувань зі спортивного туризму аспект: екстраверсія значною мірою зумовлює контроль і управління власними емоційними переживаннями підлітка в ході взаємодії з командою.

Нейрофізіологічний механізм «інтроверсії» пов'язаний з надсильним збудженням нейронів мозку у відповідь на екстерорецептивні подразники, що призводить до уникання інтровертами соціальних взаємодій, де він переживає нестерпне внутрішнє збудження. Відповідно, екстраверсивна тенденція – це слабе збудження психічного при екстерорецептивних подразниках, що й зумовлює більш ефективний контроль і управління власними емоціями.

Аналіз зв'язків шкали «Сенситивність» (табл. 4), яка в ПДТ інтегрує в собі шкали «Жіночність» і «Естетична вразливість» та показників методів оцінки емоційного інтелекту виявив наступне.

Таблиця 4 – Кореляційні зв'язки шкали ПДТ «Сенситивність» і субшкал в методиках оцінки емоційного інтелекту підлітків

Шкали рис ПДТ і показники EI	r	P
Розуміння емоцій інших (Люсин)	0,42	0,01
Совісність (ПДТ)	0,38	0,01
Загальна активність (ПДТ)	0,38	0,01
Інтегральний рівень емоційного інтелекту (Холл)	0,31	0,04

У випадку спортсменів-туристів «сенситивність» корелює із «совісністю» і «загальною активністю». Серед шкал емоційного інтелекту найбільші кореляції з сенситивністю виявили: «Розуміння емоцій інших» і «Інтегральний рівень емоційного інтелекту» (Холл).

Не виявлено значущих зв'язків між шкалами емоційного інтелекту і шкалою ПДТ «жіночність», що можна трактувати як наслідок взаємного нівелювання різними гендерними стратегіями функціонування емоційного інтелекту. Це можна пояснити тим, що заняття спортивним туризмом, з одного боку, інтенсифікують емоційні процеси, як прояв жіночої особистості. З іншого боку, вони вимагають блокування жіночої особистості (емоцій) для подолання фізичних навантажень та перешкод, інтенсифікують вироблення чоловічих рис характеру.

Таким чином, у межах використаного підпростору рис емоційний інтелект підлітків, які займаються спортивним туризмом – це системний ефект сполучення кількох властивостей: «Загальна активність» (рух, енергійність) особистості – це підґрунтя емоційного інтелекту в аспекті енергії і обов'язковості певної дії; «Естетична вразливість» – це особлива властивість, що відображує чутливість і активацію психічного при сприйнятті гармонійного чи дисгармонійного, пропорційного чи не пропорційного, естетичного чи не естетичного тощо. Механізмом емоційного інтелекту є сполученням «сенситивності», «совісності» і «загальної активності». Підтвердженням такого висновку є те, що з «загальною активністю» особистості пов'язані обидва інтегральних показника емоційного інтелекту (Н. Холла і Д. В. Люсіна), а також субшкали: 1) розуміння емоцій інших; 2) міжособистісний емоційний інтелект; 3) управління емоціями; 4) управління власними емоціями.

Обговорення. Виконаний аналіз теоретичних поглядів і досліджень з проблеми емоційного інтелекту, отримані оцінки його значущості для підлітків, дозволив запропонувати окремі концептуальні

положення і створити теоретичну модель складових процесу, закономірностей та умов успішного використання емоційного інтелекту спортсменів. Дана теоретична модель стала основою емпіричного дослідження з розвитку емоційного інтелекту підлітків під час занять спортивним туризмом. На **рис. 1** представлено схему теоретичної моделі емоційного інтелекту спортсменів.

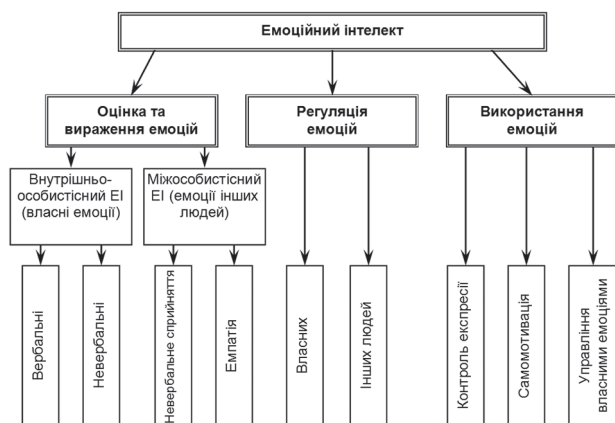


Рис. 1. Схема теоретичної моделі емоційного інтелекту спортсменів

Перша категорія складається з компонентів оцінки та вираження власних емоцій (внутрішньоособистісний емоційний інтелект) та оцінки емоцій інших людей (міжособистісний емоційний інтелект). Компоненти оцінки та вираження власних емоцій, в свою чергу, розділені на вербальний та невербальний підкомпоненти, а оцінка емоцій інших людей – на підкомпоненти невербального сприйняття та емпатії. Друга категорія емоційного інтелекту, регуляція емоцій, містить підкомпоненти регуляції власних емоцій та регуляції емоцій інших людей. Третя категорія, використання емоцій, містить підкомпоненти контролю експресії, самотивації та управління власними емоціями [12].

Підґрунтям побудови теоретичної моделі та програми емпіричного дослідження емоційного інтелекту підлітків, які займаються спортивним туризмом виступають положення про розвиток особистісного потенціалу як детермінанти становлення особистості.

Основними психологічними умовами розвитку емоційного інтелекту підлітків у процесі туристичної діяльності виступають: визначення головних принципів функціонування групи (активність, зворотний зв'язок, довіра, доброзичливість, суб'єктив-

ність висловлювань, конфіденційність); перешкоди, які долає підліток на своєму шляху під час походу (лісові завали, річкові броди, драговини й болота, гірські перевали), несприятливі погодні умови (сильний дощ, сніг, ураганний вітер), багатокілометрові маршрути, відсутність звичних комфортних умов існування, постійні фізичні навантаження і праця; взаємодія під час підготовки та участі у змаганнях; проведення рефлексії в кінці походу [1, 4].

Висновки. Підсумовуючи аналіз особистісної детермінації емоційного інтелекту туристів-спортсменів на рівні рис особистості в межах простору векторів методики ПДТ, можна стверджувати:

1. Наявність зумовленості емоційного інтелекту сполученням наступних шкал: «екстраверсія», «психічна стабільність», «загальна активність», «сенситивність», «совісність», «нейротичність».
2. Емпатичне проникнення інтенсивніше при сполученні «совісності» і «нейротичності»; розуміння емоцій інших посилене сполученням при сполученні «сенситивності», «совісності» і «загальної активності»; управління емоціями посилене при максимумах «екстраверсії» і «загальної активності»; внутрішньо особистісний емоційний інтелект підсилений при максимумах «нейротичності»; інтегральний емоційний інтелект посилений, насамперед, при максимумі «загальної активності» особистості (надлишок психічної енергії, що реалізується не для руху у просторі, а для обслуговування взаємодії свідомого і підсвідомого).
3. У розвитку емоційного інтелекту підлітків в процесі занять спортивним туризмом наявна сприятлива конфігурація рис особистості. Вона відповідає типовим змінам особистості підлітків, які займаються спортивним туризмом.
4. Рівень рис особистості, притаманних підліткам, які займаються спортивним туризмом, можна значно варіювати, що зумовлює конструктивні перспективи формування емоційного інтелекту як свідомого коливання стану особистості підлітка для більш інтенсивної реалізації властивостей емоційного інтелекту різних типів (заданих субшкалами).
5. Дослідження зумовлює необхідність активного впровадження спортивного туризму в шкільну програму та програму позашкільної роботи з учнями для гармонійного розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці.

Перспективами подальших досліджень є розробка та впровадження корекційної програми щодо розвитку емоційного інтелекту спортсменів-підлітків, які займаються спортивним туризмом.

References

1. Abramov VV. Formy organizatsii turistskoj ozdorovitelnoj deyatel'nosti i ih znachenie v istoricheskom razvitii otechestvennogo turizma [Forms of organization of tourist recreational activities and their importance in the historical development of domestic tourism]. *Turizm i krayeznavstvo. Zb nauk prac. Pereyaslav-Hmel'nickij*; 2012: 4-16. [Russian]

2. Amplyeyeva OM. Osoblyvosti treningovoyi programy z rozvytku ta pidvyshhennya emociynogo intelektu u studentiv-psyhologiv [Features of a training program for the development and enhancement of emotional intelligence in psychology students]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*. 2019; 2: 5–10. [Ukrainian]
3. Shylova NI. Rozvytok cil'ovoyi spryamovanosti osobystosti studentskoyi molodi zasobamy turystychnoyi diyalnosti [Development of students' personality targeting by means of tourist activity]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*. 2018; 6: 185–9. [Ukrainian]
4. Abramov VV, Bulashev AYa. O koncepcii razvitiya sportivno-ozdorovitel'nogo turizma v Ukraine [The concept of development of sports and recreational tourism in Ukraine]. *Turizm i krayeznavstvo. Zb nauk prac*. Pereyaslav-Hmel'nickij; 2017: 207-10. [Russian]
5. Bulashev AYa. K voprosu o klassifikacii form aktivnogo otdyha i ekstremalnogo turizma [On the classification of forms of outdoor activities and extreme tourism]. *Ekstremalnaya deyatel'nost cheloveka. Tezisy dokladov V Mezhdunarodnoy nauch-prakt konf. M, 20-22 maya 2016*. 2016: 113-6. [Russian]
6. Diagnostika «emociynalnogo intellekta» (N. Holl) [Diagnosis of "emotional intelligence" (N. Hall)]. In: Fetiskin NP, Kozlov VV, Manujlov GM. *Sotsialno-psyhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp*. M: Izd-vo Instituta Psihoterapii; 2002. p. 57-9. [Russian]
7. Lyusin DV. Novaya metodika dlya izmereniya emociynalnogo intellekta: oprosnik EmIn [New Technique for Measuring Emotional Intelligence: EmIn Questionnaire]. *Psihologicheskaya diagnostika*. 2006; 4: 3-22. [Russian]
8. Sergienko E. A. Emociynalnyj intelekt: model, struktura testa (MSCEIT V2.0): russkoyazychnaya adaptaciya [Emotional intelligence: model, test structure (MSCEIT V2.0): Russian-language adaptation]. *Praktichna psihologyya ta sotsyalna robota: naukovo-praktichnij osvlytno-metodichnij zhurnal*. 2010; 11: 19-29. [Russian]
9. Shuka GP. Optimizaciya procesu pidgotovki kadrov u sportivnomu turizmi [Optimization of the process of training in sports tourism] *Turizm i krayeznavstvo. Zb nauk prac*. Pereyaslav-Hmel'nickij; 2018: 469-74. [Ukrainian]
10. Gorbunov YuYa. Issledovanie volevoj aktivnosti v strukture individualnosti sportsmena [The study of volitional activity in the structure of the individual athlete]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2017; 7: 67–70. [Russian]
11. Fotujma AYa, K voprosu agressivnosti v sporte [On the issue of aggression in sports]. *Molodaya sportivnaya nauka Ukrainy: Sbornik nauchnyh trudov v oblasti fizicheskoy kultury i sporta*. Lvov: NPF «Ukrainskie tehnologii»; 2014. 233 p. [Russian]
12. Loshenko O. Emociynij intelekt ta emociyna kompetentnist : problemi spivvidnoshennya [Emotional intelligence and emotional competence: relationship problems]. *Visnik KNU im T Shevchenka. Psihologiya. Pedagogika. Sotsialna robota*. 2015; 2: 49- 52. [Ukrainian]

УДК 159.923-053.6: 338.48-52

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Амплеева А. Н., Миропольцева Н. И.

Резюме. Современный этап мирового развития вызывает необходимость формирования у подрастающего поколения новых жизненных стратегий: толерантности, гуманизма, эмпатии, усиление гибкости и мобильности социального поведения. Проблема развития эмоционального интеллекта личности является одной из самых сложных. В современной практике психологии спорта остаются не до конца решенными вопросы, касающиеся эмоциональной сферы спортсменов, что предоставляет актуальности психологическому сопровождению спортивного процесса. Сегодня активное внимание уделяется анализу и изучению эмоционального компонента в подготовке спортсменов-подростков, разработке методов работы при различного рода переживаниях, ведь сильное эмоциональное возбуждение негативно влияет не только на результаты выступлений, но и на эмоциональное становление личности. Исследование эмоционального интеллекта спортсменов-подростков и их связь с чертами характера может стать ключом к пониманию процесса развития личности данной возрастной категории. Цель исследования заключается в исследовании особенностей развития эмоциональной сферы личности в подростковом возрасте, которая привлечена к занятиям по спортивному туризму. Выборку проведенного исследования составили 157 спортсменов Николаевского областного центра туризма краеведения и экскурсий учащейся молодежи. Психодиагностический комплекс методик составили: опросник Н. Холла для определения эмоционального интеллекта, методика диагностики эмоционального интеллекта Д. Люсина, психодиагностические тест В. Мельникова и Л. Ямпольского. Выявлено отрицательные проекции с субшкалами эмоционального интеллекта: «распознавание эмоций других», «контроль экспрессии», «эмоциональная осведомленность», «управление собственными эмоциями». Отмечается обусловленность эмоционального интеллекта сопоставлением: «экстраверсия», «психическая стабильность», «общая активность», «сензитивность», «совестливость», «нейротичность». Для реализации эмоционального интеллекта подростков в процессе занятий спортивным туризмом имеется благоприятная конфигурация черт личности.

Основными психологическими условиями развития эмоционального интеллекта подростков в процессе туристической деятельности выступают: определение главных принципов функционирования группы; препятствия, которые преодолевает подросток на своем пути во время похода, отсутствие привычных комфортных условий существования, постоянные физические нагрузки и труд; взаимодействие при подготовке и участии в соревнованиях; проведения рефлексии в конце похода.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, подростковый возраст, спортивный туризм, поход, черты личности.

UDC 159.923-053.6: 338.48-52

Peculiarities of the Emotional Sphere Development of Teenagers Personality in the Process of Practicing Sports Tourism

Ampleyeva O. M., Myropoltseva N. I.

Abstract. The current stage of world development necessitates the formation of new life strategies in youth: tolerance, humanism, empathy, enhancing the flexibility and mobility of social behavior. The problem of emotional intelligence development of personality is one of the most difficult. In the current practice of the sports psychology, issues relating to the emotional sphere of athletes remain unresolved. It makes the psychological support of the sports process relevant.

Today, much attention is paid to the analysis and study of the emotional component in the preparation of adolescent athletes, to the development of working methods with different experiences. Because strong emotional arousal negatively affects not only on the results of performances, but also on the emotional formation of personality. Researching the correlation between the emotional intelligence of adolescent athletes and their character traits can take us a key to understanding the personality development process of this age category. The purpose of the study is to investigate the peculiarities of the emotional sphere development of personality in adolescence involved in sports tourism. The sample of the conducted research was made by 157 sportsmen of the Mykolaiv regional center for tourism, local history and excursions for youth. The psychodiagnostic complex of methods was composed by: Emotional Intelligence ("EQ") Test by N. Hall, Emotional Intelligence Test by D. Lusin, Psychodiagnostic Test by V. Melnikov and L. Yampolsky. Negative projections with subscales of emotional intelligence were found: "recognition of other people emotions", "control of expression", "emotional awareness", "management of one's emotions". There is a conditionality of emotional intelligence by combination: "extraversion", "mental stability", "general activity", "sensitivity", "conscientiousness", "neuroticism". There is also a favorable configuration of personality traits for the realization of adolescents' emotional intelligence in the process of sports tourism.

Conclusion. The main psychological conditions for the development of adolescents' emotional intelligence in the process of tourist activity are: determining the main principles of group functioning; obstacles that adolescents can overcome while camping; lack of habitual comfortable living conditions; constant physical activity and work; interaction during preparation and participation in competitions; self-reflecting at the end of the trip.

Keywords: emotional sphere, adolescence, sports tourism, hiking, personality traits.

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 31.10.2019 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування