

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДОСУГА СТУДЕНТОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

Месникович Светлана Анатольевна

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Беларусь, город Минск

Аннотация. В статье раскрываются психологические аспекты досуговой деятельности студентов. Представлены результаты диагностики представлений студентов педагогического профиля об организации досуга. Приводятся рекомендации для эффективной организации студентами своего времени.

Ключевые слова: досуговая деятельность, психологические возможности досуга, представления студентов.

Проблема досуга является объектом междисциплинарного исследования и рассматривается учёными в разных областях науки: в социологии, философии, психологии, педагогике и других. Досуговая деятельность представляет собой активность субъекта ради собственного удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей. Досуг рассматривается как время, когда человек занимается тем, что не является его обязанностью. Однако досуг - это гораздо больше, чем просто свободное времяпрепровождение или перечень видов деятельности, направленных на восстановление сил человека. Он представляет собой центральный элемент культуры, основанный на интересе, имеющий глубокие и сложные связи с общими проблемами образования, работы, семьи, воспитания и в значительной мере отражающий психологические особенности человека.

Деятельность молодых людей в сфере свободного времени основывается на добровольности и личной инициативе. Поэтому содержательность досуговых мероприятий, форм и методов работы в высшей школе будет адекватной лишь тогда, когда учитывается психология индивидуальных особенностей конкретной личности, возрастная психология, психология групп, коллективов и масс.

Досуг является благоприятной почвой для актуализации и удовлетворения студентами определённых потребностей: выступая в новых ролях, отличных от семейных и учебных, молодые люди успешнее реализуют свои различные потребности *в свободе и независимости, активной деятельности и самовыражении*. Зачастую в процессе досуговой активности молодым людям гораздо проще повышать самооценку и преодолевать личные недостатки, чем, например, в учебной деятельности. Организованный досуг в существенной степени может оказывать влияние на формирование таких качеств характера как общительность, инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и другие.

Досуг при адекватной организации свободного времени может стать важным фактором физического развития юношества. Оптимальные физические нагрузки и занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов, что, в свою

очередь, активирует определенные клетки мозга, вызывающие позитивные эмоциональные переживания.

Благоприятное влияние на эмоциональную сферу студентов оказывают любимые занятия в свободное время, они способствуют выходу из стрессовых ситуаций, помогают справиться с тревожностью, управлять страхами, гневом. Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь юноше реализовать то лучшее, что в нем есть – творческий потенциал. Творческие процессы во всей своей силе обнаруживаются в узнавании окружающего мира, в присвоении молодыми людьми самых разнообразных социальных импульсов, осуществляемых в досуговое время. Принадлежность к группам по интересам зачастую способствует лучшему развитию социальных навыков, лидерских качеств, ораторского искусства, умения выступать перед публикой, коллективно обсуждать проблемы. С точки зрения психологии, ценность социальных навыков заключается в том, что они служат источником хороших взаимоотношений с другими и счастья [1].

Перечисленные возможности досуга реализуются только в том случае, когда преподавателями и сотрудниками вузов будут учтены возрастные особенности студентов. Именно в юности у человека вырабатывается индивидуальный стиль досуга и отдыха, приобретается первый опыт самостоятельного планирования собственной жизнедеятельности. Не случайно основной задачей юношеского возраста является формирование умения обращаться со свободным временем. В этот период ярко проявляется склонность к тем или иным занятиям, определяются ведущие принципы организации и проведения досуга – творческий или репродуктивный, активный либо пассивный.

Наиболее рельефно социальная ценность молодежного досуга выступает с точки зрения актуальной проблемы юношеского возраста – проблемы предназначения человека, смысла его бытия. Кроме того, досуговые занятия могут играть роль подготовки к дальнейшей деятельности: многие известные люди превратили свои студенческие увлечения в приносящие удовлетворение и материальный достаток виды профессиональной деятельности. Досуговые занятия также могут удовлетворять те потребности человека, которые не удается реализовать в других сферах жизнедеятельности, существенно расширять репертуар социальных ролей субъекта.

При организации досуговой деятельности студентов необходимо учитывать, что выбор обучающимися вузов определённых занятий в свободное время обусловлен различными внутренними мотивами. В одних случаях – это стремление снять напряжение, в других – поиск острых ощущений. Необходимо учитывать, что интенсивный учебный труд, возросшая ответственность молодых людей за аудиторную и внеаудиторную работу может приводить как к желанию расслабиться, так и к поиску острых ощущений, вызванного необходимостью выйти за рамки повседневности. Ориентируясь на цель, субъект стремиться получить конкретный результат, а ориентируясь на процесс – ищет ярких переживаний. Тем самым человек с одного состояния переключается на другое. Иногда на досуге хочется послушать спокойную музыку, а иногда – победить в экстремальном виде спорта. Исходя из

актуальных состояний студентов, необходимо подбирать оптимальную форму досуга [2].

Важно подчеркнуть, что в свободной, неформальной обстановке досуга юноши и девушки более открыты для влияния на них самых различных социальных институтов, что позволяет с максимальной эффективностью воздействовать на их нравственное сознание и мировоззрение, способствовать формированию у молодых людей социально-ответственного поведения. Следовательно, целенаправленное грамотное психологическое сопровождение определённых форм досуга молодёжи будет способствовать эффективному личностному развитию студентов.

Особое внимание педагогов в этой связи должно быть направлено на квалифицированную помощь и поддержку обучающихся первых - вторых курсов, поскольку на младших курсах происходит адаптация к учебному процессу в вузе. Изменившиеся условия учебной деятельности, расширение взаимодействия с другими людьми, а для многих студентов – переезд места проживания, повышают значимость оказания психологической поддержки обучающимся младших курсов в организации досуга.

В русле исследования проблемы психологического сопровождения досуга молодёжи, нами осуществлено изучение представлений студентов о досуговой деятельности. Именно посредством представлений как осмысленных образов действительности субъекты репрезентируют составляющие своих установок, стремлений и желаний по отношению к обстоятельствам, ситуациям, к себе и к другим людям. Студентам 2 курса факультета белорусской и русской филологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка» было предложено письменное задание, в форме опроса, включающее в себя ответы на вопросы, касающиеся организации обучающимися свободного времени. Полученные данные обрабатывались методом контент - анализа с последующим присвоением частотности.

Согласно полученным результатам основными категориями, отражающими представления респондентов об основных занятиях студентов в свободное время, являются категории даны в порядке убывания):

- занятия по интересам (слушание музыки, кружки, факультативы),
- общение с друзьями,
- интернет,
- спорт,
- сон,
- подработка (зарабатывание денег),
- подготовка домашнего задания,
- уборка комнаты (бытовое самообслуживание),
- свидания,
- чтение литературы.

По данным опроса, для того чтобы досуг студента был более эффективным необходимо:

- большее количество свободного времени,
- желание самих студентов,
- быть оптимистом,

- правильно планировать свой день,
- высыпаться,
- уменьшить учебные нагрузки,
- развить интерес к самосовершенствованию,
- большее количество денег (увеличение стипендии),
- социально активная компания единомышленников.

По мнению 83% респондентов взрослые (педагоги, родители) могут позитивно влиять на досуг студентов. 17% опрошенных считают, что студенты – это *«полностью самостоятельные люди, которые сами в состоянии организовать свой досуг»*. Определённая часть ответов студентов содержала высказывание о том, что *«иногда взрослые навязывают свою точку зрения на проведение досуга, тем самым не дают возможности свободного выбора досуговых занятий»*. Приведенные данные свидетельствуют о том, что в целом студенты открыты влиянию взрослых в организации молодёжного досуга при учёте последними индивидуальных и возрастных особенностей юношей и девушек.

В ходе анализа анкет мы обратили внимание на высказывания «постоянно не хватает времени на досуг», «хочется спать», «каждого, как к семинарским и практическим занятиям отнимает почти всё свободное время», «когда я увлекаюсь чем-то интересным для меня (спортом, музыкой), появляются проблемы с учебной деятельностью» и т.д. Подобные утверждения могут свидетельствовать о затруднениях студентов младших курсов в оптимальной организации времени, неэффективном распределении жизненной энергии. В результате чрезмерного расходования энергии в одних сферах и недостаточного преломления её в других может возникнуть апатия, лень, готовность к конфликтам с окружающим миром. Родители и преподаватели сталкиваются с последствиями такого поведения, однако, как правило, не всегда вникают в его причины.

Во многих случаях проблема заключается не в недостатке энергии или перегрузке, вызванной учебной деятельностью, а в нерациональном использовании времени в различных важных для студенчества сферах. Психологическое сопровождение досуговой деятельности студентов предполагает оказание помощи обучающимся младших курсов в построении качественной системы организации времени. Такую систему может разработать только сам студент, в зависимости от особенностей характера, темперамента, склонностей, интересов и других психологических особенностей. Задача педагогов – информирование о существующих методах построения системы управления временем, поддержка при принятии решений и мотивирование к развитию.

Для самоорганизации студентов необходимо оказывать им помощь в формировании таких приёмов деятельности как целеполагание, планирование,

самоконтроль, саморегуляция. Имеет смысл проведение психологических тренингов для обучающихся младших курсов вуза по эффективному управлению временем.

В качестве рекомендаций студентам для адекватной организации собственной жизнедеятельности и повышения качества досуга можно предложить следующие.

- Ставить реалистичные цели.
 - Знать свои возможности и ограничения, учитывать свои слабые и сильные личностные особенности.
 - Делать самые важные дела в первую очередь.
 - При необходимости ограничивать степень своей вовлеченности в досуговую деятельность, поддерживая баланс между разными сферами жизненной активности.
 - Производить своевременную фиксацию и анализ своих дел за день.
 - Научиться обращаться с самим собой как с бесценным и уникальным ресурсом, поддерживая себя в хорошем физическом и психологическом состоянии.
- Таким образом, учёт психологических особенностей организации досуговой деятельности студентов будет способствовать оптимальному личностному развитию юношей и девушек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аргайл, М. Психология счастья — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 271 с.
2. Фернхем, А., Хейверт, П. Личность и социальное поведение — СПб.: Питер, 2001. — 368 с.