

С. А. Месникович

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Минск, Беларусь,

РМРА@yandex.by

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДОСУГА СТУДЕНТОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ

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.

S. A. Mesnikovich

Establishment of education «The Belarusian state pedagogical university of Maxim Tank»

Belarus, the city of Minsk

PSYCHOLOGICAL MAINTENANCE OF LEISURE OF STUDENTS: THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS

In article psychological aspects of leisure activity of students reveal. Results of diagnostics of ideas of students of a pedagogical profile of the organization of leisure are presented. Recommendations for the effective organization by students of the time are provided.

Keywords: leisure activity, psychological opportunities of leisure, representation of students.

Проблема досуга является объектом междисциплинарного исследования и рассматривается учеными 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 определенных потребностей: выступая в новых ролях, отличных от семейных и учебных, молодые люди успешнее реализуют свои возрастные 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, активизирует определенные клетки мозга, вызывающие позитивные эмоциональные переживания.

Благоприятное влияние на эмоциональную сферу студентов оказывают любимые занятия в свободное время, они способствуют

ют выходу из стрессовых ситуаций, помогают справиться с тревогой, 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 амплуа, 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 определенных

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, вызванному необходимостью выйти за рамки повседневности. Ориентируясь на цель, субъект стремится 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 определенных форм досуга молодежи 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 – перемена места проживания, повышают значимость оказания психологической поддержки обучающимся младших курсов в организации досуга.

В русле исследования проблемы психологического сопровождения досуга молодежи, 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-го 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»*.

Определенная 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 молодежного досуга при учете последними индивиду-альных и возрастных особенностей юношей и девушек.

В ходе анализа анкет мы обратили внимание на высказывания *«постоянно не хватает времени на досуг»*, *«хочется спать»*, *«подготовка к семинарским и практическим занятиям отнимает почти все 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 ее 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 приемов 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, учет психологических особенностей организации досуговой деятельности студентов будет способствовать оптимальному личностному развитию юношей и девушек.

Список литературы

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

УДК 159.923

А. А. Михайлов

*преподаватель иностранного языка,
Екатеринбургское суворовское военное училище
Екатеринбург, Россия
aam2412@gmail.com*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕДАГОГА В ПОЛИКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Сегодня, в условиях усиливающейся глобализации, предъявляются самые высокие требования к профессиональным и личностным качествам современного педагога: к его активной личностной позиции, самопознанию, самоопределению, творческой саморегуляции. В этой связи в последних педагогических исследованиях все чаще рассматривается поликультурное пространство. В условиях поликультурного образовательного пространства у педагогов формируется новая профессиональная компетентность – поликультурная.

Ключевые слова: компетентность; педагог; поликультурное образовательное пространство; психологические характеристики; развитие.

A. A. Mikhailov

*Foreign Language Teacher
Yekaterinburg Suvorov Military School
Yekaterinburg, Russia*

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE TEACHER IN THE MULTICULTURAL ENVIRONMENT

In today's globalizing world there are the highest requirements for professional and personal qualities of the modern teacher regarding his or her active attitude to life, self-understanding, self-determination, creative self-regulation. In this regard, researchers come to the conclusion that the only possible type of society nowadays is the one with multicultural and tolerant environment. This multicultural environment plays significant role in the teacher development forming a new professional competence – the multicultural competence.