

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.14.18.030

Роль досуга в процессе становления личности студента**Клоктунова Наталья Анатольевна**

Кандидат социологических наук, доцент,
заведующий кафедрой педагогики, образовательных технологий
и профессиональной коммуникации,
Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского,
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;
e-mail: pedagog.sgmu@mail.ru

Федюков Вадим Валерьевич

Кандидат педагогических наук,
старший преподаватель
кафедра педагогики, образовательных технологий
и профессиональной коммуникации,
Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского,
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;
e-mail: fedukovvadim@yandex.ru

Федюков Сергей Валериевич

Кандидат экономических наук,
доцент,
кафедра педагогики, образовательных технологий
и профессиональной коммуникации,
Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского,
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;
e-mail: fedukovsv@mail.ru

Ремпель Елена Александровна

Кандидат филологических наук,
доцент кафедры педагогики, образовательных
технологий и профессиональной коммуникации,
Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского,
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;
e-mail: rempelel@mail.ru

Слесарев Сергей Валентинович

Кандидат технических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики, образовательных технологий и профессиональной коммуникации,
Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского,
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;
e-mail: ser-slesarev@yandex.ru

Аннотация

В работе освещена проблема становления личности студента при рассмотрении вопросов рационального использования свободного времени и компенсации потраченных сил на повышение эффективности обучения. Актуальность исследования обусловлена тем, что современные молодые люди испытывают острую потребность в общении, саморазвитии, развлечении, релаксации, в связи с чем у них возникает вопрос о том, как рационально использовать свободное время. Обсуждению этого вопроса посвящена данная статья. Указывается на то, что, неправильно распределив свои силы, бездумно потратив свободное время, человек может накопить критический объем усталости, который сформирует внутриличностный конфликт и повлечет эмоциональное выгорание. После получения такого психического надлома молодому человеку будет сложно восстановить прежний уровень мотивации и вернуть стремление к самореализации.

Для цитирования в научных исследованиях

Клоктунова Н.А., Федюков В.В., Федюков С.В., Ремпель Е.А., Слесарев С.В. Роль досуга в процессе становления личности студента // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 1А. С. 247-254. DOI: 10.34670/AR.2021.14.18.030

Ключевые слова

Личность студента, проблема становления личности, досуг, нравственное воспитание, образование.

Введение

В настоящее время общество стремительно развивается, а вместе с этим продуцирует новые формы организации досуга. Современный молодой человек испытывает острую потребность в общении, саморазвитии, развлечении, релаксации и поэтому будет ставить перед собой вопросы рационального использования свободного времени. Как правильно отдыхать? Верно ли каждый понимает для себя слово «досуг»? Что такое свободное время и как правильно определить, свободно это время или занято? Сколько должен длиться отдых по времени, чтобы компенсировать потраченные силы и повысить эффективность обучения? Обсуждению именно этих вопросов посвящена данная статья.

Жизнедеятельность студента максимально насыщена и строго регламентирована, поэтому требует больших затрат интеллектуальных, психических и физических сил [Ананьев, 2008, 23] При этом студенты входят в группу наиболее восприимчивых к социокультурным инновациям

людей, а значит, правильная организация свободного времени очень важна. Почему так? Пребывание в постоянном интеллектуальном, психическом и физическом напряжении крайне отрицательно сказывается на общей эффективности образовательного процесса. Хроническое недосыпание, нахождение в постоянном стрессе из-за необходимости строго придерживаться графика сдачи зачетов и экзаменов, решение бытовых проблем, недостаток материальных средств, необходимость подработки в процессе обучения и многое другое, характерное для жизни современного студента, во многом ослабляют стремление к правильному саморазвитию и последующей самореализации. Задача высших учебных заведений состоит в том, чтобы подготовить специалиста, который осознает свою социальную ответственность, готов профессионально расти и проявлять способности к творчеству. Поэтому свободное время студента становится пространством не только для отдыха, но и для человеческого развития. Какое время стоит считать свободным? В приближенном виде это время, свободное от учебы, повседневных бытовых обязанностей и ночного сна. Все люди проводят его по-разному: кто-то предпочтет заняться спортом, кто-то потратит на дополнительный сон, кто-то – на чтение, кто-то – на общение в компании, кто-то – на общение в интернет-пространстве. Однако все эти виды проведения досуга объединены общими признаками: свободой выбора, желанием получить радость и удовольствие, разнообразить жизнь [Игнатъева, 2015].

Основная часть

В самом понятии досуга принято выделять несколько уровней, отличных между собой психологической и культурной значимостью, эмоциональной и духовной активностью [Евдокимова, Евдокимов, Таньчева, 2019, 49].

Отдых – самый простой уровень досуга. Он восстанавливает баланс сил, потраченных студентом в процессе обучения. Отдых может быть пассивным и активным. Пассивный отдых снимает утомление, стресс, характеризуется состоянием покоя и призван восстановить потраченные силы. Активный отдых призван не только восстановить потраченные силы, но и генерировать новые с превышением исходного уровня. Этот вид отдыха задействует психические функции и физические силы, которые «спят» в обычной жизни. К нему относят занятия спортом, туризм, посещение выставок, музеев, театров, кинотеатров, чтение, живое общение.

Следующий уровень – развлечения. Необходимо уточнить, что если во время отдыха студент приводит в норму физическое состояние, то развлечения требуют дополнительных эмоций, отвлекают от забот, доставляют удовольствие и компенсируют психологическое переутомление.

Третий уровень – познавательная деятельность. Этот уровень досуга носит вполне осмысленный и целенаправленный характер. Он предполагает погружение в мир культурных ценностей на системной основе. Результатом этого всегда является расширение границ духовного мира, внутренний рост.

Познавательная деятельность, вошедшая в систему ценностей молодого человека, развивает потребность в самом серьезном и осмысленном способе организации досуга – творчестве. Стоит отметить, что потребность в творчестве изначально присуща каждому человеку независимо от его возраста и социальной принадлежности. Творчество позволяет испытать высшее удовлетворение и способствует духовному росту, но, к сожалению, далеко не все молодые люди находят на него время [Игнатъев и др., 2019, 26].

Анализ уровней и способов организации свободного времени позволяет сделать вывод о том, что досуг является важным пространством для раскрытия творческого потенциала молодой личности, сферой, которая позволяет сформировать систему ценностных ориентаций и личностные качества. Свободное время – это очень ценная часть временного бюджета личности. Оно освобождено от обязательных обременений, забот и необходимой физиологической жизнедеятельности. Свободное время принадлежит человеку, оно способно его возвысить, оставить на прежнем уровне или погубить [Князев, Кудашева, 2020, www].

Рассуждая о рациональном использовании свободного времени, нельзя оставить без внимания нарастающую потребность молодежи тратить это самое время на общение в интернет-пространстве. Влияние цифрового мира на все сферы жизнедеятельности современного человека огромно и продолжает возрастать. Общение между молодыми людьми в социальных сетях занимает много времени и вытесняет живое общение. Стоит ли рассматривать интернет-общение в качестве одного из вариантов проведения досуга? До недавнего времени считалось, что молодые люди достаточно устойчивы к влиянию цифрового мира и способны противостоять такому понятию, как «цифровой аутизм» (аутизмом называют такое расстройство нервной системы, при котором нарушены социальные навыки). Однако повальное погружение в общение через социальные сети показало, что обычные социальные связи утрачиваются, а на смену им приходит иллюзия общения в мессенджерах [Игнатьев и др., 2020, 61]. Согласно исследованиям, мышление человека изначально носит глубоко социальный характер, так как в процессе эволюции люди объединялись в сообщества для обмена знаниями и опытом. Сейчас Интернет позволяет легко найти ответ на любой возникший вопрос, и объединяться в группы человеку больше не нужно. Это способствует отчуждению людей, утрате живого общения и появлению аутистических признаков.

Безусловно, проблема цифрового аутизма требует отдельного исследования, но, рассуждая о досуге молодого человека, надо отметить, что все больше и больше молодых людей попадают в цифровой капкан Интернета, заполняя этим псевдообщением все свое свободное время. Почему так происходит? Потому что общаться в мессенджере легче, чем вживую. Если повседневная жизнь студента бедна на события и эмоции, то любая социальная сеть в Интернете изобилует яркими красками чужой насыщенной жизни. В интернет-пространстве молодой человек окружает себя сотнями и даже тысячами «друзей», которых в обычной жизни фактически едва ли можно назвать приятелями. Под их характеры не нужно подстраиваться, проще отказаться от общения, ведь в Интернете люди легко заменимы. Таким образом, организуя свой досуг в цифровом мире, молодой человек попадает в добровольное одиночество. Пребывая долгое время в состоянии виртуального общения, он утрачивает способность к общению реальному, которое, несомненно, несет больше пользы для саморазвития [Barsukova, Rodionova, Sheshneva, 2020, 231].

Сколько же на самом деле у студента свободного времени? Это первый вопрос, на который предстоит ответить молодому человеку, нацеленному на правильное распределение собственных сил. Исследования показали, что на этот вопрос большинство отвечает по-разному. Неодинаково отвечают даже те студенты, которые состоят в одной учебной группе и имеют примерно одинаковую нагрузку. Все дело в том, что время, потраченное на самоподготовку, бытовые хлопоты и сон, у всех разное: кому-то для самостоятельного изучения материала нужен один час, кто-то не успевает освоить этот же объем за четыре часа. И все же на вопрос объема собственного свободного времени ответить нужно. Без ясности в этом вопросе невозможны его планирование и рациональное использование. В незаметной на первый взгляд подмене слов «провести свободное время» на «использовать свободное время» заложен главный смысл

правильного выбора пути саморазвития [Барсукова, Шешнева, 2016, 17]. Обобщенная статистика наличия свободного времени у студентов высших учебных заведений демонстрирует следующие данные: у 47% студентов ежедневно высвобождается от двух до четырех часов, у 29% – один-два часа, у 18% – более четырех часов, у 6% – менее одного часа. Понятно, что подобная статистика носит настолько обобщенный характер, что напоминает известный афоризм про среднюю температуру по больнице. Однако из этой статистики становится понятно, что в течение учебной недели имеет смысл рассчитывать на свободное время, состоящее из несколько часов ежедневно. Следующим периодом свободного времени, который нужно оценить и спланировать, будет время выходных дней. Здесь речь идет уже о другом объеме, а следовательно, мероприятия досуга будут отличаться от повседневных. Третий и наибольший временной промежуток свободного времени – каникулы. Их необходимо планировать с учетом возможности длительного географического перемещения или глубокого погружения в выбранный вид досуга.

Правильно рассчитав лимит своего свободного времени на каждый день, неделю, учебный семестр, молодой человек, проявив определенную настойчивость и силу воли, в состоянии спланировать свой досуг таким образом, чтобы восстановить баланс потраченных сил и даже вывести себя на принципиально новый уровень самопознания. И тут можно было бы закончить написание статьи, если бы не одно обстоятельство, которое часто не позволяет сбыться всем планам. Это обстоятельство – лень. Свободное время можно просто проспять. Зачем утруждать себя планированием свободного времени, если его и так очень мало, чтобы подвергать дополнительному регулированию? Эта мысль может возникнуть, захватить молодого человека в плен бездельности и не позволить стать лучше. Лень – это отсутствие готовности чем-либо заняться. С позиции науки лень выступает в контексте волевой сферы человека. Для лени характерны отсутствие активности, мотивации, нежелание ставить цель и достигать ее. Лень – это не усталость, а безволие. Как отличить одно от другого?

Человек может устать физически, эмоционально и интеллектуально из-за нарушения баланса между отдыхом и работой. При этом истощаются силы и иссякает желание чем-либо заниматься. Тело и нервная система отказываются работать в истощенном состоянии и сигнализируют о потребности отдыха [Клоктунова и др., 2021, 58]. Человек меняет обстановку, напивается эмоциями, высыпается, восстанавливает баланс сил и двигается дальше. Это усталость.

Лень проявляется принципиально иначе. Для лени характерны постоянное отсутствие желания заниматься чем-либо, утрата мотивации. Часто формированию лени предшествует внутриличностный конфликт, который внутренне изматывает человека и укореняет в нем ощущение бесполезности его инициатив. Несоответствие между «хочу» и «должен» порождает в человеке сопротивление и ряд вопросов типа «Чья это цель?» и «Кому это нужно?». Не справившись с внутренним сопротивлением, человек перестает бороться с собой и сдается лени. Иногда человек, поддавшийся и проигравший лени, изначально испытывает страх из-за того, что, потратив время, силы и средства, он так и не достиг желаемого. Кроме того, следует отметить, что фундаментальной причиной возникновения лени является гомеостаз: наш организм стремится сохранить свое привычное состояние комфорта, безопасности и сытости, он не желает проявлять усилия [Высоцкая, Перфильева, Семиков, 2019, 200]. Это заложено в основе выживания человека, преодолеть это можно только проявлением силы воли. Отдельно можно выделить возникновение хронической лени из-за неправильного воспитания в детстве: это, как правило, взросление без забот и права самостоятельного выбора.

Заключение

Неправильно распределив свои силы, бездумно потратив свободное время, человек может накопить критический объем усталости, который сформирует внутриличностный конфликт и повлечет эмоциональное выгорание. После получения такого психического надлома молодому человеку будет сложно восстановить прежний уровень мотивации и вернуть стремление к самореализации.

Библиография

1. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директ-Медиа, 2008. 134 с.
2. Барсукова М.И., Шешнева И.В. Специфика преподавания профильных дисциплин в медико-биологических классах факультета довузовского образования // Материалы 1-й межрегиональной научно-практической конференции «Профильное довузовское образование: опыт, проблемы, перспективы развития». Саратов, 2016. С. 17-19.
3. Высоцкая Е.В., Перфильева Т.С., Семиков И.О. Влияние эмоционального выгорания на эффективность общения врача с пациентом // Материалы I научно-практической конференции с международным участием «Педагогическое взаимодействие: возможности и перспективы». Саратов, 2019. С. 199-203.
4. Евдокимова А.И., Евдокимов Н.А., Танычева И.В. Ценностный подход в педагогике // Материалы I научно-практической конференции с международным участием «Педагогическое взаимодействие: возможности и перспективы». Саратов, 2019. С. 48-51.
5. Игнатьев С.А., Слесарев С.В., Федюков С.В., Терехова М.А. Применение информационных технологий в кластере отраслей образования и здравоохранения // Педагогическая информатика. 2020. № 1. С. 57-65.
6. Игнатьев С.А., Слесарев С.В., Федюков С.В., Терехова М.А. Экономические аспекты информатизации образовательных технологий // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Наука и инновации: исследование и достижения». Пенза, 2019. С. 23-28.
7. Игнатьева О.Л. Досуговая деятельность как важная составляющая эстетического воспитания студентов // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 7-1. С. 91-95.
8. Клоктунова Н.А., Князев Е.Б., Кудашева З.Э., Барсукова М.И., Федюков С.В. Особенности субъективной оценки удовлетворенности качеством образования в зависимости от степени выраженности мотивов обучения // Высшее образование сегодня. 2021. № 3. С. 55-63.
9. Князев Е.Б., Кудашева З.Э. Различия в социально-психологических характеристиках молодых людей с разным уровнем интернальности в области достижений // Психологические исследования. 2020. Т. 13. № 71. URL: <http://psystudy.ru/images/stories/n71/knyazev71.pdf>
10. Barsukova M.I., Rodionova T.V., Sheshneva I.V. Contemporary medical and pedagogical discourse // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Филология. Журналистика. 2020. Т. 20. № 2. С. 228-233.

The role of leisure in the formation of a student's personality

Natal'ya A. Kloktunova

PhD in Sociology, Docent,
Head of the Department of pedagogy, educational technology
and professional communication,
Saratov State Medical University,
410012, 112 Bolshaya Kazachya st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: pedagog.sgmu@mail.ru

Vadim V. Fedyukov

PhD in Pedagogy,
Senior Lecturer at the Department of pedagogy,
educational technology and professional communication,
Saratov State Medical University,
410012, 112 Bolshaya Kazachya st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: fedukovvadim@yandex.ru

Sergei V. Fedyukov

PhD in Economics,
Associate Professor at the Department of pedagogy,
educational technology and professional communication,
Saratov State Medical University,
410012, 112 Bolshaya Kazachya st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: fedukovsv@mail.ru

Elena A. Rempel'

PhD in Philology,
Associate Professor at the Department of pedagogy,
educational technology and professional communication,
Saratov State Medical University,
410012, 112 Bolshaya Kazachya st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: rempelel@mail.ru

Sergei V. Slesarev

PhD in Technical Sciences, Docent,
Associate Professor at the Department of pedagogy,
educational technology and professional communication,
Saratov State Medical University,
410012, 112 Bolshaya Kazachya st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: ser-slesarev@yandex.ru

Abstract

The paper highlights the problem of the formation of a student's personality when considering the issues of rational use of free time and compensation for the effort spent on improving the effectiveness of training. The study is relevant due to the fact that the society is rapidly developing and producing new forms of leisure activities, that is why modern young people have an acute need for communication, self-development, entertainment, relaxation, and therefore they usually face the problem of using their free time rationally. The article is devoted to the discussion of this issue. The life of students is maximally saturated and strictly regulated, so it requires a large expenditure of intellectual, mental and physical strength, that is why it is so important for them to relax. Taking into account the features of the formation of a student's personality, the authors of the article point

out that people can accumulate a critical amount of fatigue by incorrectly distributing their forces, thoughtlessly spending their free time, which will form an intrapersonal conflict and lead to emotional burnout. After receiving such a mental breakdown, it will be difficult for a young person to restore the previous level of motivation and return the desire for self-realization.

For citation

Kloktunova N.A., Fedyukov V.V., Fedyukov S.V., Rempel' E.A., Slesarev S.V. (2021) Rol' dosuga v protsesse stanovleniya lichnosti studenta [The role of leisure in the formation of a student's personality]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (1A), pp. 247-254. DOI: 10.34670/AR.2021.14.18.030

Keywords

Student's personality, problem of personality formation, leisure, moral upbringing, education.

References

1. Anan'ev B.G. (2008) *Lichnost', sub'ekt deyatel'nosti, individual'nost'* [Personality, the subject of activities, individuality]. Moscow: Direkt-Media Publ.
2. Barsukova M.I., Rodionova T.V., Sheshneva I.V. (2020) Contemporary medical and pedagogical discourse. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filologiya. Zhurnalistika* [Bulletin of Saratov University. New series. Series: Philology. Journalism], 20 (2), pp. 228-233.
3. Barsukova M.I., Sheshneva I.V. (2016) Spetsifika prepodavaniya profil'nykh distsiplin v mediko-biologicheskikh klassakh fakul'teta dovuzovskogo obrazovaniya [The specific features of teaching specialized disciplines in medical and biological classes of the faculty of pre-university education]. *Materialy 1-i mezhhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Profil'noe dovuzovskoe obrazovanie: opyt, problemy, perspektivy razvitiya"* [Proc. 1st Conf. "Specialized pre-university education: experience, problems, development prospects"]. Saratov, pp. 17-19.
4. Evdokimova A.I., Evdokimov N.A., Tan'cheva I.V. (2019) Tsennostnyi podkhod v pedagogike [The value-based approach in pedagogy]. *Materialy I nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem "Pedagogicheskoe vzaimodeistvie: vozmozhnosti i perspektivy"* [Proc. 1st Conf. "Pedagogical interaction: opportunities and prospects"]. Saratov, pp. 48-51.
5. Ignat'ev S.A., Slesarev S.V., Fedyukov S.V., Terekhova M.A. (2019) Ekonomicheskie aspekty informatizatsii obrazovatel'nykh tekhnologii [Economic aspects of the informatization of educational technology]. *Sbornik statei Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Nauka i innovatsii: issledovanie i dostizheniya"* [Proc. Int. Conf. "Science and innovation: research and achievements"]. Penza, pp. 23-28.
6. Ignat'ev S.A., Slesarev S.V., Fedyukov S.V., Terekhova M.A. (2020) Primenenie informatsionnykh tekhnologii v klasterne otraslei obrazovaniya i zdravookhraneniya [Using information technology in the cluster of education and healthcare industries]. *Pedagogicheskaya informatika* [Pedagogical informatics], 1, pp. 57-65.
7. Ignat'eva O.L. (2015) Dosugovaya deyatel'nost' kak vazhnaya sostavlyayushchaya esteticheskogo vospitaniya studentov [Leisure activities as an important component of aesthetic upbringing of students]. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya* [Humanities scientific research], 7-1, pp. 91-95.
8. Kloktunova N.A., Knyazev E.B., Kudasheva Z.E., Barsukova M.I., Fedyukov S.V. (2021) Osobennosti sub'ektivnoi otsenki udovletvorennosti kachestvom obrazovaniya v zavisimosti ot stepeni vyrazhennosti motivov obucheniya [The features of the subjective assessment of satisfaction with the quality of education, depending on the degree of the expressiveness of learning motives]. *Vysshee obrazovanie segodnya* [Higher education today], 3, pp. 55-63.
9. Knyazev E.B., Kudasheva Z.E. (2020) Razlichiya v sotsial'no-psikhologicheskikh kharakteristikakh molodykh lyudei s raznym urovnem internal'nosti v oblasti dostizhenii [Differences in the socio-psychological characteristics of young people with different levels of internality in the field of achievements]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 13 (71). Available at: <http://psystudy.ru/images/stories/n71/knyazev71.pdf> [Accessed 08/01/21].
10. Vysotskaya E.V., Perfil'eva T.S., Semikov I.O. (2019) Vliyanie emotsional'nogo vygoraniya na effektivnost' obshcheniya vracha s patsientom [The influence of emotional burnout on the effectiveness of doctor-patient communication]. *Materialy I nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem "Pedagogicheskoe vzaimodeistvie: vozmozhnosti i perspektivy"* [Proc. 1st Conf. "Pedagogical interaction: opportunities and prospects"]. Saratov, pp. 199-203.