

подростки из экспериментальной группы более склонны переживать состояния напряжения, беспокойства, нервозности, также, у них возможности появления нарушений внимания и тонкой координации, и менее склонны воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на такие ситуации состоянием тревоги по сравнению с подростками из контрольной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что программа психокоррекции эмоциональной сферы подростков с хроническими заболеваниями повлияла на снижение уровня агрессивности, враждебности и личностной тревожности, а уровень ситуативной тревожности остался на высоком уровне.

Литература

1 Вялков, А. И. Концептуальный подход к формированию программы повышения квалификации по лекарственному менеджменту / А. И. Вялкова, Г. В. Шашкова, Р. С. Скулова // Фармация. – 2001. – № 1. – С. 56.

2 Гаврюшова, Л. П. Справочные издания в работе педиатра / Л. П. Гаврюшова, И. Н. Захарова, Е. А. Репина // Человек и лекарство : тезисы докладов конгресса. – Москва, 1999. – С. 499.

3 Немов, Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Кн. 3. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 688 с.

4 Поппе, Г. К. Нервно-психические нарушения у детей с бронхиальной астмой / Г. К. Поппе, С. М. Пушанская. – М. : Медицина, 1982. – 325 с.

УДК 159.923.2:379.8 – 057.875

Н. Н. Зенько

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИОННОГО ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Самореализация успешна, если студент включен в достаточное количество социальных отношений, которые в большом количестве обеспечивает сфера досуга. В статье рассматриваются смысловые, структурные и функциональные особенности досуга студентов, в которых автор выделяет самореализационный его аспект. Приводятся результаты анкетирования студентов о предпочитаемых формах досуга, определены особенности самореализационного досуга студенческой молодежи.

Проблема организации досуга воспитанников не новая. Однако с учетом современной динамично меняющейся социально-культурной ситуации она актуальна как никогда. В научном знании существуют две противоположные друг другу точки зрения о сущности досуга. Во-первых, при правильной организации и самоорганизации он является незаменимым фактором в восприятии и присвоении обучающимися ценностей духовной культуры, признаком их творческого развития. Во-вторых, он может оказаться мощным криминогенным фактором, поскольку отсутствие необходимых психолого-педагогических условий формирования культуры досуга способствует усилению отрицательного влияния улицы, средств массовой информации и различных субкультур. Очевидно, что педагогической науке принадлежит важная роль в организации досуга обучающихся.

Категория досуга рассматривалась в трудах античных философов. Досуг был важной составляющей жизни человека той эпохи и занимал одно из центральных мест в системе социальных институтов. Так, Аристотель определил досуг как «не работу», деятельность,

осуществляемую «ради нее самой» и не связанную с зарабатыванием денег. По его мнению, досуг значим в жизни каждого человека и необходим для созерцания и мудрствования, которые в свою очередь дают счастье, а значит, важной педагогической задачей является воспитание в «гражданах умения пользоваться досугом» [1, с. 619]. В античном мире досуг характеризовал счастье, порядок и гармонию во взаимодействии индивида с внешним миром.

Как социокультурное явление досуг широко рассматривается гуманитарными науками и определяется как система различных видов человеческой деятельности в свободное время. В педагогической литературе досуг определяют, как пространство отдыха и деятельности, «часть свободного времени», «потенциальный ресурс воспитания», который обеспечивает «самоактуализацию и самореализацию личности» [2, с. 392]. В настоящее время активно развивается такая отрасль педагогического знания как «педагогика досуга», изучающая проблемы организации досуга людей всех возрастов.

Значительный вклад в разработку теоретических и практических основ организации досуговой деятельности обучающихся внесли российские и белорусские ученые (Е. С. Бабосова, А. Ф. Воловик, В. А. Воловик, С. П. Иваненков, Э. В. Соколов, Ю. А. Стрельцов, С. А. Шмаков и др.). Они рассматривают досуг как предоставляемую человеку возможность заниматься по своему усмотрению в свободное время разнообразной деятельностью, удовлетворяя свои интересы и потребности. В их исследованиях подчеркивается, что досуг является фактором формирования личности, «ведущей сферой личностной самореализации и социокультурной интеграции» [3, с. 336]. Как показывает опыт, в отличие от учебного процесса, досуговое пространство отличается значительно большей свободой для саморазвития и самовыражения. Поэтому организуемая внеучебная деятельность является важной составляющей качественной подготовки будущего специалиста.

Важным показателем, характеризующим процесс организации досуга, является критерий качества его проведения, определяемый с точки зрения выполнения основных *функций*: развивающей, просветительской, развлекательной, воспитательной, социализирующей, коммуникативной и др. Ю. А. Стрельцов выделяет три основные социокультурные функции досуговой деятельности. Первая из них – *креативная*, характеризующая степень пополнения личностью культуры предметно-практическими и духовно-психологическими ценностями. Вторая функция – *социально-организующая*, связанную с возрастающей ролью культурного досуга в духовном приобщении человека к социуму, в социализации и социальной адаптации. Третья функция – *личностно-развивающая* или *педагогическая*, отражающая целенаправленность развития основных личностных потенциалов. [4, с. 31].

Многочисленные исследования показывают, что доминирующим занятием людей в свободное от учебы и работы время является потребление культурных благ, которое включает в себя иерархию различных видов досуговой деятельности. Эта иерархия представлена двумя уровнями: *пассивным* (прогулки, просмотр телепередач, Интернет, общение с друзьями, сон и т. д.) и *активным* (спорт, посещение театров, выставок, туризм и т. д.). Эти уровни характеризуют репродуктивные формы досуга.

Досуг студенческой молодежи существенно отличается от досуга других возрастных групп в силу ее специфических потребностей и социально-психологических особенностей, проявляющихся в способности к творческой деятельности, преобразованию себя и окружающего мира, инициативности. В случаях, когда человек из субъекта потребления превращается в субъект созидания, проявляя социально-творческую активность, можно выделить еще один уровень досуга – *созидательно активный*. Этот уровень предполагает не только простое (пассивное или активное) потребление культурных благ, но и ценностное преобразование социокультурной реальности через сознательное активное воздействие личности на саму себя с целью наиболее полной самореализации. Самореализационный досуг – это творческий досуг, заключенный в рамках свободного времени.

Самореализационный досуг студентов – это целенаправленно организуемая совокупность различных видов занятий и деятельности, осуществляемая в свободное от учебы время, способствующая реализации сущностных сил в результате развития личностных качеств, удовлетворения духовных, творческих и других социально значимых потребностей. Анализ научной литературы, практический опыт внеучебной работы со студенческой аудиторией позволяет выделить такие *формы* самореализационного досуга: общественно полезный труд, волонтерская деятельность, творческая самодеятельность, студенческая печать и др.

Как видим, содержательный аспект связи самореализации и досуга студентов представляет собой специфический феномен, обуславливающий создание особого образовательного пространства, способствующего сознательному раскрытию творческого индивидуально-личностного своеобразия субъекта в различных видах социально значимой деятельности. Белорусский ученый В. Т. Кабуш отмечает, что «в формировании личности, готовой к социально значимой творческой деятельности, следует видеть одну из основных целей воспитания» [5, с. 128].

Исследователи подчеркивают, что самореализация важна для человека любого возраста. Однако она особенно актуальна в период молодости, поскольку это заключительный этап активного формирования личности, системы взглядов и ценностей. Проблема досуга – это не только и не столько проблема свободного времени, его использования или проведения, сколько проблема формирования позитивной социальной активности молодежи, возможностей ее творческой самореализации. Самореализация и досуг предстают элементами общей целостности становления личности.

То, как человек проводит свободное время, говорит не только о его склонностях, интересах и деятельностной направленности, но и о том, в каких направлениях он хочет развиваться и самосовершенствоваться. Кроме того, вопрос о формах молодежного досуга является показателем интеллектуального и духовного развития нации в настоящем и на будущую перспективу. С целью изучения предпочтений студентов при выборе досуга нами был проведен опрос среди студентов 1–2 курса специальности «Социальная педагогика» и «Психология». Выборочная совокупность составила 90 человек в возрасте от 17 до 21 года. Структуру студенческого досуга мы представили указанными выше уровнями: пассивным, активным и созидательно активным. Испытуемым было предложено проранжировать формы досуговой деятельности от наиболее предпочитаемых к наименее. Рассмотрим подробнее полученные результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Рейтинг предпочтений студентов в выборе форм досуга

Форма проведения досуга	Ранг
Общение с друзьями, встречи, хождение в гости, отдых в кафе, барах, дискотеки	1
Домашний досуг: сон, просмотр телевизора, компьютер, Интернет, общение в соцсетях, работа по дому, кулинария	2
Прогулки в парке, поход в магазин, ярмарки	3
Культурно-творческий досуг: пение, танцы, рукоделие, кино, театр, выставки, концерты, музеи	4
Спортивная деятельность, туризм, выезды на природу	5
Самообразование: чтение книг, обучающие курсы, тренинги, семинары, клубы или кружки по интересам	6
Участие в общественной (профорг, культорг, староста) и внеучебной деятельности университета и факультета: различные воспитательные мероприятия, конкурсы, форумы, флешмобы, проектная деятельность и т. д.	7
Волонтерская деятельность: помощь в устройстве животных, безвозмездная помощь различным категориям населения, эковолонтерство и др.	8
Физический труд, свободное время для дополнительного заработка, работа в саду или на даче	9

В системе досуга студентов преобладают пассивные формы досуга, которые направлены не на творческое и духовное развитие, а на отдых и не требуют больших эмоциональных затрат и личностных ресурсов. Это общение с друзьями, хождение в гости; домашние заботы и отдых дома; компьютер, общение в соцсетях, Интернет; прогулки в парке, поход в магазин. Отчасти, такие выборы обусловлены потребностью современной молодежи в реализации коммуникативного потенциала. Особым социокультурным пространством самореализации студентов становится Интернет-среда, являющаяся неотъемлемой частью их жизни. В научных исследованиях указываются положительные и отрицательные стороны сети Интернет. Однако, мы полагаем, что умение конструировать виртуальную личность является одним из методов ее эффективной самопрезентации и неотъемлемой частью самореализации в новом информационном сообществе.

В меньшей степени студентам свойственны активные формы досуга, раскрывающие здоровьесберегающий, интеллектуальный, духовно-нравственный и эмоциональный потенциал: походы в кино, театр, выставки, концерты, музеи, музыкальные увлечения, спорт, деятельность по самообразованию. В «аутсайдерах» списка предпочтений находятся волонтерство, общественная и внеучебная деятельность, работа в студенческом активе, созидательные формы досуга. Результаты опроса актуализируют проблему привлечения студенческой молодежи к самовыражению своих талантов, способностей и интересов в социально значимой деятельности, которая создаст условия не только для укрепления профессиональной направленности будущих специалистов, но и сформирует необходимые установки и предпосылки для построения жизненной стратегии в будущем.

Студентам также необходимо было ответить вопрос: «Досуг для вас – это...», выбрав не более трех ответов из шести предложенных. Ответы распределились следующим образом: получение наслаждения – 86,6% выборов (78 из 90 опрошенных); развитие личностных качеств – 71 % (64 из 90); творческая самореализация – 60 % (54 из 90); восполнение недостатка сил – 44,4 % (40 из 90); усвоение социального опыта, ценностей и норм поведения – 24,4 % (22 из 90); возможность обмена знаниями, умениями и навыками – 13,3 % (12 из 90). Результаты показывают, что студенты, прежде всего, связывают досуг с получением удовольствия, в меньшей степени осознаются возможности досуга для личностного и профессионального саморазвития и самореализации.

Таким образом, можно выделить следующие *особенности* самореализационного досуга студентов. Во-первых, его главный мотив – потребность личности в самом процессе деятельности с целью реализации личностного и творческого потенциала. Во-вторых, аксиологическая направленность самореализационного досуга обеспечивается социально значимым характером деятельности, что способствует усвоению социальных норм и ценностей, ориентирует жизнедеятельность индивида на общечеловеческие ценности. В-третьих, такой досуг обеспечивает продуктивное самопознание и осознание огромных потенциальных возможностей своей человеческой природы и актуализирует чувство ответственности за себя и свое развитие.

Подводя итоги, следует отметить, что самореализационный досуг – это творческая социально значимая деятельность, осуществляемая в свободное время и находящаяся вне сферы общественного и бытового труда. Именно в социально значимой деятельности все накопленные знания, опыт и идеи обретают форму и сопровождаются развитием внутреннего мира студента, формированием у него способности к решению проблемных ситуаций и ценностному преобразованию окружающей действительности.

Литература

- 1 Аристотель Политика / Аристотель // Сочинения: в 4 т. / пер. с древнегреч.; общ. ред. А. И. Доватура. – М. : Мысль, 1983. – Т. 4. – С. 375–644.
- 2 Белорусская педагогическая энциклопедия: в 2 т. / Редкол.: Н. П. Баранова, А. И. Жук, А. С. Лаптенко [и др.]. – Минск : «Адукацыя і выхаванне», 2015. – Т. 1. – 735 с.

3 Бабосова, Е. С. Досуг как фактор включенности молодежи в социокультурную деятельность / Е. С. Бабосова // Социологический альманах. – 2012. – № 3. – С. 336–344.

4 Стрельцов, Ю. А. Культурология досуга: учеб. пособие / Ю. А. Стрельцов. – 2-е изд. – М. : МГУКИ, 2003. – 296 с.

5 Кабуш, В. Т. Сотрудничество и сотворчество субъектов гуманистического воспитательного процесса / В. Т. Кабуш, А. В. Трацевская. – Минск : АПО, 2016. – 234 с.

УДК 159.923.2-058.862

А. Д. Зикеева

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДОВЕРИЯ К СЕБЕ И К МИРУ У ДЕТЕЙ-СИРОТ

В статье обоснована актуальность исследования развития доверия к себе и к миру у подростков-сирот, обобщены современные концепции исследования феномена доверия в отечественной и зарубежной психологии. Автор приводит описание результатов эмпирического исследования психологических особенностей доверия к себе и к миру у подростков-сирот и предлагает общие рекомендации по развитию доверия у подростков-сирот.

Проблема изучения доверия к миру у детей-сирот актуальна как для научных знаний, так и для оказания помощи на практике. Доверие как психическое явление играет одну из важнейших ролей в общении людей. Именно это чувство позволяет нам определить степень близости между нами и окружающими. На доверии, как правило, строятся самые прочные отношения. Поэтому так остро на сегодняшний день стоит проблема формирования базового доверия у детей, попадающих в детские дома, больницы, закрытые центры, а также у детей, воспитывающихся в неблагополучных семьях [1, с. 27].

Доверять – это важное умение для всех, но особенно доверие важно для детей, так как у ребенка оно является основой в его контактах с взрослыми, со сверстниками и с воспитателями. Доверие у ребенка впервые годы жизни формируется на основе тесного эмоционального и физического контакта с матерью. У детей лишенных материнской заботы, находящихся в условиях материнской и социальной депривации наблюдаются трудности с формированием базового доверия к миру. Эти трудности приводят к образованию у ребенка внутренней напряженности, тревожности, агрессивности, конфликтности, ощущению неполноценности, ненужности [2, с. 115].

По этой причине социализация детей-сирот в новых условиях и последующая интеграция в общество протекают с ещё большими трудностями, чем у их сверстников из благополучных семей. Учёные отмечают, что дети-сироты являются жертвами процесса социализации вследствие их длительного пребывания на полном государственном обеспечении в искусственно благополучных условиях детских учреждений. Своеобразная закрытость социального пространства учреждения, ограниченность социальных связей детей-сирот, сферы реализации усвоенных ими социальных норм и социального опыта, формирование единственной социально-ролевой позиции – позиции сироты – проявляются в будущем в том, что выпускники-сироты не дорожат своей жизнью, ведут асоциальный и криминальный образ жизни или, наоборот, первыми становятся жертвами различного рода преступлений [3, с. 11]. По сообщению БЕЛГА на 24.07.2015 год количество детей-сирот и детей, оставшихся без попечительства, в Республике Беларусь достигает 4,5 тысячи [4].

Доверие принадлежит к числу важнейших психических состояний человека. Оно, в огромной своей части, относится к эмоциональной, то есть плохо рационализируемой