

Выбор активностей молодыми людьми в свободное время: баланс между отдыхом и саморазвитием

Научный руководитель – Шиняева Ольга Викторовна

Котельникова Яна Ивановна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный технический университет, Гуманитарный факультет,
Кафедра политологии, социология и связи с общественностью, Ульяновск, Россия

E-mail: yuana-kotelnikova@mail.ru

Свободное время молодых людей является важным ресурсом для формирования личной и профессиональной зрелости. В условиях современного общества, когда молодёжь сталкивается с давлением социальных и профессиональных ожиданий, проблема выбора между активностями для отдыха и саморазвития становится особенно актуальной. Это важно, поскольку свободное время — ключевой фактор, влияющий на личностное развитие, а также на физическое и психологическое благополучие.

Целью данной статьи является анализ того, как молодые люди балансируют между активностями для отдыха и саморазвивающими мероприятиями, а также выявление факторов, влияющих на их выбор.

Теории досуга, психологические теории самоактуализации, теории времени и современные исследования, связанные с технологическими изменениями, помогают понять, какие факторы влияют на выбор между активностями для отдыха и саморазвития [4, с. 48].

Одной из важных теорий, рассмотренных в контексте досуга, является модель досуга Джона Лейнса. Эта теория выделяет различные виды досуговых активностей, которые могут быть классифицированы от простого отдыха до более активных форм досуга, направленных на саморазвитие. В частности, Лейнс разделяет досуг на пассивный и активный, что позволяет понять, как различные формы отдыха могут быть направлены на удовлетворение базовых потребностей человека в покое и восстановлении сил, а также на более глубокие формы развития, например, через занятия спортом, хобби или обучение. Важное отличие этих типов досуга заключается в уровне вовлечённости личности: в пассивном досуге человек активно не участвует в процессе, например, при просмотре телевизора или нахождении в социальных сетях, в то время как активный досуг предполагает вовлечённость и может быть направлен как на развитие личных качеств, так и на социальную активность, такую как участие в тренингах или волонтерских программах. Принципы этой модели помогают понять, что для молодых людей важно найти золотую середину между различными типами досуга, чтобы не только отдохнуть, но и максимально эффективно использовать свободное время для самосовершенствования [2, с. 23].

Психологическая теория самоактуализации Абрахама Маслоу предлагает ещё один подход к пониманию того, как свободное время может быть использовано для саморазвития. Маслоу в своей теории выделял пять уровней потребностей, от физиологических до потребности в самоактуализации, которая является высшей целью личностного роста. По его мнению, для полноценного самореализации человеку необходимо уделять время не только физическому отдыху и удовлетворению базовых потребностей, но и развитию умственных и творческих способностей. Таким образом, в контексте этой теории отдых и саморазвитие не рассматриваются как противоположности, а как взаимодополняющие процессы. Отдых может быть необходим для восстановления энергии и поддержания здоровья, что в свою очередь создаёт условия для более эффективного саморазвития. Для молодой аудитории это особенно актуально, поскольку в условиях интенсивной социальной

и профессиональной активности важно не только отдыхать, но и регулярно инвестировать в собственное развитие, что ведёт к повышению качества жизни и удовлетворённости [6, с. 4].

Теории управления временем также дают важные инсайты о том, как молодёжь решает, на что потратить своё свободное время. Одной из таких теорий является концепция управления временем, которая акцентирует внимание на способности индивида планировать и эффективно распределять своё время между различными видами деятельности. В контексте баланса между отдыхом и саморазвитием, этот подход показывает, что современные молодые люди, сталкиваясь с высоким уровнем социальной и профессиональной активности, часто сталкиваются с трудностью распределения времени между необходимыми и желаемыми занятиями. Они могут испытывать внутренний конфликт между желанием посвятить время отдыху и необходимостью заниматься саморазвитием, что приводит к необходимости выстраивать чёткие приоритеты и осознанно подходить к планированию своего времени. В некоторых случаях это может привести к стрессу и выгоранию, что снижает эффективность как отдыха, так и саморазвития [5, с. 20].

Современные исследования, связанные с использованием технологий, также оказывают значительное влияние на выбор активностей молодёжи в свободное время. Влияние интернета, социальных сетей, видеоигр и онлайн-курсов меняет поведение и предпочтения молодёжи. С одной стороны, интернет и мобильные технологии предлагают широкие возможности для саморазвития: доступ к онлайн-курсам, образовательным платформам, книгам и статьям, которые помогают молодым людям развивать новые навыки и знания. С другой стороны, чрезмерное использование социальных сетей и видеоигр может привести к снижению физической активности и качества отдыха. Важно отметить, что цифровые технологии могут как поддерживать, так и мешать балансу между отдыхом и саморазвитием в зависимости от того, как именно они используются. Современные исследования показывают, что молодые люди, активно использующие технологические платформы для саморазвития, могут достичь высоких результатов в обучении, но при этом им необходимо уделять внимание физическому и психическому отдыху, чтобы избежать перегрузок и стрессов [1, с. 112].

Предпочтения молодёжи в отношении активностей в свободное время зависят от нескольких факторов, включая возраст, уровень образования и социальное положение. Молодёжь младших возрастных групп, как правило, больше склонна к пассивным видам досуга, таким как просмотр фильмов или времяпрепровождение в социальных сетях. Однако с возрастом, особенно после 25 лет, предпочтения начинают смещаться в сторону активных форм досуга, таких как спорт, путешествия и участие в онлайн-курсах, что связано с необходимостью саморазвития и карьерного роста.

Уровень образования также оказывает влияние на выбор досуга. Молодёжь с высшим образованием чаще выбирает активные формы досуга, направленные на самообразование и профессиональное развитие, такие как участие в тренингах, чтение специализированной литературы и курсы. В то время как молодёжь с меньшим уровнем образования чаще ориентируется на развлекательные активности, не связанные с развитием.

Социальное положение молодёжи тоже имеет значительное влияние на её выбор. Молодые люди из более обеспеченных семей могут позволить себе участие в дорогостоящих видах досуга, таких как путешествия или занятия спортом, в то время как те, кто сталкивается с финансовыми ограничениями, могут предпочитать более доступные формы отдыха [3, с. 249].

Влияние социальных медиа и видеоигр также заметно. Эти платформы играют важную роль в досуге молодёжи, предоставляя возможности для общения и развлечений. Однако их чрезмерное использование может снижать качество жизни, приводя к сниже-

нию физической активности и повышению уровня стресса. В то же время онлайн-курсы и образовательные платформы становятся всё более популярными, предоставляя возможности для саморазвития и профессионального роста.

В результате исследования было установлено, что молодёжь предпочитает сочетание отдыха и саморазвития, комбинируя пассивные и активные виды досуга. Доступность образовательных платформ способствует увеличению времени, посвящённого саморазвитию, иногда за счёт традиционного отдыха. Молодые люди с высоким уровнем образования чаще выбирают активные формы саморазвития, в то время как те, кто испытывает высокий уровень стресса, склонны выбирать активные способы отдыха. Это подтверждает, что молодёжь старается найти баланс между восстановлением сил и развитием.

Источники и литература

- 1) Андриянова Т. В., Полищук И. В. Медиатизация региональных социокультурных проектов в представлениях современной молодежи // Коммуникология, 12.4, 2024, С. 107-119.
- 2) Гнатюк М. А., Усов В. Н., Бурцев С. А. Социальные и психологические факторы, влияющие на выбор досуговых занятий молодежью в современном обществе России // Социально-гуманитарные знания, 8, 2023, С. 21-24.
- 3) Клоктунова Н. А., Федюков В. В., Федюков С. В., Ремпель Е. А., Слесарев С. В. Роль досуга в процессе становления личности студента // Педагогический журнал, 11(1-1), 2021, С. 247-254.
- 4) Пащенко Л. Г. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность молодежи в условиях досуга в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры, 7, 2022, С. 47-49.
- 5) Сергакова М., Хомич Н. В. Философия молодежного досуга: социальная организация свободного времени // Научные исследования студентов в решении актуальных проблем АПК//Материалы всероссийской научно-практической конференции. Секция: Социально-гуманитарные науки.-Молодежный: Изд-во Иркутский ГАУ, 2022.-228 с. В материалы всероссийской научно-практической конференции вошли, 2022, 56 с.
- 6) Степанцов А. И. Теория культурно-досуговой деятельности, 2022, С. 3-5.