

ДОСУГ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

О. В. Рогачёва,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики социально-культурной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Аннотация. В статье раскрыт психолого-педагогический потенциал досуга как одной из основных движущих сил в развитии личности. Отмечено, что изменение роли досуга в жизни человека и общества привело к формированию новых целей, вовлекающих людей во все многообразие досуговых практик. Эти цели – достижение благополучия и повышение качества жизни – напрямую связаны компонентами структуры личности. Подчеркнуто, что уникальные личностные характеристики влияют на выбор досуговых занятий и в тоже время глубокая вовлеченность в досуговые практики создает условия для изменения личности. Рассмотрено влияние занятий серьезными досуговыми практиками на развитие основных компонентов структуры личности: направленности, системы способностей, характера, темперамента, системы управления.

Ключевые слова: досуг, досуговая деятельность, личность, компоненты структуры личности.

LEISURE AS A FACTOR OF PERSONAL DEVELOPMENT

O. Rogachova,

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy of Social and Cultural Activities of the Educational Institution «The Belarusian State University of Culture and Arts»

Abstract. The article reveals the psychological and pedagogical potential of leisure as one of the main driving forces in personal development and notes that the change in the role of leisure in the life of a person and society has led to the formation of new goals that involve people in a wide variety of leisure practices. These goals are achieving well-being and improving quality of life. They are related to the components of the personality structure. The author emphasizes that unique personal characteristics influence the choice of leisure activities and at the same time, deep involvement in leisure practices creates conditions for personality change. The article examines the influence of serious leisure activities

on the development of the main components of the personality structure: orientation, system of abilities, character, temperament, management system.

Keywords: leisure, leisure activities, personality, components of personality structure.

Составляя существенную часть жизни человека, сегодня досуг перестает рассматриваться как нечто второстепенное (например, как дополнение к работе, награда за хорошую работу, пространство для восстановления сил), а приобретает статус отдельного социального института, имеющего самостоятельное значение и ценность. Обозначенные значимость и ценность связаны с тем, что досуг является важным фактором, влияющим на развитие личности. Трактующий как совокупность различных видов деятельности в свободное время, направленных на удовлетворение собственных потребностей и интересов, досуг способствует восстановлению физических, духовных и психических сил, создает условия для самовоспитания, саморазвития и саморегуляции [1] и зачастую характеризует личность человека гораздо точнее, чем его профессиональная деятельность.

Данная трансформация понимания сущности досуга повлияла и на изменения в целях, ради которых современный человек принимает участие в разных досуговых практиках. Чаще всего такими целями становятся достижение благополучия (well-being) и повышение качества жизни (quality of life). Оба эти понятия тесно связаны между собой и могут быть применимы как к отдельным личностям, так и целым обществам и социальным группам. При этом, по мнению ученых, счастье, удовольствие, удовлетворенность жизнью, которые достигаются в процессе занятия серьезными досуговыми практиками, могут рассматриваться и как факторы, влияющие на общее благополучие и качество жизни, и как индикаторы этих факторов в обществе [3]. Тесная взаимосвязь между личностным развитием и досуговой деятельностью привела к тому, что досуг стал объектом исследования целого ряда психологических наук (например, психологии досуга, социальной психологии досуга, психологии счастья и т. д.).

Согласно М. Чиксентмихайи, в жизни современного человека можно условно выделить три основных вида деятельности: производственную, хозяйственную и досуг. Благодаря им человек получает информацию, которая проходит через его сознание день изо дня, и на них уходит его психическая энергия. По сути жизнь состоит из того, что и как человек делает на работе, из того, что он делает для поддержания своей жизнедеятельности и имущества, и из всего, что он делает в свое свободное время. В этих параметрах разворачивается жизнь, и выбор того, что и как делать, определяет, какой личностью мы сможем стать [4].

Уникальные характеристики каждой конкретной личности создают индивидуальный рисунок жизни человека, активно влияя на его здо-

ровые, образование, профессиональные достижения, успех в отношениях, доход, общую удовлетворенность качеством жизни и мн. др. Вместе с тем личность не является статичным образованием и подвержена изменениям, закономерности и механизмы которых сегодня активно продолжают исследоваться специалистами.

Несмотря на различия в подходах, последние теоретические разработки в целом описывают изменение личности как восходящий процесс: повторяющиеся и устойчивые краткосрочные изменения в поведении и повседневном жизненном опыте приводят к долгосрочным изменениям личностных качеств. Эти теории также предлагают транзакционные процессы: личностные черты вызывают характерную модель поведения, которая увеличивает вероятность выбора определенных действий. Точно так же факторы окружающей среды воздействуют на черты личности через ситуационные процессы – через фильтр индивидуального опыта (процесс социализации). Следовательно, можно предположить, что досуг является одной из движущих сил развития личности, т. к. изменения в участии в досуговой деятельности становятся источником индивидуальных различий в развитии личности на протяжении всей ее жизни.

На основе пяти основных компонентов структуры личности, выделенных В. А. Поликарповым [2], рассмотрим, на изменение каких именно черт личности влияет досуговая деятельность.

Первый компонент – направленность – определяет отношение человека к действительности. Она включает различные свойства, систему взаимодействующих потребностей и интересов, идейных и практических установок. Одни из компонентов направленности доминируют и имеют ведущее значение, в то время как другие выполняют второстепенную роль. Например, доминирование познавательной потребности формирует соответствующий волевой и эмоциональный настрой, которые активизируют интеллектуальную деятельность. При этом иные потребности отодвигаются на задний план. Личность начинает обосновывать целесообразность своего увлечения, придавать ему особую общественную и личную значимость.

Досуг предоставляет возможность исследовать различные активности и области интересов. Участие в разнообразных досуговых практиках способствует развитию навыков, открытию новых талантов и познанию себя как субъекта досуговой деятельности. Это способствует личностному росту и формированию самоидентичности.

Благодаря знакомству с новыми культурами, искусством, музыкой, литературой и прочими формами творчества досуг позволяет расширить горизонты и культурно обогатиться. Через участие в культурных мероприятиях, посещение музеев, театров, концертов или путешествия люди получают новые инсайты, что способствует их личностному развитию и формированию новых культурных установок.

Второй компонент определяет возможности личности и включает систему способностей, которая обеспечивает успех деятельности. Способности взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. Участие в разнообразных досуговых практиках способствует развитию целого спектра способностей. Например, участие в умственно стимулирующих досуговых активностях, таких как чтение, освоение новых умений или в образовательных программах, способствует развитию мышления, памяти и креативности.

Третий компонент – характер или стиль поведения человека в социальной среде. Являясь сложным синтетическим образованием, характер представляет собой сложную систему свойств личности, направленности и воли, интеллектуальных и эмоциональных качеств, типологических особенностей, проявляющихся в темпераменте. К ведущим свойствам в системе характера относят моральные (чуткость или черствость в отношениях к людям, ответственность по отношению к общественным обязанностям, скромность) и волевые (решительность, настойчивость, мужество и самообладание) качества, которые формируют определенный стиль поведения и способ решения практических задач.

Активное погружение в серьезные досуговые практики способствует развитию социальных навыков, улучшению коммуникации и расширению сети общения. Досуг является действенным инструментом для построения круга общения и улучшения межличностных отношений.

Четвертый компонент – темперамент как динамическая характеристика протекания психических процессов человека. Современная психология характеризует темперамент многогранно и выделяет не столько типы темперамента, сколько его свойства, к которым относятся активность, реактивность, сензитивность, эмоциональность, тревожность и др.

Досуг играет важную роль в развитии эмоционального интеллекта личности [5]. Связано это, во-первых, с тем, что во время досуга люди часто находятся в расслабленном состоянии, и это способствует более глубокому осознанию своих эмоций. Именно в таком состоянии человек способен лучше понять свои потребности, желания и предпочтения. Во-вторых, досуг может предоставить людям возможность взаимодействия с другими людьми, что способствует развитию социальных и эмоциональных навыков. В процессе общения с другими людьми человек учится распознавать и интерпретировать эмоции, а также выражать собственные эмоции адекватным образом. В-третьих, участие в досуговой деятельности дает возможность людям испытывать разнообразные эмоции. Во время занятий хобби, спортом или другими видами досуга люди могут испытывать радость, волнение, разочарование и другие эмоции, что помогает им развивать эмоциональную гибкость и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Пятый компонент, надстраивающийся над остальными, – это система управления, которую принято обозначать как «Я». Именно «Я» осуществляет саморегуляцию: усиление или ослабление деятельности, самоконтроль и коррекцию действий и поступков, предвосхищение и планирование жизни и деятельности.

Серьезное погружение в досуговые практики способствует формированию личностной идентичности через открытие новых интересов, талантов и желаний. Люди могут заниматься творчеством, спортом, участвовать в волонтерских проектах или общественной деятельности, что позволяет им выразить свои уникальные способности, таланты и ценности. Участие в групповых досуговых активностях, таких как спортивные команды, клубы или общественные организации, помогает людям находиться в окружении людей с похожими интересами и ценностями. Это способствует формированию социальной идентичности и чувству принадлежности к определенной группе. Формированию культурной идентичности способствует приобщение личности к таким досуговым активностям, как посещение музеев, выставок или фестивалей и др.

Важным компонентом «Я» является самооценка. Ее повышение и коррекция в досуговой практике возможны через развитие умений, достижений и уверенности в своих способностях. Путем погружения в различные досуговые активности, люди могут лучше понять себя и свои предпочтения, что способствует личностному росту и самоопределению. Досуг позволяет людям осознать свои ценности, интересы, стремления и цели.

Таким образом, серьезная досуговая деятельность сегодня не просто позволяет людям достигать благополучия и повышать качество жизни через реализацию их потребностей, желаний и интересов, но и создает условия для развития всех личностных компонентов, индивидуальности и саморазвития.

1. Гончарук, О. В. Досуг как фактор развития личности / О. В. Гончарук // Современное образование Витебщины. – 2018. – № 1 (19). – С. 47–51.

2. Поликарпов, В. А. Психология личности : курс лекций / В. А. Поликарпов, О. Г. Ксёнда. – Минск : БГУ, 2015. – 162 с.

3. Черников, И. А. Современный досуг: между свободой и потреблением / И. А. Черников // Вестн. Моск. гос. ун-та культуры и искусств. – 2019. – № 5 (91). – С. 111–120.

4. Чиксентмихайи, М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность : пер. с англ. / М. Чиксентмихайи. – 4-е изд. – М. : Альпина Нонфикшн, 2015. – 192 с.

5. Sander, J. Leisure Activities as a Driver of Personality Development? A Random-Intercept Cross-lagged Panel Model across 13 Years in Adulthood [Electronic resource] / J. Sander [et al.] // Collabra: Psychology. – 2021. – № 7 (1). – Mode of access: <https://doi.org/10.1525/collabra.23473>. – Date of access: 02.09.2023.