**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»**

**(ФГБОУ ВО ВГСПУ)**

**Институт художественного образования**

**Кафедра педагогики**

**Досуг как сфера реализации подростка**

***курсовая работа***

*по дисциплине «Педагогика» направления 44.03.01 «Педагогическое образование»*

*профилю «Музыкальное образование»*

|  |  |
| --- | --- |
| **Прошел защиту**Оценка Дата  | **Исполнитель:**Вострикова К.А. (гр. ХО-МЗБ-31)  |
| **Преподаватели** **\_** \_ | **Научный руководитель:**Доцент кафедры педагогики Романов С.В. |

**Волгоград – 2021**

[Введение 3](#__RefHeading___Toc75362676)

[Глава 1. Теоретико-методологические основания исследования досуга 5](#__RefHeading___Toc75362677)

[1.1. Понятие и сущность досуга 5](#__RefHeading___Toc75362678)

[1.2. Факторы досуговой деятельности 10](#__RefHeading___Toc75362679)

[Глава 2. Специфика подросткового досуга 15](#__RefHeading___Toc75362680)

[2.1. Досуг подростков как средство и цель реализации подростков 15](#__RefHeading___Toc75362681)

[2.2. Эмпирическое исследование мотивации подростков к досугу как сфере реализации 23](#__RefHeading___Toc75362682)

[Заключение 26](#__RefHeading___Toc75362683)

[Список литературы 27](#__RefHeading___Toc75362684)

Введение

 **Актуальность темы исследования.** Исследователи обычно понимают досуг как свободно выбранный и приятный вид деятельности, которым можно заниматься в свободное время. Подростковый возраст (в настоящем исследовании в общих чертах определяемый как второе десятилетие жизни) – это период развития, когда растущая автономия способствует (и поощряется) независимому принятию решений, что делает изучение выбора досуга особенно актуальным [11, с. 286]. Однако, помимо индивидуального выбора, социологи, психологи и исследователи в сфере туризма и отдыха изучили более широкий спектр причин, лежащих в основе участия в конкретных видах досуга.

 Подростковый возраст - это критический период развития, когда многие представления о себе переопределяются и строятся и претерпевают различные изменения в результате как внутренних, так и внешних факторов. В подростковом возрасте мотивация и цели начинают определять поведение. Подростковый возраст также способствует развитию когнитивных и метакогнитивных способностей к абстрактному мышлению, поиску и созданию идентичности для себя в рамках своего сообщества

 Развитие личности относится к изменениям в развитии, связанным с тенденциями, мыслями, чувствами и поведением среднего уровня, характеризующие подростков [13, с. 7]. Эриксон описывает отрочество как период развития, в котором «идентичность идет против ролевой путаницы» [4, с. 47]. Это крайне важный переходный период, потому что подростки становятся более независимыми и начинают рассматривать будущее с точки зрения отношений, семьи, карьеры и т.д.

**Объект исследования** составляет досуговая деятельность.

**Предмет исследования** составляют особенности досуговой деятельности подростков.

 **Цель исследования** заключается в рассмотрении досуга как сферы реализации подростков.

 Для достижения цели исследования необходимо решение ряда **научно-исследовательских задач**, а именно:

1. Рассмотреть понятие и сущность досуга;
2. Выделить факторы досуговой деятельности;
3. Рассмотреть досуг подростков как средство и цель реализации подростков;
4. Провести эмпирическое исследование мотивации подростков к досугу как сфере реализации.

 Работа состоит из введения, двух глав, включающих четыре параграфа, заключения и списка литературы. Структура работы обусловлена замыслом исследования. Объем работы составляет 28 стр.

Глава 1. Теоретико-методологические основания исследования досуга

1.1. Понятие и сущность досуга

О том, что такое досуг, оказывается не так просто ответить, но это условие не должно мешать попыткам получить ответ, потому что досуг был определен несколькими современными авторами как основной фактор человеческого счастья или процветания. Следовательно, чтобы способствовать процветанию человечества, важно иметь четкое и глубокое понимание концепции. Определение концепции - логическая отправная точка. Интуитивно поиск определения кажется достаточно простой задачей, если все, что нас интересует - это определение.

Хемингуэй, философ, глубоко изучавший досуг, описал два широких философских подхода к пониманию досуга: платонический и исторический [14, с. 203]. Платоновская традиция постулирует существование универсальных истин, которые открываются, хотя и несовершенно, людьми. Таким образом, в платонической традиции имеет смысл искать определение и цель досуга. И наоборот, историцистская традиция рассматривает истину как созданную в результате человеческой деятельности и отражающую соответствующий исторический контекст [21, с. 56]. Истина зависит от человеческой деятельности и деталей эпохи, в течение которой была создана правда. В рамках этой традиции предполагается, что смысл и цель досуга постоянно конструируются. Следовательно, поиск смысла и цели досуга бесплоден и неуместен. Вместо этого цель состоит в том, чтобы определить, что означает досуг для людей, населяющих определенное время и место.

Платоническая точка зрения концепции досуга привлекла большое внимание Аристотеля, который определил досуг как свободу от обязательств и поместил досуг в центре хорошо проживаемой жизни. Для Аристотеля телос или жизненная цель было достижение эвдамонии, что часто переводится на английский как «счастье», «благополучие» или «процветание».

Аристотель подчеркивал: «Считается, что счастье [процветание] зависит от досуга; ибо мы заняты, чтобы иметь досуг. Досуг «приносит удовольствие, счастье и радость жизни, которые испытывают не занятые люди, а те, кто отдыхает» [14, с. 204]. Аристотель ясно понимает, что должно происходить во время досуга, чтобы люди могли процветать. Они должны выполнять уникальную для людей функцию - рассуждать, «поскольку разум больше всего остального - человек». Следовательно, «досуг [следует] проводить в интеллектуальной деятельности» [14, с. 204]. Здесь Хэмингуэей подчёркивает, что способность рассуждать позволяет людям размышлять об истинах, действовать добродетельно, развивать дружбу и активно участвовать в общественной жизни, причем все это исключительно человеческие действия.

Св. Фома Аквинский, аристотелист, придерживался аналогичного взгляда на отношения между человеческой природой, счастьем, созерцанием и досугом. Для Фомы Аквинского все человеческие действия были направлены на достижение одной цели, или телоса, счастья, которое было неразрывно связано со способностью человека к разуму. «Счастье - это высшее совершенство человека» и «полностью состоит в созерцании» [14, с. 205]. Досуг важен, потому что он «необходим ... для определенных операций, относящихся к человеческой жизни, и «это ясно из созерцательного счастья» [14, с. 205]. На досуге люди используют свою способность рассуждать, чтобы действовать добродетельно и как можно лучше понимать природу Бога и свое место в Его мире.

Томист Йозеф Пайпер сформулировал аналогичные отношения между человеческой природой, рассуждениями и досугом. Пайпер согласился, что способность рассуждать - это человеческая природа, и утверждал, что существует два типа рассуждений: ratio и intellectus. Соотношение относится к использованию дискурсивного, логического мышления для понимания истины. Напротив, понимание через интеллектус достигается через интуицию, которая «открывается взору, как пейзаж» [14, с. 206].

Интеллект возникает во время досуга, который для Пипера определяется тремя составляющими. Во-первых, досуг - это «состояние бездействия, внутреннего покоя, тишины ... которое является предпосылкой постижения реальности» [14, с. 206]. Во-вторых, досуг праздничный: «Человек празднует и с благодарностью принимает реальность творения на досуге и внутреннее видение, которое его сопровождает» [14, с. 206].

Наконец, досуг существует для того, «чтобы чиновник [человек] продолжал оставаться мужчиной - и ... чтобы он продолжал видеть жизнь в целом и мир в целом» [14, с. 206]. Именно на досуге люди стремятся «увидеть» суть вещей и полноту истины. Человеческий интеллект используется, чтобы попытаться понять, насколько это возможно для человека, мир, план Бога и место человека в этом плане. Те, кто так поступает, счастливы.

 В отличие от Аристотеля, Аквинаса и Пипера, многие современные философы не верят, что существует неизменный универсальный взгляд на досуг в человеческой жизни и его функция. Вместо этого такие термины, как досуг, представляют концепции, которые характеризуются как имеющие размытые границы, а не четко определенные, фиксированные границы. По словам Витгенштейна, может быть выгоднее сохранить размытую фотографию, чем заменять ее более резким изображением. Жесткое определение и использование досуга может непреднамеренно запретить некоторым людям заниматься досугом и, таким образом, препятствовать их способности процветать, блокируя определенные пути к процветанию. Смутное представление о досуге присуще историцистской перспективе.

Работа Макинтайра обеспечивает полезную основу для историцистской интерпретации и понимания досуга. В основе его философии лежит понятие практики. Практика определяется как «любая согласованная и сложная форма социально устоявшейся совместной человеческой деятельности, посредством которой реализуются внутренние для этой формы деятельности блага в ходе попытки достичь тех стандартов качества, которые соответствуют: и частично определяющий эту форму деятельности, в результате чего человеческие способности достигать совершенства и человеческие представления о целях и связанных с ними благах систематически расширяются» [14, с. 207].

Практики включают в себя множество занятий, которые обычно считаются досугом, например катание на лыжах, бейсбол и рисование, а также роли, в которых живут люди, такие как мать, отец, учитель, смотритель парка, программис, специалист по лечебному отдыху и т.д. Практика требует от практикующих не только технических навыков; они должны действовать добродетельно. Таким образом, участники лыжного спорта должны не только уметь преодолевать различные участки местности и снежные условия, они также должны соблюдать кодекс ответственности лыжников.

Преуспеть в практике означает достичь стандартов технических навыков и добродетельного поведения, установленных практиками. Члены, которые преуспевают, приобретают внутренние блага практики. Внутренние блага являются результатом участия в определенной практике и могут включать удовлетворение от хорошей работы, волнение от открытия новых способов выполнения, а также улучшение физического функционирования и здоровья. По мере того, как люди накапливают связанный опыт, они вплетают его в связный личный рассказ или историю жизни. Повествование осмысленно связывает отдельные события, разделенные временем и контекстом. Когда люди размышляют о своих рассказах или делятся ими, они лучше осознают, кто они, что им нравится делать и что для них важнее всего. Это повышенное осознание приводит к формулированию телоса или жизненной цели.

В отличие от Аристотеля и Аквинского, телос для Макинтайра не предопределен. Скорее, он относителен и проявляется со временем; «Хорошая жизнь для человека - это жизнь, потраченная на поиски хорошей жизни для человека» [21, с. 61]. Добродетели играют решающую роль в процветании человека. Они «позволяют нам достигать тех благ, которые являются внутренними по отношению к практикам, и отсутствие которых эффективно мешает нам достичь любых таких благ» [21, с. 62], и, как в случае с Аристотелем и Аквинским, добродетели позволяют людям продвигаться к их телои. Чтобы преуспеть в любой практике, обеспечить внутренние блага и продвинуться к телосу, необходимы как минимум три добродетели: честность, справедливость и отвага.

Аристотель, возможно, предвосхитил появление историцистской традиции, когда в «Этике» он сказал, что уровень специфичности, к которому следует стремиться при анализе предметов, зависит от природы предметов. Досуг, как и человеческое счастье, не следует исследовать с теми же ожиданиями точности, которые связаны с изучением природных явлений. Такие природные явления, как законы движения, гравитация и термодинамика, поддаются научному анализу, потому что наука занимается открытием и пониманием абсолютных и универсальных структур и процессов. Однако досуг не является естественным, независимым, физическим объектом; скорее, это продукт социальной жизни. Благодаря этой особенности значение досуга является динамичным, постоянно обсуждается и пересматривается в ходе обсуждений.

Таким образом, склонность современных исследователей досуга открывать, что такое досуг «на самом деле», путем применения сложных научных методов является ошибочным подходом. Вместо того, чтобы использовать точные измерительные инструменты, которые используются учеными, изучающими физические явления, мы могли бы многому научиться, используя философские методы и уделяя больше внимания тому, как используется термин «досуг». Одна из причин, по которой такие термины, как досуг, имеют размытые грани, заключается в том, что значение и цель этих терминов, по крайней мере частично, зависят от того, как они используются, и от контекстов, в которых они появляются.

Хотя концепция досуга, основанная на Макинтирии, имеет большой потенциал для человеческого процветания, этот потенциал будет реализован только через признание и принятие мер по нескольким ключевым моментам. Во-первых, досуг вплетен в жизнь людей, на него влияют и другие конструкции. Таким образом, досуг следует рассматривать не как независимую, изолированную сущность, а как один из компонентов богатой сети участников человеческой жизни. Кроме того, взаимосвязь между этими конструкциями требует точного определения и изучения.

Таким образом, понимание досуга в максимально возможной степени предполагает изучение, как минимум, философии, истории, языка и культурных исследований. Более того, люди должны понимать, что не существует универсального и неизменного ответа на вопрос, что такое досуг.

# 1.2. Факторы досуговой деятельности

 Как мы можем видеть, понятие досуга разными исследователями трактуется по-разному, интересно универсальное определение, что досуг – это период времени, в течение которого выполняются действия, которые служат получению удовольствия по свободной воле» [22, с. 12]. По мнению некоторых ученых, свободное время определяется как «период времени, в течение которого мы выполняем действия, как те, которые мы желаем, так и предлагаемые, с нашим собственным желанием и без какого-либо физического заработка» [24, с. 17].

 Итак, свободное время - это период времени, в течение которого человек избегает всех трудностей и связей, как для себя, так и для других людей, и он/она будет заниматься деятельностью, которую он/она выберет по своей воле [16, с. 101]. Спорт, свободное время и отдых - элементы общества, которые интенсивно используются во всех сферах. На протяжении всей истории, в то время как рабочее время наносило ущерб людям, свободное время позволяло людям что-то сделать для себя, освежиться и снова и снова начинать жизнь. Таким образом, использовать время как можно лучше должно быть важной задачей на сегодняшний день. Есть несколько факторов, которые влияют на участие людей в досуговой деятельности.

 Среди этих факторов «мотивация свободного времени» была одним из основных вопросов исследований, проводимых в отношении свободного времени. Мотивация происходит от латиноамериканского слова, которое означает «двигаться». Следовательно, мотивацию можно рассматривать как спусковой крючок [23, с. 203]. Итак, мотивация состоит в том, чтобы активировать и привести в движение внутреннюю энергию, чтобы направить ее через определенные цели [20, с. 214]. В самом широком смысле мотивация может быть определена как различные внутренние и внешние факторы, которые побуждают организм к поведению, определяют непрерывность, задают направление и цель поведения, а также как механизмы, которые заставляют их работать [9, с. 272]. Люди действуют по разным причинам. В основе этих причин лежит внутренняя мотивация, которая делает занятие приятным, интересным и увлекательным, а другие причины - это внешняя мотивация.

 Во внутренней мотивации люди действуют с интересом и любопытством, получая внутреннее удовольствие, однако во внешней мотивации индивиды действуют с целью получить некоторые привилегированные последствия. В литературе проводится несколько исследований с целью определения факторов, побуждающих людей участвовать в занятиях в свободное время. В то время как Манфредо и Драйвер (1996) исследуют мотивацию людей в свободное время, Александрис и Кэррол (1997) исследуют взаимосвязь спортивных занятий с мотивацией и отсутствием мотивации. Болдуин и Калвелл (2003) исследуют мотивацию молодых людей в свободное время в своем исследовании. В своем исследовании, проведенном среди спортсменов, играющих в региональной лиге пинг-понга, Синдик и Пульджич (2010) исследовали способ использования этими игроками свободного времени и причины, побуждающие их к этому. И если мы посмотрим на другие исследования, то увидим, что исследования в этой области относительно основаны на причинах и вариантах участия в досуговых занятиях. Гюнгёрмюш и его сподвижники исследовали свободное время лекторов, использующих стили, которые работают на факультете физического воспитания и спорта Анкары. Когда мы смотрим на исследования, проводимые на студентах университетов, мы также обращаем внимание на их выбор видов деятельности в свободное время, как часто они участвуют в этих мероприятиях и факторы, которые смогут повлиять на их участие в этих мероприятиях [17, с. 59]. С помощью этой информации мы можем изучить факторы, которые мотивируют молодежь использовать свободное время с точки зрения различных переменных.

 Выбор досуга основан на ряде взаимосвязанных причин, на которые влияют несколько факторов, таких как: индивидуальный фактор (личность, способности, этап в жизни человека, интересы и т. д .), обстоятельства и ситуация, в которой находятся люди (социальный класс, работа, доход, наличие свободного времени и т. д .), возможности и услуги поддержки, доступные для человека (помещения, ресурсы, программы и их управление и т. д.) [12, с. 73].

 Как было представлено выше, можно выделить основные интересы, такие как личные и семейные влияния, социальные и ситуативные обстоятельства и возможности. Специалисты сделали выводы и представили основные характеристики каждой из этих трех категорий, как показано в таблице ниже. Из первой категории личностный фактор во многом определяет способ восприятия, понимания и использования досуга. Личность, отношение, способности формируют индивидуальное поведение с потребностями и желаниями для участия в досуге и услугах. Но любое поведение сильно зависит от возраста, пола, образования и культуры. Влияние на досуг более интенсивно для детей в их постоянной игре, также важны возраст и момент в жизненном цикле, например: одинокий человек имеет больше свободного времени для досуга, чем женатый человек с детьми. Кроме того, наличие свободного времени определяет различия в досуге по критериям досуга. Аргумент о семье с детьми может повлиять на степень влияния пола на досуг, поскольку женщина заботится о детях и поэтому у нее мало времени для досуга. По большому счету, показатели участия мужчин и женщин существенно не различаются, хотя женщины, как правило, больше принимают участие в культурных мероприятиях, а мужчины, как правило, принимают участие в более активных занятиях, таких как спорт. Уровень образования, его характеристики и продолжительность также влияют на участие в особенно досуговой деятельности, такой как искусство, хобби и т. д., которые требуют специальных знаний.

 Физическая подготовка является одной из причин отдыха, чтобы оставаться здоровым. Конструкцию физической подготовленности можно определить как состояние хорошего физического состояния и здоровья. В молодом возрасте свойственно производить хорошее впечатление на других и предупреждать о том, что важно иметь хорошее здоровье. Джонс, Маккей и Питерс также заявили, что физическая подготовка была сильным фактором мотивации с принадлежностью, развитием навыков и дружбой в их исследовании, посвященном мотивации участия бойцов единоборств [19, с. 166]. В настоящее время в Малайзии молодые люди занимаются досугом и отдыхом, занимаясь физической культурой. Доказано, что почти в университетах Малайзии есть боевые искусства, такие как «Селат Олахрага», тхэкван До и многие другие. Кроме того, в таком досуге участвует молодежь [1, с. 88].

 Некоторые исследования показали, что свободное время и отдых могут помочь человеку снизить стресс. Социальное измерение — это взаимовыгодные отношения с другим человеком, а факторы релаксации — это избавление от напряжения и стресса повседневной жизни [2, с. 54]. Это указывает на то, что досуг может снизить уровень стресса для человека, который его совершает, и, таким образом, большинство людей, проводящих свободное время для снижения стресса, - это в основном люди, которые уже имеют занятие и хотят временно освободиться от работы. Большинство людей с высоким карьерным рангом часто получают консультации из-за того, что свободное время ограничено, а рабочее время намного длиннее.

 Таким образом, есть много факторов, побуждающих к досугу и отдыху в определенный период времени. Однако несмотря на то, что было указано много факторов, ни один из них не является абсолютным ответом, потому что в разных странах по-разному понимают отдых. Кроме того, на встающие вопросы о природе досуга нет однозначного ответа ещё и потому, что многие исследователи, ученые, профессора и авторы имеют разные точки зрения на дефиниции данного понятия. Причем эти мотивирующие факторы зависят от профессии, возраста, дохода, пола, статуса, экономики, окружающей среды и т.д.

Глава 2. Специфика подросткового досуга

2.1. Досуг подростков как средство и цель реализации подростков

 Свободное время, доступное подросткам, варьируется в зависимости от регионов мира из-за различий в посещаемости школ, продолжительности обучения в школе и вовлеченности подростков в производительный труд. Работающие подростки из непромышленных, необразованных групп населения сообщают о 4-7 свободных часах в день; в европейских странах ежедневный досуг подростков составляет 5,5-7,5 часов в день; в постиндустриальных странах Восточной Азии, где важна успеваемость в школе, подростки имеют только 4-5,5 часов в день (оценки усреднены по школьным дням и выходным) [3, с. 291]. Безусловно, подростки пользуются наибольшим количеством свободного времени: подростки старшего возраста имеют примерно 6-8 часов в день [18, с. 84].

 В тех случаях, когда телевидение и другие средства массовой информации широко доступны, использование электронных средств массовой информации (пассивная деятельность, такая как просмотр телевизора и прослушивание музыки, а также более сложные умственные задачи, такие как серфинг в Интернете, видеоигры и общение с другими людьми) является наиболее эффективным. популярные виды досуга среди подростков: в США, например, исследование Kaiser Family Foundation показало, что 4 часа в день тратятся на просмотр телевизора, 3 часа, проводимые за компьютером, 3 часа прослушивания музыки, 2 часа разговоров и текстовых сообщений по мобильным телефонам и 0,5 часа чтения [15, с. 117].

 Несмотря на разнообразие вариантов и тот факт, что подростки могут заниматься более чем одной внеклассной деятельностью одновременно, такая деятельность занимает менее 0,5 часа в день, где внеклассные программы наиболее развиты, отчасти потому, что не все подростки участвуют в ней. в таких программах. В менее благополучных регионах или в обществах, где подростки должны проводить большую часть своего свободного времени с семьей, внеклассные занятия не являются обычным явлением.

 Различная производственная и интеллектуальная деятельность, такая как исполнительское искусство, игра в шахматы, садоводство и кулинария, может рассматриваться индивидуально (или, по крайней мере, не в структурированной обстановке) как хобби. Здесь сложно получить оценки использования времени из-за неконтролируемого и несистематического характера многих подобных мероприятий, но имеющиеся данные свидетельствуют о том, что они в среднем занимают относительно небольшую часть времени подростков.

 Например, продолжительность игры на музыкальном инструменте составляет от 5 до 30 минут в день в школе. Наконец, хотя вопрос о том, следует ли рассматривать религиозную деятельность, в частности, молитву, как досуг или, скорее, как обязательную деятельность, они составляют заметную категорию использования времени среди религиозных групп, составляя почти 10 минут подросткового времени в день в США и Канаде. и более 1 часа в день в Индонезии [12, с. 232].

 Значительная часть времени бодрствования подростками проходит в одиночестве (20-25% в сельской местности и 30-35% в городах). Эти оценки включают время, потраченное на выполнение домашних заданий и уход за собой, и, возможно, на то, что можно считать досугом. Время в одиночестве чаще всего проводится в собственной спальне (если у кого-то есть отдельная спальня), хотя уединенные прогулки также довольно распространены там, где окрестности безопасны и доступны красивые природные условия.

 Исследования обычно выявляют две противоположные модели участия в деятельности: активно вовлеченные подростки сообщают о том, что они вовлечены во многие 6 сфер деятельности (занятия спортом и участие в других внеклассных мероприятиях, общение со сверстниками, чтение, использование электронных средств массовой информации и т.д.) и иногда также работает за зарплату. Напротив, не участвующие подростки обычно не работают и сообщают о преимущественно неструктурированном и довольно пассивном досуге, таком как просмотр телевизора, общение с друзьями, а иногда и личные увлечения.

 В группу с высокой степенью вовлеченности входят от 11% до более 50% подростков, в зависимости от количества принимаемых во внимание видов деятельности. Другая группа составляет от 12% до 25% обследованных подростков. Между этими двумя крайностями большое количество подростков сосредотачиваются на одной или двух сферах деятельности. Повсеместно общение со сверстниками является очень распространенным явлением, и лишь очень незначительное меньшинство подростков сообщают о незначительном взаимодействии со сверстниками или его отсутствии.

 Примерно четверть этого времени связана с многозадачностью - одновременным использованием более одного носителя; таким образом, чистое потребление медиа меньше, чем предполагают эти оценки [7, с. 154]. Значительная часть своего свободного времени подростки проводят в общественных местах, таких как парки, кафе, кинотеатры и торговые центры, а также в чужом доме. Посещения, тусовки, покупки и свидания, все формы общения, в основном со сверстниками, составляют от 1 до 1,5 часов ежедневного досуга подростков [6, с. 163].

 Однако, следует заметить, что в исламских и восточноазиатских обществах, где взрослые налагают ограничения на общение подростков со сверстниками и не поощряют, казалось бы, бесцельное времяпрепровождение, гораздо меньше времени тратится на общение со сверстниками, особенно со сверстниками другого пола. Также популярны спорт и другие формы физической активности, на которые приходится более 1 часа свободного времени в США и Норвегии, 0,5–1 час в Европе, Канаде и Австралии и менее 0,5 часа в странах Восточной Азии [8, с. 118].

 Более высокий уровень физической активности характерен для сельских непромышленных групп населения из-за широких возможностей для работы или игр на открытом воздухе. В городских регионах и постиндустриальных странах подростки могут принимать участие в структурированных внеклассных мероприятиях, таких как организованные спортивные состязания, школьные клубы или молодежные организации.

 Следует заметить, что достижение оптимального уровня психосоциальной автономии как со стороны родителей, так и со стороны сверстников является основной задачей подросткового возраста. Досуг становится по-настоящему досугом только тогда, когда люди могут свободно выбирать свои занятия; поэтому контекст свободного времени становится важной ареной (а иногда и полем битвы) развития автономии [10, с. 88].

 В то время как неструктурированное и неконтролируемое время со сверстниками помогает избежать надзора со стороны взрослых, время, проведенное в одиночестве, также помогает сохранять дистанцию от сверстников. Экспериментируя и комбинируя различные варианты досуга, подростки постепенно учатся уравновешивать противоречивые ожидания родителей и сверстников со своими возникающими интересами. Развитие гендерных ролей.

 Социализация в мужских и женских гендерных ролях и формирование гендерной ролевой идентичности начинается в раннем детстве [5, с. 77]. Гендерно-типичное поведение (например, игра в куклы или машину) сначала проявляется в семейном контексте, а затем закрепляется в группах сверстников, разделенных по полу, в детстве и подростковом возрасте. Хотя половое созревание иногда характеризуется как период усиления гендерных ролей, в целом гендерные различия в занятиях подростков отражают продолжение, а не резкое усиление гендерных моделей поведения.

 Кроме того, существуют большие индивидуальные различия в степени усвоения и соблюдения стереотипов гендерных ролей в детстве 13 и подростковом возрасте. И последнее, но не менее важное: гендерная типизация — это культурный феномен; например, мусульманские культуры придерживаются очень строгих представлений о гендерной уместности конкретных видов деятельности, тогда как гендерные ожидания в современных западных обществах гораздо слабее.

 Более того, следует обратить внимание на индивидуальные представления подростков о досуге. В исследованиях досуга иерархическая модель ограничений досуга обычно используется для объяснения различий в участии в досуге [10, с. 88].. Ограничения — это объективные или воспринимаемые факторы, которые препятствуют формированию предпочтений в отношении досуга, мешают людям наслаждаться определенным видом досуга или вообще мешают им участвовать.

 Внутриличностные ограничения представляют собой индивидуальные препятствия для участия в досуге, такие как отсутствие интереса к определенной деятельности, вера в то, что своих навыков и способностей недостаточно, отсутствие знаний об имеющихся возможностях досуга и состояниях здоровья (например, инвалидность). Межличностные ограничения объясняют отсутствие участия на уровне отношений и группового отношения, например, отсутствие компании и неодобрение со стороны значимых других. Структурные ограничения включают институциональные и экономические барьеры, такие как нехватка времени и денег, плохая доступность условий для отдыха, небезопасный район и юридические ограничения. Наконец, социокультурные ограничения, такие как ограничения на участие женщин в определенных видах досуга, недавно были предложены в качестве дополнительного уровня анализа.

 Модель ограничений подвергалась критике за ее неявное предположение о том, что неучастие всегда плохо, и за неспособность учитывать роль ресурсов и других положительных факторов, вызывающих мотивацию, способствующих формированию предпочтений в досуге и поощряющих участие в досуге, факторы, которые были названы фасилитаторами [10, с. 88]. В исследованиях, основанных на модели ограничений, подростки сообщают о преодолении ограничений для досуга на всех уровнях, кроме социокультурного, о котором они, похоже, не подозревают. Типичные примеры включают незаинтересованность и предполагаемое отсутствие навыков (внутриличностные); родители вводят ограничения на досуг молодежи, и друзья не интересуются определенными видами деятельности (межличностные отношения); и неадекватные условия для отдыха, финансовые ограничения, ограниченная доступность привлекательных мест для отдыха и опасные районы (структурные).

 Помимо субъективных представлений подростков, структурные и социокультурные ограничения, такие как расовая, гендерная и социально-экономическая разобщенность участия подростков в досуге, хорошо задокументированы [10, с. 88].

 Например, структурированные внеклассные занятия недоступны во многих общинах и наиболее доступны для белых американских подростков, представителей среднего класса. Если подростки занимаются тем, что им действительно нравится в свободное время, они считаются внутренне мотивированными. Ученые различают виды деятельности, которые приносят гедоническое удовольствие (например, удовольствие и расслабление; типичными видами деятельности являются общение и просмотр фильмов), и те, которые приносят эвдемоническое удовольствие (например, самовыражение и личностный рост; типичными видами деятельности являются волонтерство, спорт и исполнительское искусство).

 Хотя для «полноценной жизни» необходимы оба типа деятельности, подростки различаются по тому, какое значение они придают гедонистическим и эвдемоническим наслаждениям. Михай Чиксентмихайи и его коллеги провели историческое исследование переживаний потока (т. е. Соответствия между сложным действием и высоким мастерством исполнителя, которое порождает чувство сильной вовлеченности, бдительности и счастья).

 Эти исследования показали, что некоторые подростки с большей вероятностью, чем другие, будут искать такие занятия и испытывать поток («автотелическая личность»). Однако подростки иногда занимаются тем, что им не нравится. Например, многие обычные виды досуга, такие как просмотр телевизора, связаны с довольно негативными эмоциональными состояниями (апатией).

 Теория самоопределения Эдварда Деси и Ричарда Райана (SDT) помогает понять, как люди вовлекаются в неприятную деятельность [5, с. 75]. Согласно SDT, везде, где люди не имеют внутренней мотивации, они все равно могут выполнять деятельность по множеству внешних причин. SDT описывает четыре уровня интернализации цели, начиная от чисто внешнего контроля со стороны других до интегрированного регулирования, когда человек добровольно выполняет деятельность и признает ее важной для себя. Наконец, люди могут заниматься какой-либо деятельностью без особых причин (мотивации). Согласно SDT, как внешне мотивированное, так и амотивированное поведение может иметь место, когда нарушаются основные психологические потребности индивидов в автономии, компетентности и родстве; такие занятия обычно воспринимаются как скучные или слишком требовательные. Например, оценочные и соревновательные аспекты участия в занятиях спортом могут подорвать истинное удовольствие некоторых людей от занятий спортом и физическими упражнениями, что приведет к отсеву среди многих подростков. Напротив, тренеры, которые поддерживают автономию (т.е. дают свободу выбора и сосредотачиваются на мастерстве, а не на соревнованиях), могут способствовать внутренней мотивации участников к занятиям спортом и постоянному участию.

 Хотя подростки могут вовлекаться в определенную деятельность, такую как общественные работы, по внешним причинам (например, давление со стороны родителей или сверстников), при правильных условиях (т.е. если участие в деятельности удовлетворяет их психологические потребности), они могут осознавать важность этой деятельности для себя или даже открыть для себя истинное удовольствие в ней.

 Некоторые, но не все, подростки особенно склонны к скуке. Согласно SDT, скука связана с ощущением контролируемой мотивации (основанной на плохо усвоенных целях) и амотивации. Поскольку подростковый возраст - это период, когда люди должны начать проявлять большую самостоятельность в своей повседневной жизни, хроническая скука в контексте досуга может сигнализировать о том, что эта задача развития не поддерживается.

 Исследователи предложили несколько объяснений подростковой амотивации и скуки, включая чрезмерный контроль взрослых и отсутствие навыков для организации досуга удовлетворительным и продуктивным образом [5, с. 75].. Похоже, что подростки по-прежнему нуждаются в большой поддержке со стороны взрослых в организации своего досуга (например, структурированные занятия обычно воспринимаются как интересные), но эта поддержка должна предоставляться ненавязчиво, чтобы не препятствовать потребности в автономии. Хотя культуры различаются по степени автономии, предоставляемой подросткам их родителями, основная связь между автономией в выборе занятий и получением удовольствия от занятий воспроизводится в разных культурах.

 Опираясь на SDT, Роберт Валлеран и его коллеги различали гармоничную и навязчивую страсть к деятельности [5, с. 76]. Страсть противоположна амотивации и характеризуется высокой инвестицией, оценкой и симпатией к деятельности. В то время как гармонично страстные люди могут свободно выполнять или не выполнять свое любимое занятие, одержимые страстью часто чувствуют, что их побуждают или обязаны выполнить это действие, что влечет за собой меньшее удовольствие и жесткую настойчивость в его выполнении.

 Оба типа страсти развиваются со временем, если люди вкладывают много времени и усилий в определенную деятельность, высоко ее ценят и твердо отождествляют с ней. Более того, гармоничная страсть с большей вероятностью разовьется в контексте поддержки автономии, тогда как навязчивая страсть возникает в контексте контроля, где свобода выбора ограничена, а одобрение со стороны других зависит от настойчивости и работоспособности.

2.2. Эмпирическое исследование мотивации подростков к досугу как сфере реализации

 Как показывает исследование, в настоящее время досуг является важным элементом жизни подростков, жизнь которых характеризуется поиском идентичности, которая заставляет человека быть связанным с социальным и физическим миром. Несомненно, досуг может стать реальной лабораторией для исследования поведения и социально-когнитивных аспектов субъективного опыта подростка с точки зрения его реализации.

 Для решения задач настоящего исследования была проанализирована специальная литература по проблематике исследования и проведено обследование 66 подростков.

Таблица 1. Факторный анализ

| **Структурные компоненты функционального состояния** | Первая группа (32) | Вторая группа (34) |
| --- | --- | --- |
| Интеллект | 0,13 | 0,19 |
| Самоконтроль | 0,17 | 0,26 |
| Саморегуляция | 0,18 | 0,18 |
| Креативность | 0,12 | 0,18 |
| Адекватная самооценка | 0,09 | 0,22 |

 Согласно полученным данным, для большинства подростков, обучающихся в "МОУ Лицей № 3", присущ процессуально-содержательный тип мотивации. Подростки любят заниматься досугом, проявлять свою интеллектуальную или физическую активность. Их интересует содержание досуговой деятельности. Действие других социальных и личностных мотивов может усиливать мотивацию, но они не связаны непосредственно с содержанием и процессом деятельности, а являются лишь внешними по отношению к ней.

 В личностной сфере для них характерны: адекватная самооценка (сформированная у подростка "Я-концепция", а также определение его положения в обществе в фокусе постоянного развития и саморазвития), устойчивое, сформированное отношение к общечеловеческим ценностям и социально-нравственным мотивам поведения личности в процессе взаимодействия с людьми других социальных общностей, социальная мобильность (способность быстро менять стратегию или тактику с учетом сложившихся обстоятельств), креативность (проявляющаяся в творческой направленности, стремлении создать что-то новое, развитие творческих способностей), коммуникативность (позитивный эмоциональный настрой в процессе взаимодействия с другими людьми, толерантность, эмпатия общения), саморегуляция поведения (понимание норм поведения и его коррекция).

 Характерной тенденцией для подростков является постоянная активизация состояния повышенной потребности в удовлетворении внешних мотивов, в которых мотивирующие факторы лежат вне деятельности. Таким образом, активизация деятельности исследуемых лиц осуществляется не содержанием, не процессом деятельности, а факторами, непосредственно с ней не связанными (например, престижными или материальными факторами).

 Для подростков наблюдается значительная невостребованность культурно-развивающего потенциала социокультурной сферы, что в свою очередь обусловлено: низким уровнем социально значимой мотивационной направленности, отсутствием навыков и самоорганизации, направленных на позитивно значимое самоутверждение и творческое самовыражение; низкой значимостью ценностей "универсализм", "достижение", "безопасность", организованность и только словесные высказывания о необходимости упорядоченного досуга. Им чуждо как стремление к личному успеху, безопасности, так и действия, направленные на улучшение благосостояния других.

 С помощью факторного анализа удалось выявить смысловую структуру функционального состояния мотивационной активности исследуемых лиц (См. Табл. 1), поэтому их четкая дифференциация невозможна, а его положение на иерархической лестнице потребностей предполагает временную отсрочку его удовлетворения, поскольку потребности в досуговой деятельности разрешительно связаны с социально-экономическими факторами и моральными ценностями подростка.

 Движение вверх по уровням потребностей сопровождается процессом их удовлетворения у подростка, а движение вниз - его фрустрацией - это процесс поражения в желании удовлетворить потребность, таким образом, у подростков с явлениями социальной дезадаптации организация досуга не только не приносит ожидаемого восстановления утраченных сил, духовно-культурного и физического развития, расцвета творческих способностей, но и может превратиться для подростков в фактор девиантности.

Заключение

 На выбор подростками досуга влияет множество факторов, многие из которых, такие как структурные возможности, финансовые ограничения и отношение социализирующих агентов (например, родителей, учителей и сверстников), подростки не могут контролировать. Тем не менее, чтобы получить пользу от досуга, подростки должны контролировать себя - иметь право выбирать и планировать свой досуг, уравновешивать различные виды досуга и воздерживаться от рискованных занятий на досуге.

 Для этого требуются навыки организации и саморегулирования, а также способность получать удовольствие от досуга. Там, где таких навыков и способностей не хватает, это не вина самих подростков, а скорее признак того, что их социализирующие агенты не обладают такими же навыками и способностями или не создают поддерживающую и стимулирующую среду, оптимальную для психологического развития.

 Таким образом, будущим исследователям следует разработать комплексные меры, способствующие развитию навыков досуга и получения оптимального опыта досуга у детей и подростков с целью их реализации, например, путем включения соответствующих компонентов в программы вмешательства для семьи и сообщества.

 Поставить опыт досуга в основу множества систем знаний - это одно новое и сложное направление исследований, которое необходимо применить к позитивной перспективе науки о досуге. Опять же, задача является междисциплинарной, объединяя несколько уровней анализа, которые создают новые переменные, подлежащие изучению: от проблем и патологии (дефицит), через нормативную, до потенциальной (улучшение).

 Досуг как сложная и многомерная концепция также может быть центральной проблемой, объединяющей несколько точек зрения и подходов к подростковому возрасту, направленных на улучшение позитивного развития подростков и их реализации.

Список литературы

1. Абилов А. Ж., Пиляева А. А. Пространственное планирование рекреационных систем. Зарубежный опыт Малайзии, Турции, Египта, ОАЭ и Греции // Проблемы науки. – 2019. – №. 12 (48). – С. 88-104.
2. Адамов А. К. Свободное время: быт, досуг, отдых // Человек. История. Культура. – 2017. – С. 50-58.
3. Азитова Г. Ш., Краснова М. Н. Особенности системы образования в Китае // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №. 5. – С. 291-291.
4. Артюхова А. Е., Бобченко Т. Г. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте // Инновационная наука. – 2017. – №. 5. С.43-49.
5. Бояркина М. В. Духовно-нравственное воспитание в контексте гендерной социализации личности // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. – 2018. – Т. 13. – №. 5. – С. 75-91.
6. Дунаевская А. С. Сущность, виды и особенности досуговой деятельности детей и подростков // Роль инноваций в трансформации современной. – 2017. – С. 161-171.
7. Емельяненко В. Д., Чивикова А. Н., Чигирева Л. В. Многозадачность как фактор, влияющий на процесс обучения // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2017. – №. 2. – С. 164-167.
8. Задворная Е. С. Некоторые аспекты культурной политики стран Северо-Восточной Азии и вызовы–2020 // Культура и цивилизация. – 2020. – Т. 10. – №. 2-1. – С. 115-128.
9. Зуева А. П., Тихомирова А. Н. Мотивация и стимулирование сотрудников с целью повышения эффективности работы // Молодежный научный вестник. – 2017. – №. 4. – С. 271-274.
10. Караханова Т. М., Бессокирная Г. П., Большакова О. А. Человеческий потенциал и свободное время в контексте российской повседневности // Россия реформирующаяся. – 2018. – №. 16. – С. 79-90.
11. Кузнецова Д. А., Братцева О. А. Особенности развития мышления в подростковом возрасте // Молодой ученый. – 2018. – №. 22. – С. 285-288.
12. Лыскин Д. Г. Типология и факторы проведения свободного времени молодёжи // Актуальные исследования в сфере гуманитарного знания. – 2020. – С. 70-74.
13. Мартишина Д. Д. Ценностные ориентации и моральное развитие в подростковом возрасте // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – №. 51. – С. 7-7.
14. Матвеева Е. В. Досуг: к проблеме поиска методологии // Общественные науки. – 2018. – №. 3-4. – С. 203-208.\ Цветкова И. В. Типология студенческой молодежи по видам досуга // Карельский научный журнал. – 2017. – Т. 6. – №. 3 (20). – С. 45-48.
15. Межова И. А. Чтение на досуге, или как можно интерпретировать выводы некоторых теорий к современным условиям // Управление человеческими ресурсами-основа развития инновационной экономики. – 2019. – С. 116-120.
16. Охолина И. Е., Курьянович А. В. Концепт «досуг» в русской лингвокультуре: структурно-содержательные характеристики и лексические средства выражения // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2019. – №. 4 (201). – С. 101-109.
17. Романова Е. В., Готовчикова Л. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №. 1 (4). – С. 52-59.
18. Селиванова З. К. К вопросу о проведении свободного времени молодежью старшего подросткового возраста // Вестник Нижегородского университета им. НИ Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2020. – №. 2. – С. 82-91.
19. Усков С. В., Глухов С. Т. Философия дзен-буддизма как нравственно-психологическая основа педагогического процесса дальневосточных единоборств // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России. – 2018. – С. 165-169.
20. Хагур Ф. Р. Мотивация трудовой деятельности: виды и классификация // Наука XXI века: проблемы, перспективы и актуальные вопросы развития общества. – 2017. – С. 212-217.
21. Шарковская Н. В. Педагогика досуга в контексте современного гуманитарного знания // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. – 2018. – №. 4 (31). – С. 56-62.
22. Широкова А. В., Некрасов С. Н. Выбор идеала в личностном и общественном развитии // современные проблемы управления и регулирования. – 2018. – С. 6-16.
23. Шлыкова Ю. В. Мотивация учебной деятельности // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики. – 2017. – С. 203-205.
24. Яхно О. Н. Досуг в провинциальном городе начала XX века: новые формы организации //История: факты и символы. – 2019. – №. 1 (18). – C. 15-23.