

Грибенищikov Константин Владимирович
ФГБОУ «Кемеровский государственный университет»
Студент 2 курса, направление «Социальная работа»
Социально психологический институт
Кемерово. Россия

Усманов Тимур Муминжонович
ФГБОУ «Кемеровский государственный университет»
Студент 1 курса, направление «Психология»
Социально психологический институт
Кемерово. Россия

Шадрина Алена Александровна
ФГБОУ «Кемеровский государственный университет»
Студентка 2 курса, направление «Социальная работа»
Социально психологический институт
Кемерово. Россия

Шулбаева Дарья Александровна
ФГБОУ «Кемеровский государственный университет»
Студентка 2 курса, направление «Клиническая психология»
Социально психологический институт
Кемерово. Россия

Тутушкина Нина Александровна
ФГБОУ «Кемеровский государственный университет»
Студентка 2 курса, направление «Психология»
Социально психологический институт
Кемерово. Россия

ПРОБЛЕМА ВЫРАБОТКИ СИСТЕМЫ ОТДЫХА У ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Аннотация.

В данной статье будет рассказано об одной из существующих проблем человеческой жизнедеятельности, серьезно влияющей на развития индивида и его продуктивность. О способах борьбы со столь скрытым явлением и последствиях игнорирования подобного феномена. Методы исследования, использованные для получения достоверных результатов: привлечение и анализ теоретических источников, социологический опрос.

Ключевые слова: развитие, созидание, культура отдыха, методология.

THE PROBLEM WITH DEVELOPING A SYSTEM OF RECREATION OF IDENTITY IN THE MODERN WORLD

Abstract.

In this article you will learn about one of the existing problems of human life, seriously influencing the development of the individual and his productivity. On ways to combat such a hidden phenomenon and the consequences of ignoring this phenomenon. Research methods used to obtain reliable results: the acquisition and analysis of theoretical sources, sociological survey.

Key words: development, creation, culture, methodology.

Динамика жизни каждого отдельного человека различается в зависимости от множества факторов: от деятельности, которой он занимается, количества и качества выполняемых обязанностей, предпочитаемого времени для сна и пробуждения, привычек и хобби, а так же огромного числа других обстоятельств. Одним из неизменных действий, которое совершает или по крайней мере должен совершать каждый индивид, это процесс восстановления производственных функций или, проще говоря – отдых. Невыполнение столь простого условия ведёт к тяжёлым последствиям, негативно влияющим на всю жизнедеятельность личности. Естественно возникает вопрос, каким образом человек может его не выполнять? На первый взгляд, это одно из самых простых действий, выполнение которого человек готов осуществлять гораздо охотнее, нежели большинство других. Но и в таком привлекательном процесс сформировались аспекты, мешающие его реализации, под призмой поставленной проблемы нас интересует именно современный этап, аспекты, созданные в конце 20-ого, начале 21-ого века. Так как этот период стал временем наиболее интенсивной смены информационного состояния общества, а значит, вероятно, включает в себе большое количество актуальных для изучения данных [1,2].

Для раскрытия поставленной темы, необходимо ответить на два ключевых вопроса: какие проблемы способны навредить осуществлению поставленного процесса? И в чём выражена их специфичность, заставляющая относить их к современным проблемам. Для ответа на поставленные вопросы, было проведено исследование в форме опроса. Привлекалось 70 респондентов, испытывающих проблемы с восстановлением производственных функций, отбирались они при помощи интернет технологий, а именно – популярных социальных сетей. В результате, 30 участников опроса говорили, что вовсе не чувствуют проблем с отдыхом, потому что всегда могут найти интересное для себя занятие в свободное от деятельности время в интернете. Направленность усваиваемой информации, как правило, исключительно развлекательная и крайне простая для восприятия. Но, несмотря на это, выделенная категория респондентов всё-таки чувствовала накопление эмоционального напряжения, которое, рано или поздно, перерастало в состояния низкой продуктивности и общего упадка настроения. В данном пункте прослеживается одна из труднейших специфических черт присущих проблемам исследуемой темы в современном мире – скрытость, сложное прослеживание негативных последствий до вступления их в активную фазу действия. Пожалуй, именно эта характеристика делает обсуждаемую проблему действительно трудно для устранения и контроля. Мнение других 25 опрошенных заключалось в выделении проблемы популяризации пассивного, бездеятельного отдыха, этот пункт напрямую связан с первым, так как массовость желающих проводить своё свободное время способом, отмеченным ранее, вылилось в рост индустрии без особого качественного роста, ведь в нём отсутствовала необходимость, он противоречил условиям, приведшим к собственной популяризации. А последние 15 респондентов отмечали, что в настоящее время они не могут должным образом восстанавливаться после реализации деятельности из-за низкой доступности активного отдыха в плане невозможности выделять на

него необходимые материальные средства. Специфика конкретной причины выявляется в стоящих перед индивидами приоритетах: активный отдых в настоящее время достаточно развитая и широкая отрасль, и при желании, каждый человек способен найти для себя интересное и полезное занятие. Но при наличии почти бесплатного и легкого пути реализации собственного времени, у большинства людей сильно снижается мотивация к осуществлению более сложного процесс [1,2,3].

Таким образом, главной причиной появления современных проблем восстановления трудовых функций следует смену информационного состояния общества, вызванного распространение интернета, серьезно ускоряющего обмен сведениями между людьми. Избегать влияния столь полезного в жизнедеятельность фактора было бы неверно, так как, порой, он позволяет повысить продуктивность человеческого взаимодействия настолько, что негативные эффекты становятся незначительными. Поэтому необходимо вырабатывать культуру отдыха в новой информационной среде и пытаться использовать лучшие её части, которых, даже в развлекательном сегменте, имеется огромное множество [3].

Итак, отдых занимает особое место в жизни человека, не только с точки зрения восстановления сил и возможностей, но и позиций общего эмоционального состояния. Создание эффективной системы отдыха является первостепенной задачей для деятельного человека, ведь без неё множество процессов невозможно будет осуществить качественно.

Список литературы:

1. Леонтьев, А.А. Психология общения / А.А. Леонтьев. – М., 1991. – 196 с.
2. Леонтьев, А. Н Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьева. – М., 2000. С. 43–27.
3. Леонтьев, А. Н. Философия психологии / А. Н Леонтьева. – Издательство Московского университета., 1994. С. 55–61.