

О. В. Поліщук
А. В. Василич
М. В. Василич

ВДОСКОНАЛЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО З МЕТОЮ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

Покращення дозвілля студентів вищих навчальних закладів для розвитку особистості передбачає мультидисциплінарний підхід із залученням експертів із психології, освіти, соціології та суміжних галузей. Мета полягає в тому, щоб надати студентам всебічний, збагачувальний досвід, який сприяє особистому зростанню, самосвідомості та загальному благополуччю під час триденного ретриту у горах.

Ключові слова:

Розвиток особистості, вільний час, дозвілля студентів, ретрит, воркшопи, соціологічні дослідження

Abstract:

Improving the leisure time of students of higher educational institutions for personal development involves a multidisciplinary approach involving experts from psychology, education, sociology and related fields. The goal is to provide students with a well-rounded, enriching experience that promotes personal growth, self-awareness, and overall well-being during a three-day retreat in the mountains.

Keywords:

Personality development, free time, student leisure, retreat, workshops, sociological research

Наше сьогодні вражає швидкими темпами розвитку подій і ми замислюємось над цінністю часу. Кожен з нас щодня зустрічає найрізноманітніші виклики сучасності, і витрачає на це енергію, сили та частинку свого життя. Студентське життя для більшості є напруженим та бентежним. Тести, заліки, модулі, екзамен, сесія, рейтинговий бал- усе це ми зустрічаємо на шляху до досягнення мрії. Проте, студентство триває недовго і кожному хочеться згадувати його з посмішкою, переглядаючи яскраві світлини. Якісне дозвілля допоможе подолати депресію, додасть сили, енергії та допоможе знизити рівень стресу. Яскраві пригоди, що розвивають особистість – є запорукою щасливого життя.

Багато вчених і дослідників у галузі психології, освіти та соціології займаються вивченням та покращенням дозвілля студентів вищих навчальних закладів з метою покращення їхнього розвитку особистості та загального благополуччя. Ці зусилля часто зосереджуються на сприянні діяльності та середовищі, які сприяють особистому зростанню, зниженню стресу та соціальній взаємодії. Вчені в області досліджень дозвілля, такі як Беніньо Е. Агірре та Семюел В. Ленкфорд, досліджують, як дозвілля може сприяти особистому зростанню, зменшенню стресу та загальній якості життя. Вони вивчають вплив різноманітних видів дозвілля на розвиток особистості. Роберт Дж. Стернберг, досліджує роль креативності, критичного мислення та навичок вирішення проблем у розвитку особистості, також як позакласні заходи та дозвілля можуть покращити ці навички. У 2017 році Центр незалежних соціологічних досліджень «ОМЕГА» провів дослідження, згідно якого переважно більша

частина молоді проводить свій вільний час у себе вдома (у квартирі, гуртожитку тощо) (69,8 %), у гостях чи в друзів (56,5 %), на вулиці, на подвір'ї, на природі (47,2 %). Активно займаються фізичною активністю у спортивному залі/майданчиках/стадіоні 11,8 % молодих людей.

Зважаючи на вищесказане, я пропоную проведення триденного ретриту для студентів ЗВО. Ретрити для студентів університетів пропонують цінну можливість для особистого та академічного зростання, а також можливість уникнути повсякденної рутини кампусу. Ці ретрити можуть дуже відрізнятися за форматом, метою та місцем розташування.

Триденний ретрит у Карпатах поділений на три повноцінні дні та два неповних (для дороги, та розквартирування складу). Заходи першого дня зосереджуються на тому, щоб допомогти студентам відключитися від екрану та соціальних мереж, сприяючи уважності та особистим зв'язкам. Це ігри на спортивному полі, похід, семінар високо у горах про роль телефону у нашому житті, декілька воркшопів на різну тематику, багаття на території бази, та спеціальне завдання кожного учасника для першого дня. Другий день передбачає консультації з питань кар'єри, семінари зі складання резюме, можливості для спілкування та ознайомлення з кар'єрними шляхами в певній галузі. Також на цей день планується двофазний воркшоп із практичним ознайомленням різних програм (перша фаза - учасник вивчає знайомиться з певним пз, у випадку, якщо він хоче досягнути перспективи іншої програми він може це змінити, так як перша фаза передбачає ознайомлення, а друга спрямована на безпосередню практичну діяльність під наглядом інструктора). Протягом третього дня програма сприяє фізичному, психічному та емоційному благополуччю. Заходи часто включають заняття фітнесом і семінари з управління стресом і харчування, воркшопи на відкритому повітрі (скелелазіння, сплав по річці, тролей, спортивні замагання типу футбол, волейбол, теніс). Конкретний характер і цілі університетського ретриту відрізнятимуться залежно від навчального закладу, потреб студентів і наявних ресурсів.

Для планування такого заходу потрібно зовсім не багато: бажання, команда, група помічників, локація для проживання, спікери, інструктори, спонсор та багато виснажених, зацікавлених у корисному відпочинку студентів.

Багато компаній зацікавлені в спонсоруванні дозвілля для студентів університетів як способі просування свого бренду, залучення потенційних клієнтів і підтримки навчальних закладів. Конкретні компанії, які бажають спонсорувати такі заходи, можуть відрізнятися залежно від місця, галузі та характеру події чи програми. Ось перелік деяких категорій компаній, які часто спонсорують дозвілля для студентів університету. Споживчі бренди: Компанії, які виробляють споживчі товари, включно з продуктами харчування та напоями, одягом, електронікою тощо, можуть спонсорувати такі заходи, як вечірки в кампусі, спортивні турніри чи музичні фестивалі. Приклади включають Red Bull, PepsiCo та бренди одягу. Компанії з виробництва технологій і програмного забезпечення: технологічні компанії можуть спонсорувати хакатони, конкурси програмістів та інші події, пов'язані з технікою. Такі компанії, як Google, Microsoft і Adobe, як відомо, підтримують такі ініціативи. Постачальники телекомунікаційних та Інтернет-послуг: ці компанії можуть підтримувати такі заходи, як хакатони, ігрові змагання чи турніри з кіберспорту. Наприклад, AT&T, Verizon і такі компанії, як Riot Games, часто спонсорують такі заходи. Автомобільні компанії: Виробники автомобілів можуть спонсорувати заходи в університетських містечках, тест-драйви або змагання з автомобільного дизайну. Такі бренди, як Toyota, Ford і Honda, спонсорували університетські заходи. Компанії, що займаються оздоровленням і оздоровленням: компанії, які займаються оздоровленням і фітнесом, можуть спонсорувати такі заходи, як заняття фітнесом, оздоровчі семінари або ярмарки здоров'я в кампусах. Приклади включають такі компанії, як Nike і Lululemon. Компанії роздрібної торгівлі та електронної комерції: Інтернет- та фізичні продавці можуть спонсорувати торговельні заходи, покази мод або конкурси електронної комерції. Такі компанії, як Amazon і ASOS, були залучені до такої діяльності. Компанії з енергетики та сталого розвитку: ці фірми можуть підтримувати ініціативи щодо сталого розвитку, проекти з відновлюваних джерел енергії або кампанії з підвищення екологічної обізнаності в кампусах. Такі компанії, як Tesla, і постачальники відновлюваної енергії часто спонсорують такі заходи. Щоб забезпечити спонсорство дозвілля, студентам університету та організаціям зазвичай потрібно звернутися до потенційних спонсорів із чітко визначеною пропозицією, яка описує переваги

спонсорства та способи просування бренду компанії під час заходу чи програми. Багато компаній мають спеціальні відділи або представників, відповідальних за обробку запитів на спонсорство.

Отже, в результаті дослідження було з'ясовано, що більшість студентів має деякий вільний час, але значна частина не вміє його використовувати з користю. Студенти проводять його досить пасивно (вдома відпочиваючи) та мають схильність до поганих звичок (куріння), мало хто займається саморозвитком, тому ідея триденного університетського ретриту є ідеальним початком для подальших змін та саморозвитку. Змодельована концепція триденного дозвілля є безумовно перспективним вдосконаленням дозвілля молодого покоління з метою розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Слободянюк А. В. Особистісні ресурси студентської молоді (на матеріалах соціальнопсихологічних досліджень) [Текст] / А. В. Слободянюк, Л. В. Косарева // Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. – 2018. – № 17. – С. 89-95
2. Дослідження «Молодь України, 2017» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://decentralization.gov.ua/uploads/library/file/146/Sociologichne_doslidzhennya_povniiy_zvit_.pdf
3. Монастирська В. В. Проведення вільного часу студентами [Електронний ресурс] / В. В. Монастирська, А. В. Слободянюк // Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23 березня 2018 р. – Електрон. текст. дані. – 2018. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4718>.

Поліщук Олександр Васильович – кандидат технічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет.

Василинич Анастасія Володимирівна студентка групи Б-21б, Факультет будівництва цивільної та екологічної інженерії, Вінницький національний технічний університет, e-mail: vasilinichnastya@gmail.com, м. Вінниця, Вінницька обл., Україна

Василинич Марія Володимирівна студентка групи ІК12, Комп'ютерного відділення, Вінницького Технічного Фахового Коледжу, e-mail: mariykavasilinich@gmail.com, м. Вінниця, Вінницька обл., Україна

Polishchuk Alexandr – Ph. D., Associate Professor of Department of Life Safety, Vinnytsya National Technical University.

A. V. Vasylynych student of group B-21b, Department of Building, Civil and Environmental Engineering, Vinnytsya National Technical University, e-mail: vasilinichnastya@gmail.com, Vinnytsya, Vinnytsya region, Ukraine

M. V. Vasylynych student of group ІК12, Computer department, Vinnytsya Technical College, e-mail: mariykavasilinich@gmail.com, Vinnytsya, Vinnytsya region, Ukraine