Санкт-Петербургский государственный университет

***ТИМОФЕЕВА Арина Витальевна***

**Выпускная квалификационная работа**

***Увлечения и хобби в структуре ценностно-мотивационной сферы молодежи***

Уровень магистратура

Направление 3704 «Психология»

Основная образовательная программа

ВМ.5536 «Социальная психология и политическая психология»

Научный руководитель: доцент кафедры социальной психологии, кандидат психологических наук,

Яничева Татьяна Гелиевна

Рецензент: доцент, кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании РГПУ им. А. И. Герцена»,

Анисимова Татьяна Викторовна

Санкт-Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ………………………………………………………………………………..….4

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………………….…..…8

ГЛАВА 1. Аналитический обзор литературы…………………………………………...…...12

1.1. Анализ литературных источников по проблемам мотивации………….….....….....12

1.1.1. Потребность как часть мотивации……………………………………………........12

1.1.2. Мотивация как средство достижения цели………………………………….….....19

1.1.3. Роль досуга в мотивационной структуре личности................................................24

1.2. Анализ литературных источников по проблемам досуговой деятельности……....27

1.2.1. Досуг как часть свободного времени человека……………………………….…..27

1.2.2. Интерес как движущая сила досуговой деятельности…………………….……...31

1.2.3. Досуговая деятельность – аспект социокультурного развития общества…….…32

ГЛАВА 2. Программа эмпирического исследования…………………………………….......41

2.1

Программа исследования………………………………………………….....……....41

2.2. Описание выборки исследования………………………...........................................42

2.3. Описание методов исследования………………………….......................................45

2.3.1. Методика «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева………………......45

2.3.2. Мтодика для определения источников мотивации Р. Сколла и Дж. Барбуто…..46

2.3.3. Авторская анкета «Мои увлечения и хобби»……………………......................….47

2.4. Математические методы обработки данных……………………………..………….47

2.5. Организация исследования……………………………………………….…………..48

Глава 3. Анализ результатов эмпирического исследования…………………………………49

3.1.

Анализ выбора увлечений и хобби и способа их реализации среди молодежи......49

3.2. Анализ связи осмысленности жизни молодежи на выбор и реализацию досуговой деятельности……………………………………………………...................…58

3.3. Анализ связи источников мотивации молодежи, причин выбора и реализации досуговой деятельности……………………………………………...……….64

ВЫВОДЫ………………………………………………………………………………………..78

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………………………..…..80

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………………………….….82

ПРИЛОЖЕНИЕ А……………………………………………………………………………....87

ПРИЛОЖЕНИЕ Б…………………………………………………………………………........91

ПРИЛОЖЕНИЕ В…………………………………………………………………………..…..98

**Аннотация**

Для изучения увлечений и хобби в структуре ценностно мотивационной серы молодежи, было проведено исследование в формате анкетирования с использованием специальным методик. В исследовании приняли участие молодые люди в возрасте от 18ти до 35 лет, проживающие на момент исследования в г. Санкт-Петербург.

В ходе исследования измерялись показатели осмысленности жизни молодежи, с помощью методики Д.А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации», и выраженности источников мотивации, с помощью методики Р. Сколла и Дж. Барбуто. Также использовалась авторская анкета для выявления увлечений и хобби молодежи, а также причин их выбора.

При обработки полученных данных использовались следующие методы: контент анализ, методы описательной статистики (частотный анализ, таблица сопряжения), факторный анализ, сравнение средних, корреляционный анализ. Обработка данных проводилась с помощью программы IBM SPSS Statistics 26.0.

В ходе анализа данных было выявлено, что любимыми хобби молодых людей являются занятия, связанные с воспроизводством материальных и духовных ценностей. При этом молодые люди отмечают, что им не удается заниматься увлечениями, связанными с активной рекреацией, хотя желание присутствует.

Молодые людей с высокими показателями осмысленности жизни чаще выбирают занятия, связанные с воспроизводством материальных, духовных и технических ценностей, а также с профессиональным и учебным развитием. Выявлена статистически значимая связь между высокими показателями осмысленности жизни у молодежи и выбором хобби по причине того, что оно может приносить дополнительный заработка. Напротив, молодые люди с низкими показателями осмысленности жизни делают выбор в пользу потребления культурных ценностей, активной и пассивной рекреацией. Выявлена значимая связь между низкими показателями осмысленности жизни у молодежи и выбором хобби, по причине возможности отвлекаться от повседневной рутины с помощью него.

Статистически подтвердилась связь, что молодые люди, которым важно получать оценку своей деятельности от других людей, выбирают хобби как возможность заводить новые знакомства. А также представители молодежи, которым важно выполнять деятельность, соответствующую собственным ценностям, совсем не выбирают хобби, чтобы оно помогало отвлекаться от рутины.

**Abstract**

To study hobbies in the structure of the value-motivational sulphur of young people, a study was conducted in the form of questionnaires with the use of special techniques. The study involved young people aged 18 to 35 years living at the time of the study in St. Petersburg.

During the study we measured the indicators of life meaningfulness of young people with the help of D.A. Leontiev's method "Meaningful life orientations", and the expression of motivation sources with the help of R. Skoll and J. Barbuto's method. We also used the author's questionnaire to identify hobbies and hobbies of young people, as well as the reasons for their choice.

The following methods were used to process the data: content analysis, methods of descriptive statistics (frequency analysis, conjunction table), factor analysis, comparison of averages, correlation analysis. The data were processed using IBM SPSS Statistics 26.0 software.

The data analysis revealed that young people's favorite hobbies are activities related to the reproduction of material and spiritual values. At the same time, young people note that they do not manage to engage in hobbies related to active recreation, although the desire is present.

Young people with high indicators of meaningful life more often choose activities related to the reproduction of material, spiritual, and technical values, as well as to professional and educational development. A statistically significant connection was revealed between young people's high life meaningfulness scores and their choice of a hobby because it can bring in additional income. On the contrary, young people with low indicators of meaningfulness of life make a choice in favor of consumption of cultural values, active and passive recreation. There was a significant connection between the low indicators of meaningfulness of life among young people and the choice of a hobby, because of the opportunity to distract from the daily routine with the help of it.

The statistically confirmed relationship is that young people who care about getting appreciation for their activities from other people choose hobbies as an opportunity to make new acquaintances. And also young people who care about performing activities that correspond to their own values do not choose a hobby at all to help distract them from their routine.

**Введение**

На сегодняшний день можно выделить достаточное количество социальных процессов, влияющий на поведение человека, социальных групп и общества в целом. Мы можем подмечать тенденции на повышение ритма жизни, изменения трудовых норм и ориентированности на результат в любой деятельности. Экономисты подчеркивают, что сегодня существует тенденции к проектной деятельности как внутри компаний, так и у людей, занятых собственным бизнесом, которая требует постоянного контроля за изменениями внешней среды, высокого ритма работы для поддержания определенного качества продукта на рынке, с учетом его легкой заменяемости в современной действительности. С одной стороны, такой подход к работе позволяет быстрее достигать желаемую цель, быть гибким по отношению к изменениям, а значит легче относиться к новым трудностям. Но, с другой стороны, зачастую как в компаниях, так и самими работниками игнорируются личностные факторы и психологические потребности человека в процессе достижения целей.

В рамках консультационной психологии за последние 10 лет чаще стал появляться запрос на внедрение в повседневную практику «work-life balance». Также быстрый темп жизни отражается на увеличении распространенности психогенных аффективных расстройств, что негативно сказывается на жизнь самого человека и на жизнь его окружения. Одной из важных работ социального психолога является психологическое образовании сотрудников для предупреждения и профилактики эмоционального выгорания. Так, проведение коммуникативных тренингов, урегулирование конфликтов между сотрудниками и создание комфортной атмосферы понижают риск выгорания, т.к. помогают снижать общую напряженность в коллективе, а как следствие могут повышать производительность труда.

Тем не менее коммуникативные сложности хоть и являются одним из основных факторов выгорания сотрудников, но не является единственными. Важно понимать, что на усталость и потерю интереса от своей работы может влиять определенная стратегия по отношению к выполнению рабочих обязанностей, а именно стремление выполнить работу идеально, без учета временных ресурсов и собственный сил, которые необходимо вложить в рабочий процесс. В консультационной психологии исходя из подходов существуют разные интерпретации личностных характеристик и поведенческих особенностей, связанных с желанием вкладывать большую часть времени и сил в профессиональное развитие. Одна из терапевтических практик для повышения удовлетворённости жизни человека вне работы является перемещение фокуса внимания на досуговую деятельность и отдых в целом.

Многие теоретики и практики уточняют, что досуговая деятельность человека является важным аспектом формирования личностных особенностей и может иметь качественное влияние на другие сферы жизни человека. Рекреационно-восстановительные процессы, связанные с досугом, способствуют снятию физической, психологической и интеллектуальной нагрузки. Также психологи подчеркивают, что досуг играет важную роль в формировании и развитии духовных потребностей [6, с. 100]. В процессе реализации хобби и увлечений, человек может овладеть новыми практическими навыкам и умениям, например, развить социальные навыки, такие как коммуникация и сотрудничество.

Хобби и увлечения способствует самовыражению и самореализации. Психологи и социологи говорят, что через хобби происходит формирование образа собственного «Я», что «способствует увеличению социально-культурной активности» [10]. В большей степени этот процесс реализуется посредством социально-культурного творчества, самодеятельности. Таким образом, досуг направлен на познание нового и преображение окружающей среды, «создание духовных и материальных ценностей, полезных и необходимых человеку в его повседневной жизни» [33, с. 35].

Учитывая значимую роль самоактуализации личности при организации её досуговой деятельности, целью данной работы является выявление взаимосвязи увлечений и хобби с характеристиками ценностно-мотивационной сферы молодежи.

Предметом исследования выступает связь хобби и увлечений с ценностно мотивационной сферой молодежи. Объектом исследования выступают увлечения и хобби молодежи от 18 до 35 лет г. Санкт-Петербург.

В рамках исследования рассматриваются следующие гипотезы:

1. Одним из основных видов досуговой деятельности среди молодёжи является воспроизводство материальных и духовных ценностей;
2. Существует взаимосвязь между выбором досуговой деятельности молодежи и показателя смысложизненных ориентаций;
3. Существует взаимосвязь между причинами выбора досуговой деятельности и источниками мотивации;
4. Одним из основных видов досуговой деятельности, которым молодежи не удается заняться, является профессиональное и учебное развитие.

Исходя из гипотез исследования, определены следующие задачи:

1. Изучить, способы выбора и реализации досуговой деятельности;
2. Определить уровень связи показателя осмысленности жизни молодежи на выбор и реализацию досуговой деятельности;
3. Определить уровень связи источников мотивации молодежи на причины выбора досуговой деятельности.

Выборка исследования составляет – 221 представителя молодежи г. Санкт-Петербург в возрасте от 18ти до 35ти лет. Из них 60% составляют женщины и 40% - мужчины.

Для сбора данных использовались авторская анкета «Мои увлечения и хобби», опросник «Смысложизненные ориентации» А.Н. Леонтьев, опросник для определения источников мотивации Дж. Барбуто и Р. Сколл.

Для первичной обработки полученных данных использовался контент-анализ. Также использовались методы математической статистики с помощью программы IBM SPSS Statistics 26.0: методы описательной статистики (частотный анализ, таблица сопряженности), факторный анализ, анализ средних значений, корреляционных анализ.

**Глава 1. Аналитический обзор литературы**

**1.1. Анализ литературных источников по проблемам мотивации**

**1.1.1 Потребность как часть мотивации**

С начала 20 века понятие «мотивация» стало все чаще использоваться психологами для объяснения поведенческих особенностей людей и животных. Впервые данный термин прозвучал в работе А. Шопенгауэра «Четыре принципа достаточной причины», где мотивация рассматривалась с точки зрения трудовой активности человека [17, с. 115]. К изучению «мотивации» как феномену, который способствует активации поведения, существует много подходов. Однако один из основных подходов – это рассмотрение мотивов деятельности с точки зрения выявления и реализации потребностей человека. Принятие того взгляда, что потребность является побудителем к действию, объясняет важную составляющую человеческого поведения, а именно: почему человек принял то или иное решение, и что способствовало его дальнейшие активности в рамках принятого решения.

Рубинштейн С.Л. отмечал, что «в потребности содержится активное отношение (стремление), направляющее человека на преобразование условий с целью удовлетворения нужды» [18, с. 46]. Эта мысль подтверждает важность рассмотрения потребности, которая направляет действия человека. «Потребность» также рассматривают как «побуждение» и используют «в значении активности как траты энергии, взятой в абстракции от формы ее проявления (мышечной или нервной)» [3, с. 146].

Продолжая исследовать потребность через призму побудительной функции важно отметить взгляд психофизиолога П. В. Симонова, который считает, что «потребности являются основой и движущей силой человеческого поведения» и отождествляет их с мотивами [18, с. 49]. Вслед за Симоновым, врач Д.В. Колесов также говорит об основополагающей роли потребности в психике человека. Изучая мотивацию, Колесов использует термин «мотивационное поле», что определяется как функциональный механизм мышления, который упорядочивает потребности и определяет оптимальный способ достижения состояния удовлетворения. В своей работе [20, с. 92-95] ученый вводит термин «потребностный цикл», который включает в себя ряд стадий (зон).

Первая зона - представительство потребностей. На этой стадии происходит накопление потребностного возбуждения и задержка для его последующей обработки. Такой процесс, по мнению ученого, необходим для того, чтобы у человека был определенный уровень мотивации для удовлетворения своей потребности на последующих стадиях.

Вторая зона - обработка потребностного возбуждения. На этой стадии происходит анализ предметов удовлетворения потребностей и информации об условиях, необходимых для успешной реализации потребностей. Именно на этом этапе человек может сопоставить возможность удовлетворения своих потребностей с реальностью. По мнению Колесова, эта конкретизация является процессом формирования мотива.

Третья зона - формирование программы действия. На данной стадии человека трансформирует мотив в активные действия для достижения целей. И только после сформированного плана действий наступает состояние, которое и есть побуждение к деятельности.

Колесов делает акцент на способах, которые приводят все вышеописанные стадии (зоны) в действия [20, с. 50]:

1. Спонтанность, которую автор связывает с «дефицитом в ходе обмена веществ»;
2. Внешнее воздействие значимого объекта;
3. «Совмещение спонтанного возникновения возбуждения с воздействием на детектор полезного объекта» (в большей степени свойственно такой потребности как продолжение рода).

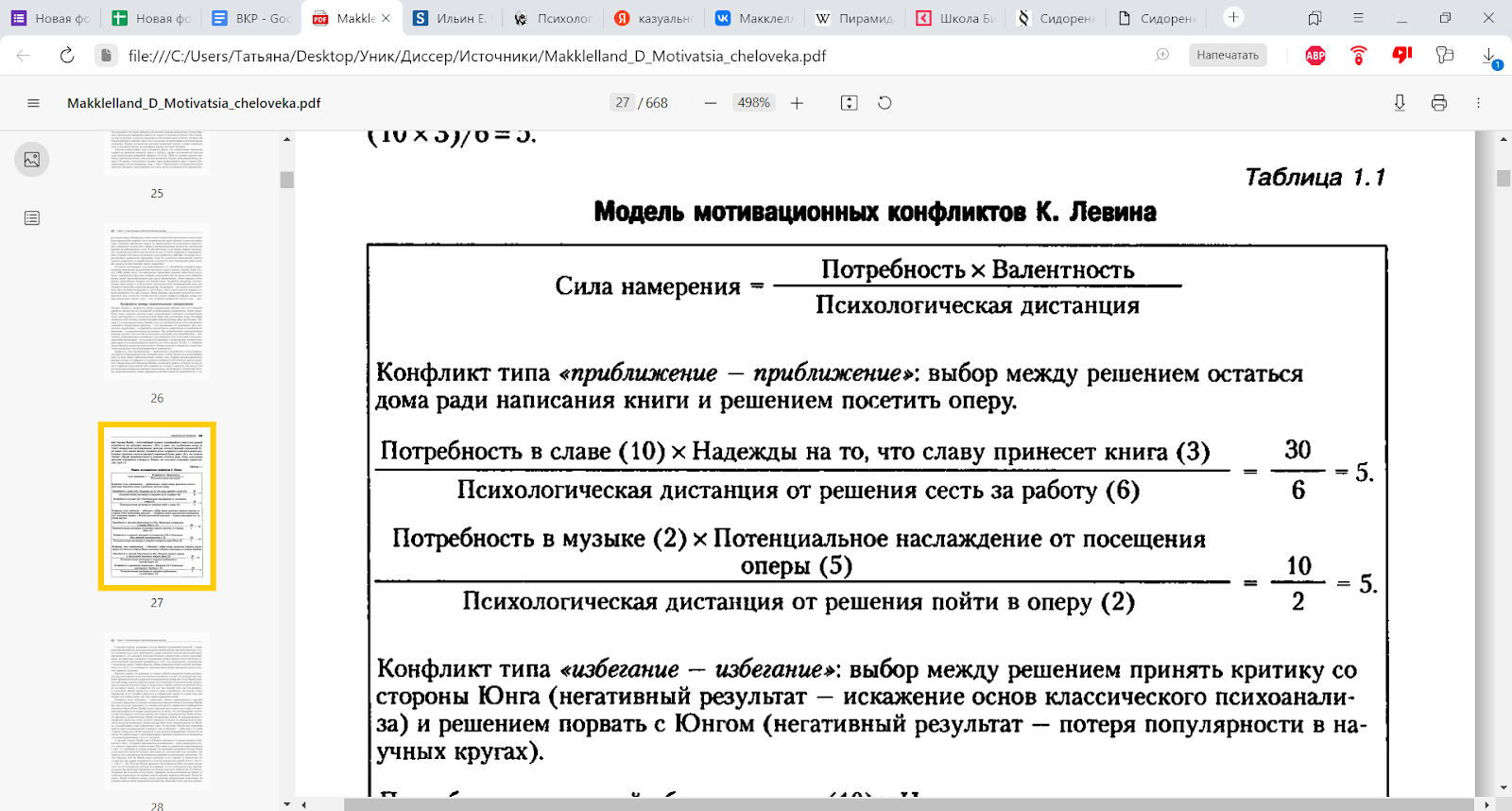
Из всего вышесказанного можно отметить, что «потребность дает толчок к возникновению мотива» [18, с. 49]. Некоторые психологи утверждали, что потребность - это не просто часть мотива, потребность и есть сам мотив человека [5], [29], [32], что противопоставляется взгляду на побуждение к деятельности, не включающую в себя потребность человека [25]. По мнению кандидата педагогических наук С. П. Манукян, потребность опосредовано влияет на поведения человека. Наличие «потребности» в процессе деятельности позволяет говорить о сознанной и произвольной (неосознанной) активности человека, а не активности через призму долженствования. Также еще в середине 20 века психолог А.В. Веденов [9] говорил о том, что наличие собственных потребностей в жизни человека играет значимую роль в его поведении, но зачастую человек действует на основе потребностей и требований социума.

В работах доктора психологических наук Ш.Н. Чхартишвили можно отметить, что «личность всегда приходит в действие под влиянием непосредственного давления потребности и ставит себе целью удовлетворение этой потребности… сама личность вне импульса потребности вообще лишена способности ко всякой активности» [44, с. 118]. Психолог подчеркивает роль «воли» в процессе контроля человеком своих потребностей. В связи с этим, Чхартишвили выделяет «я хочу», то, что человек выбирает из собственных потребностей, и «я должен», как волевое поведение, определяющее некий долг и ответственности человека перед социумом и самим собой.

Макклелланд со своей стороны делит мотивы на сознательные и неосознаваемые. Первое определяется «намерением иметь что-то, получать что-то и что-то делать» [24, с. 25], а второе – скорее, как инстинктивное поведение, направленно на достижение неосознаваемых потребностей. Сознательные намерения влияют на принятие решения «здесь и сейчас» [24, с.25], тогда как неосознаваемые могут спровоцировать конфликт.

К. Левин рассматривал конфликты между сознательными мотивами, считая, что «сила намерения» зависит от потребности, то есть «желания достичь того или иного конечного состояния» [24, с. 28] и валентности, что определяет «значимость вознаграждения» [24, с. 28].

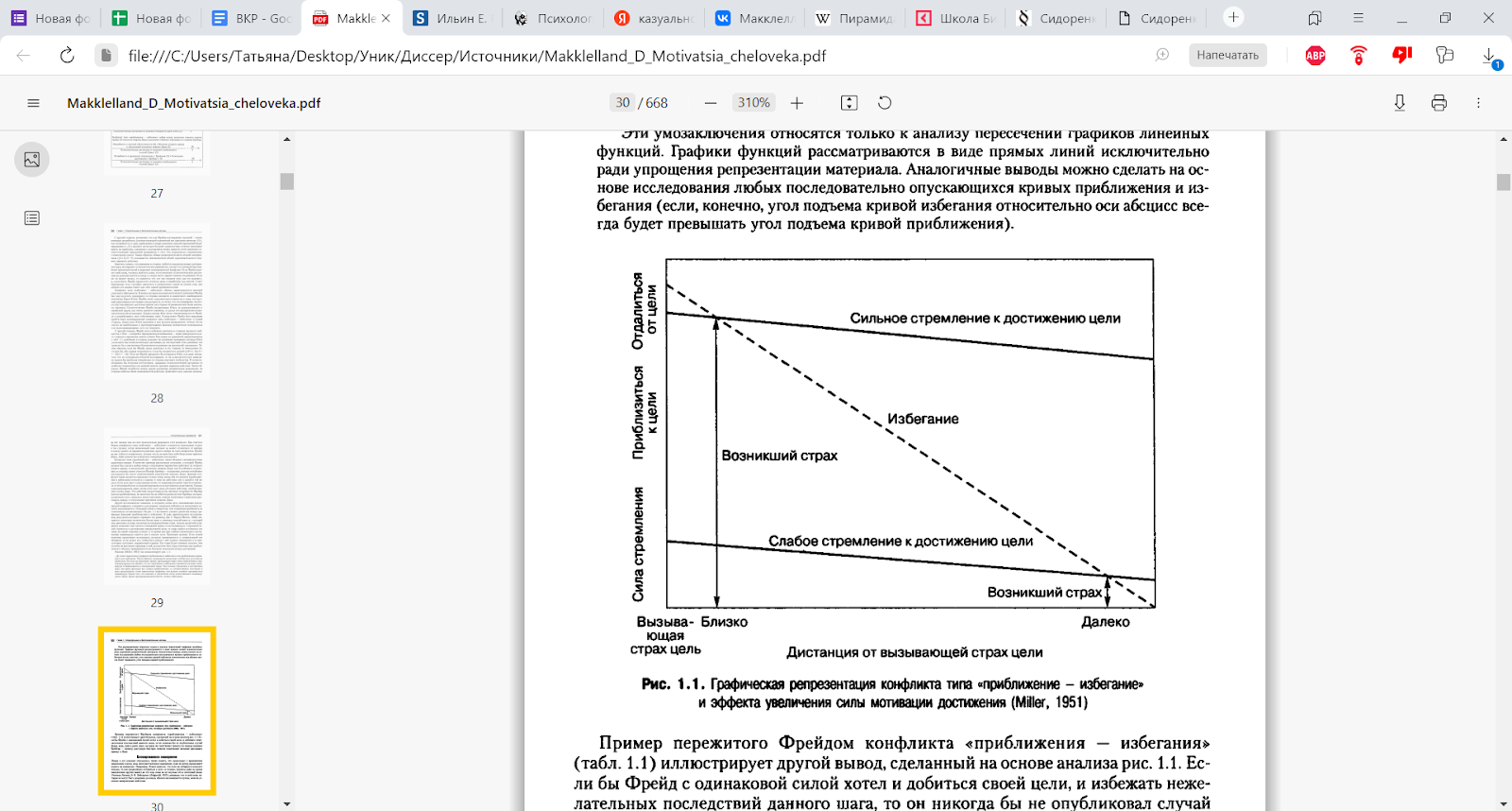
Рисунок 1. Модель мотивационных конфликтов К. Левина



По мнению автора модели, чем сильнее потребность и ее значимость, тем выше сила намерения человека, вследствие чего конфликт будет разрешен в сторону удовлетворения мотива. Это подчеркивает значимость потребности и ее осознания для достижения своих целей.

«Чем сильнее стремление в достижении цели, тем выше в графике будет находится «линия приближения к цели». Чем ближе к цели располагается точка пересечения графиков, тем дальше успевает продвинуться индивидуум» [24, с. 32].

Рисунок 2. Графическая репрезентация конфликта и эффекта увеличения силы мотивации



В первой половине 20 века большой пул теоретических и эмпирических работ доказывали связь между значимостью «потребности» и активностью, проявляемой испытуемыми. Но на данный момент есть опровергающие исследования, а значит делать вывод о том, что интенсивность побуждения и дальнейшего действия зависит от силы потребности будет неверно.

Генри Мюррей во многом поддерживал и развивал идеи З. Фрейда. Психолога интересовало толкование и измерение мотивов человека. т.к. ученый считал, что изучение мотивов необходимо для выявления объяснения различий между людьми. Мюррей стремился «найти основные мотивы человека, которые в принципе опосредуют все его поведение» [24, с. 36], что стало значимым достижением для психологии. Некоторые мотивы, предложенные психологом:

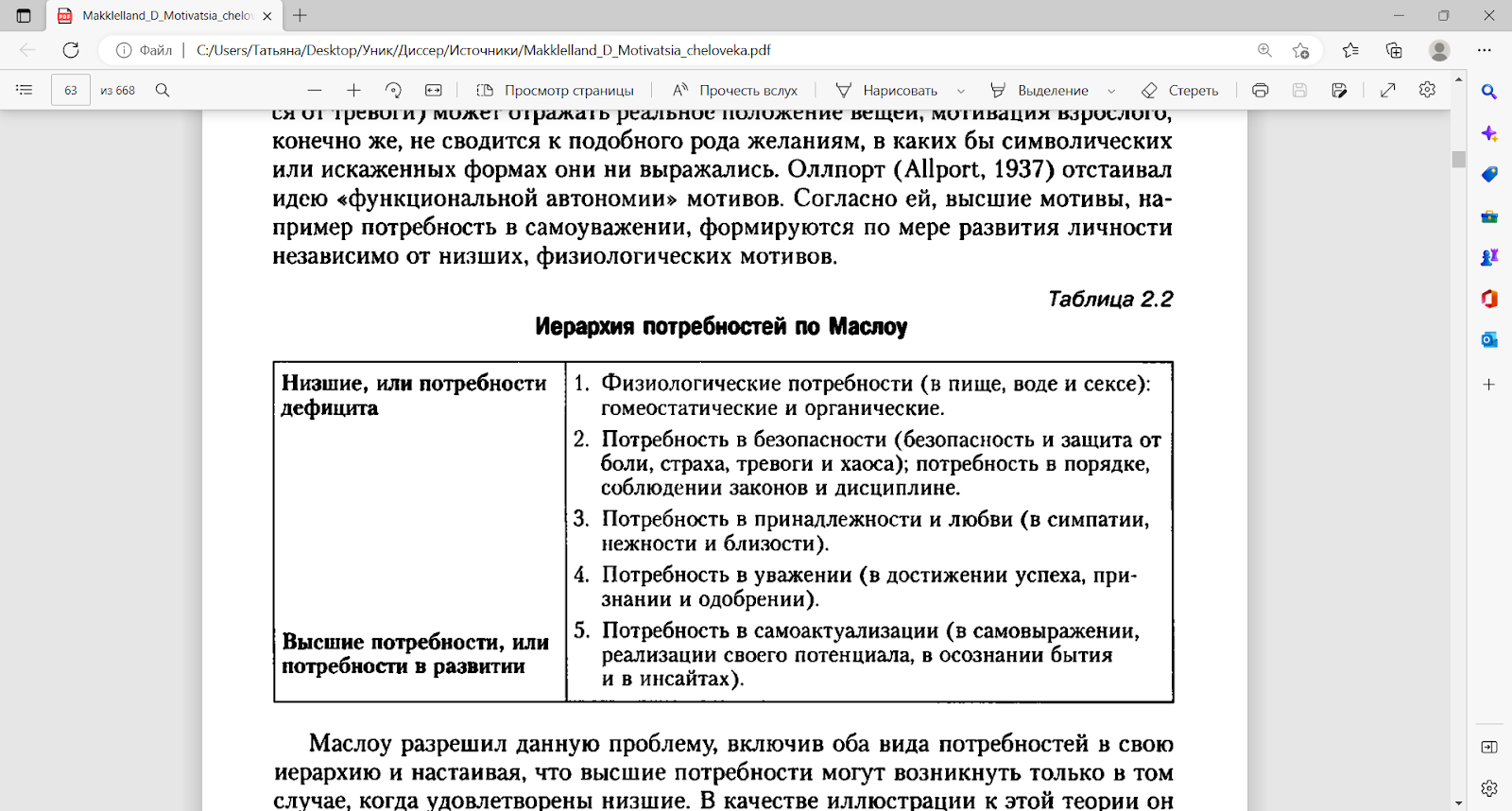
1. Автономия – стремление к свободе, независимости и спонтанности;
2. Агрессия – стремление противопоставлять себя другим;
3. Аффиляция – стремление завоевывать привязанность других к себе
4. Доминирование – стремление контролировать других путем внушений, манипуляций и убеждений
5. Забота – стремление выражать симпатию беззащитным и слабым, помогать тем, кто находится в опасной ситуации;
6. Избегание – стремление заранее выйти из ситуации, в которой вероятна психологическая и физическая боль;
7. Самозащита – стремление защитить себя от нападения, критики со стороны.

Неофрейдисты Карен Хорни и Гарри Стэк Салливан выделяли тревогу как базовое чувство, лежащие «в основе каждого мотива» [24, с. 63]. Человек либо приближается к другим для того, чтобы получить защиту и поддержку, либо отдаляется для того, чтобы стать самодостаточным, либо вступают в оппозицию с другими для того, чтобы продемонстрировать свое могущество. И, по мнению авторов концепции, любое поведение человека в первую очередь обуславливается наличием тревоги или борьбой с ней, что побуждает действовать определенным образом.

Один и создателей гуманистической психологии К. Роджерс в 1942 году в ходе работы с пациентами выделил основополагающий позитивный мотив - потребность в самоактуализации. По мнению психолога, каждая личность «характеризуется одной базовой потребностью: актуализировать, поддерживать и обогащать себя как субъекта переживания бытия» [24, с. 64]. Роджерс выделял потребность в позитивном внимании, то есть потребность в любви и в принятии от окружающих. Это находит подтверждение в стремлении ребенка к получению похвалы, а вследствие этого и удовольствия.

Абрахам Маслоу во второй половине 20 века предположил, что в каждом человеке заложен импульс к личностному росту. Подобный вывод психолог сделал, исследовав биографию Элеоноры Рузвельт, Линкольна, Эйнштейна и других личностей, повлиявших на историю.

Таблица 1. Иерархия потребностей по А. Маслоу



Важным тезисом о зарождении и удовлетворении потребностей является то, что «удовлетворение становится столь же важным понятием в мотивационной теории, как и депривация, поскольку оно освобождает организм от господства относительно более физиологической потребности, давая таким образом возможность появлению других, более социальных целей» [26, с. 65]. Низшие потребности имеют инстинктивную природу и характеризуются «дефицитом» чего-либо. Любой индивид стремится к удовлетворение этих потребностей в первую очередь для сохранения своего существования. Высшие потребности связаны с личной самореализацией, подталкивающие человека к позитивным целям. Изучив биографию творческих людей, Маслоу сделал вывод, что «способность удовлетворять низшие потребности и идти по пути самоактуализации повышает биологическую эффективность организма и развивает в личности многие привлекательные черты» [24, с. 62].

«Разрушение представления о потребностном побуждении началось в 50-е гг. работами Кемпбелла и Шефилда» [3, стр. 147]. Исследователи предположили, что уровень напряжения потребности не влияет на изменение активности, а, наоборот, вызывает лишь «снижение порога ответа на внешние стимулы» [48, с. 321]. Данная гипотеза согласовывалась с мнением Николса [64], который отмечал поведение морских свинок при демонстрации пищи как стабильно активным, а затем акцентировал внимание на снижении их активности. Было показано, что происходит не только снижение «общей» активности животных, но изменяется ее структура, в связи с чем Ж. Нюттен во второй половине 20 века высказался, что «активность, вероятно, никогда не является «общей» [18, с. 47]. Из этого следует, что потребность как «побудитель» к действию лишь создает «повышенную чувствительность к воздействию соответствующих ей внешних раздражителей» [3, с. 47], то есть одно лишь возникновение потребности человека не может говорить о вероятности последующего действия для его удовлетворения.

Психологи стремились найти ответ на вопрос мотивации как потребность преодолеть внешний стимул. В качестве стимулов исследователи определяли разные побудители: «неопределенность» [59], «рассогласование» [62], «оптимальное рассогласование» [55], «новизна» [49], «сложность», «несоответствие», «конфликт» [46]. Ученые выявили гипотезу, что любые действия становятся менее активные или же прекращаются вовсе в ситуации, когда «стимул теряет рассогласование» [32], то есть сам стимул остается прежним, но теряет ту актуальность, которая ранее мотивировала человека действовать.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что потребность человека может объяснять направленность дальнейших действий, но не их динамичность и систематичность [30, с. 325], [41, с. 281]. Однако стоит отметить, что приведенные эксперименты имеют биологический характер и в роли испытуемых предложены крысы, то есть животные не на самых высоких стадиях развития. Это приводит нас к выводу о том, что изучение поведения животных дает нам ограниченное понимание о «многообразии реально существующих потребностей» [35, с. 43], т.к. мы имеем представление о частных случаях проявления активности.

**1.1.2 Мотивация как средство достижения цели**

А.Н. Леонтьев придает мотиву смыслообразующую функцию [22]. Психолог подчеркивает, что направленность действий определяется объект, то есть та «точка», которая указывает направление деятельности (например, стакан воды). Мотивом деятельности Леонтьев считал не только сам объект, но и действия по достижению этого объекта, что психолог определяет, как «сдвиг мотива на цель».

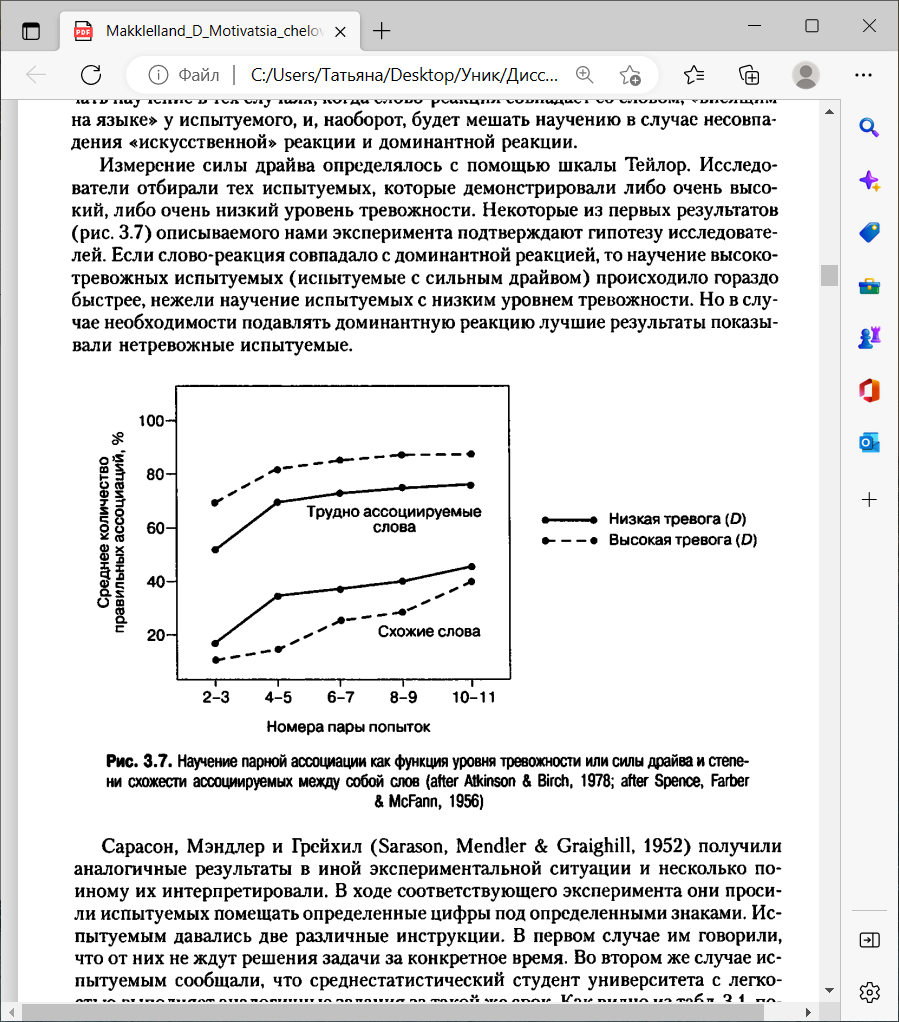
Манукян С.П. соглашаясь с Леонтьевым, утверждает, что «объект по каким-то причинам приобретает притягательную силу для человека» [25, с. 132]. Манукян подчеркивает, что появление нужного, значимого объекта способствует активным действиям человека, то есть не только потребность имеет значение в мотивационной структуре личности.

Большой вклад в изучение мотивации привнесли ученые, поддерживающие бихевиоральный подход в изучении человека и животных. Исследователь Торндайк и его коллеги стремились понять, каким образом голод воздействует на поведение запертых в клетке животных. Для объяснения поведения ученый ввел понятия «импульс». Торндайк определил понятие «драйва», как «биологическую потребность, которая побеждает организм научится такому поведению, которое необходимо для выживания» [24, с. 99]. Рихтер в экспериментах с крысами подтверждал, что грызуны ведут себя более активно, испытывая голод, нежели в состоянии сытости.

Миллер и Доллард соглашались с тем, что драйв - «мощный стимул, который влечет за собой действие» [24, с. 104]. С точки зрения ученых, индивид всегда стремится устранить дискомфорт, что и побуждает его к действию. В случае, если на первый взгляд кажется, что индивид стремится к наслаждению, подлинным мотивом его поведения является «редукция напряжения» [24, с. 104].

Согласно Миллеру и Долларду, одним из самых важных драйвов является «тревога», что побуждает к попыткам избежать боли и неопределенности. Проводились исследования, в которых принимали участия только люди с высоким и низким уровнем тревожности. В результате, научение высоко тревожных людей проходило быстрее в случае, когда предоставлялось трудное для выполнения задание. Но в случае необходимости подавлять доминантную реакцию, лучшие результаты фиксировались у людей с низкой тревожностью.

Рисунок 3. Влияние драйвера «тревога» на скорость научения



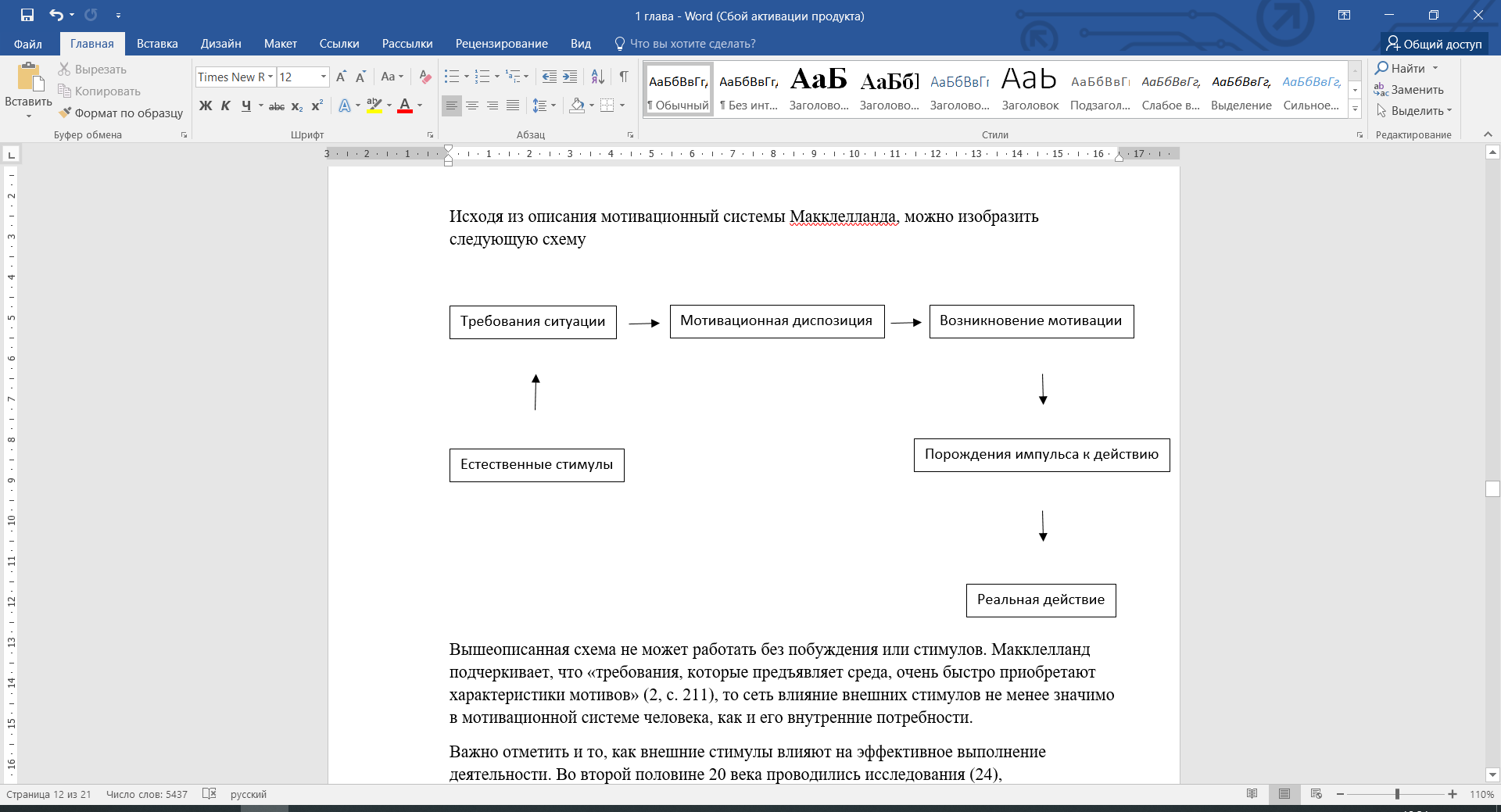
Основоположник психоаналитического подхода З. Фрейд уделял внимание неосознаваемым мотивам, изучая их при анализе сновидений и свободных ассоциаций. Особенностью взгляда З. Фрейда является его отрицание мотивов доброты, милосердия и других, трактуемых религией. Вместо них ученый рассматривает мотивы человека, связаны с получением сексуального удовольствия, выражением собственной агрессии, смягчением тревоги и страданий в повседневной жизни.

В изучении подхода Фрейда к мотивации можно определить следующие важные утверждение: «то, что люди говорят о своих мотивах, не должно приниматься на веру» [24, с. 44]. Часто объяснение собственного поведения может быть иллюзорным со стороны самого человека, т.к. связано с его самооценкой и самоопределением. Человеку свойственно ассоциативное мышление, которое «легко поддается влиянию сознательных и бессознательных факторов» [24, с. 44]. К тому же ассоциативные цепочки и автоматические мысли, исходя из исследований, искажаются под воздействием мотивов.

Альфред Адлер, напротив, выделял стремление к превосходству как одно из «базовых желаний», для того, чтобы «компенсировать свою слабость, стать сильнее и значимее в глазах других» [24, с. 63]. По мнению психолога, потребность в превосходстве и власти – то, что мотивирует человека к достижению своих целей.

Макклелланд, изучив подходы к определению мотивации человека, определил, что «мотивы основываются на стимулах» [24, с. 207], которые вызывают в человеке механизм возникновения позитивных или негативных эмоций. В процессе жизни человек научается выстраивать когнитивные схемы, то есть понимать ситуации, которые провоцируют определенное поведение, и тем самым связываются с определенным эмоциональным откликом. Тем самым человек понимает какая ситуация благоприятно влияет на его жизнь, а какую ситуацию следует избегать. Сигналы или стимулы, которые мобилизуют мотивы, Макклелланд назвал «требованиями ситуации», то есть определенными триггерами, способствующими мотивации человека.

Рисунок 4. Мотивационная структура Д. Макклеланда



Вышеописанная схема не может работать без побуждения или стимулов. Макклелланд подчеркивает, что «требования, которые предъявляет среда, очень быстро приобретают характеристики мотивов» [24, с. 211], то есть влияние внешних стимулов не менее значимо в мотивационной системе человека, как и его внутренние потребности.

Важно отметить и то, как внешние стимулы влияют на эффективное выполнение деятельности. Во второй половине 20 века проводились исследования [42], подтверждающие, что люди, которые находятся в тяжелых условиях и под жестким принуждением со стороны, чаще совершают ошибки, чем люди, находящиеся в комфортных условиях. В рамках изучения досуговой деятельности, хобби и увлечения человека рассматриваются как деятельность в комфортных для человека условиях, т.к. человек самостоятельно может выбирать интересы и контекст, в котором эти интересы реализуются. Тем не менее психологом Терстоун было отмечено [43], что при решении задач существуют оптимальный уровень побуждения. Чрезмерно сильное побуждение делает людей невнимательным к деталям, тогда как комфортное и полностью свободное от внешних стимулов ситуация тоже заставляет людей потерять бдительность и делать ряд ошибок. В разного рода экспериментах было выявлено, что при умеренном уровне требований к человеку, он способен эффективно выполнить поставленную задачу, что важно даже в процессе досуга.

Требования, выдвигаемые внешней средой, представляют собой побуждения, которые в свою очередь актуализирую мотивационные диспозиции. Макклелланд рассматривает мотивационные диспозиции как «индивидуальные различия в интенсивности целевых состояний» [24, с. 217]. Другими словами, мотивационные диспозиции представляют собой ключевой элемент мотивационной системы человека, т.к. демонстрируют, какие именно мотивы важны для человека в той или иной ситуации.

Многие психологи утверждают, что требования внешней среды легко влияют на мотивацию человека. В случае, когда схема «стимул – мотивация – реальные действия» перестает приносит ожидаемый результат, можно обратиться к исследованию К. Левина и его учеников [61]. Психолог выявил, что человек всегда стремится вернуться к незавершенным действиям, до того момента, пока эти действия не будут закончены. Левин подметил, что в случае, когда ему необходимо написать письмо, то эта задача «прокручивается» у него в голове, даже в процессе выполнения другой работы. Это происходит до тех пор, пока письмо не будет отправлено, то есть пока задача не будет завершена. Так, было выявлено, что «действия, которые не могут быть доведены до конца запоминаются лучше, нежели те, что были успешно завершены» [24, с. 32], а значит в вышеуказанной схеме человеку сложнее дойти до этапа «реальные действия», т.к. его мотивация направлена на выполнение другой деятельности.

Из исследования Левина также можно подчеркнуть важную составляющую мотивационной диспозиции – невозможность выявить мотив человека, наблюдая за его поведением. Анализируя пример психолога с написанием письма, поверхностно можно сделать вывод, что человек не замотивирован для выполнения другой работы, ведь он постоянно возвращается к написанию письма, хотя, как мы можем заметить, сам психолог и его ученики дали этому процессу совершенно другое объяснение. Такой вывод можно отметить в работах бихевиориста Скиннера [36], посвященных его теории оперантного научения. Американский психолог подчеркивал, что спонтанные реакции организма более выраженно демонтируют внутреннюю ценностную структуру личности, основанной на внутренних вознаграждениях. Как и последователи психоанализа, Скиннер подчеркивал значимость фантазий, которые, на его взгляд, лучше всего отражают мотивацию человека.

Обобщая взгляды на мотивационную структуру личности, можно сделать следующие выводы:

1. Требования, сходящие из внешней среды, способны мотивировать человека на выполнение определенной деятельности. При этом важно учитывать степень этих требований, т.к. слишком высокий или слишком низкий уровень сложность может негативно сказаться на эффективности деятельности.
2. Для выяснения мотивов деятельности недостаточно лишь наблюдать за человеком, т.к. его интерпретации поведения могут быть совершенно иные, нежели интерпретации наблюдателя. Один из верных способов уточнения мотивов – фантазии и воображение человека, т.к. именно они позволяют раскрыть то, что находится в его системе ценностей и что может влиять на мотивационную систему личности.

Вышеописанные теоретические положения и эмпирические знания в основном относятся к деятельности человека, в которой необходимо достичь определенной цели, для чего и требуется понимание того, как работает мотивация в целом. Тем не менее существует деятельность, целью которой является процесс сам по себе, то есть на первое место встает не достижение определенного результата, а получение удовольствия на пути к этому результату. Такой деятельностью может являться досуг человека, как время, посвященное интересному и увлекающему занятию.

**1.1.3. Роль досуга в мотивационной структуре личности**

В 1980х годах проводилось исследование, в котором приняли разные слои населения Аделаиды [57]. По результатам было выявлено, какие потребности респонденты удовлетворяют благодаря досуговой деятельности и насколько это приносит удовлетворение.

Таблица 2. Потребности досуга и их удовлетворенность по В. Кабанофф

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Потребность досуга | Составляющая потребности досуга | Средний показатель удовлетворенности |
| Автономность | Независимая деятельность и реализация собственных планов. Возможность выполнять лично значимые вещи. | 2,78  3,39 |
| Релаксация | Расслабление.  Физическая и психологическая разрядка. | 3,20  2,94 |
| Деятельность в семье | Укрепление семьи.  Наслаждение семейной жизнью. | 2,81  3,30 |
| Избавление от однообразия | Уход от повседневной ответственности  Внесение изменений в обычной жизни расширение круга знакомств. | 2,85  3,12 |
| Общение | Расширение круга знакомств  Удовольствие от общения с людьми | 2,34  2,55 |
| Стимулирование | Освоение нового, отличающегося от прежнего опыта | 2,66 |
| Применение имеющихся навыков и способностей | Приложение своих способностей | 2,89 |
| Здоровье | Поддержание физической формы. Оздоровительные цели | 2,47  2,46 |
| Уважение | Завоевание уважения или восхищения со стороны других людей | 2,11 |
| Вызов/соревнование | Вовлеченность в состязание Испытание себя в трудных, напряженных ситуациях | 1,87  2,31 |
| Лидерство | Организация деятельности команд Завоевание позиции лидера | 1,79  1,48 |

В большей степени досуг позволяет людям реализовывать значимые вещи собственными руками, получать физическую и психологическую разрядку и наслаждаться семейной жизнью. Таким образом, виды досуговой деятельности, которые позволяют реализовывать вышеуказанные потребности, будут являться наиболее ценными в реализации, т.к. приносят удовлетворения в значимых сферах жизни.

Существует мнение, что досуг является компенсаторной стратегией и его выбор связан с видом трудовой деятельности. Так, американским психологом Паркером в 1983 году [65] было выявлено, что «неквалифицированные рабочие, занятые тяжелым физическим трудом, к концу дня стремятся расслабиться и проводят свободные часы, как правило, у телевизора… Представители рекламных служб и дантисты предпочитают занятия спортом». Тем самым, социальный психолог, автор книги «Психология счастья» Аргайл делает вывод, что «компенсационная модель характерна для людей, чья работа связана с большими нервными перегрузками, утомительна и сама по себе не приносит удовлетворения» [65].

Существует и иной взгляд на досуг, который заключается в том, что увлечения человека как правило схожи с его профессиональными интересами, поэтому происходит слияние рабочей и досуговой деятельности. Такое слияние характерно с развитием информационных технологий, распространением ненормированных рабочих часов и переходом большей части работы в онлайн режим. Тем самым происходит размывание границ между рабочим временем и свободным.

В любом случае, досуг является частью жизнедеятельности человека и удовлетворяет определенные потребности. Следующая часть работы посвящена рассмотрению досуга как социально-культурной части жизни людей, интереса как движущей силе при выборе и реализации досуга, а также реализации молодого поколения через досуговую деятельность.

В данном разделе был проведен теоретический анализ мотивации как важного аспект деятельности человека. Мотивация определяет направленность деятельности и ее систематичность в достижении определенных целей, именно поэтому было важно рассмотреть работы отечественных (Божович Л.И., Веденов А.В., Ильина Е.П., Леонтьева А.Н. и др.), а также зарубежных (Макклелланд Д., Маслоу А., Торндайк Э.Л. и др.) исследователей. В рамках теоретических исследований и эмпирических наблюдений за поведением людей и животных, было выявлено, что стремление удовлетворить потребности является важной составляющей мотивации.

**1.2. Анализ литературных источников по проблемам досуговой деятельности**

**1.2.1. Досуг как часть свободного времени**

Свободное время – это социальный и культурный феномен. Организация свободного времени отражает социальную систему, в которой живет человек, определяет ценности, которые он вбирает в себя в процессе социализации. Тем самым, свободное время можно рассматривать как показатель культуры того или иного общества. Существует несколько подходов к изучению свободного времени, его составляющих факторов и тому, как свободное время воспринимается другими участниками социума. Одним из самых развитых является социологический подход. Норвежский социолог Дагфин предложил классификацию времени, в зависимости от действий человека [51, с. 133]:

1. Время необходимое, то есть время, которое человек затрачивает на удовлетворение физиологических потребностей, таких как питание, сон, гигиены и т.д;
2. Рабочее время – время, затрачиваемое на профессиональную деятельность;
3. Обязательно время, то есть время, затрачиваемое на обязанности, за которое человек не получает материального вознаграждения, но которое необходимы для его комфортного существования. (например, уборка дома, помощь другим людям);
4. Свободное время, то есть время, которое обладает такими характеристиками, как свобода выбора самого человека и эмоциональное наполнение.

Отечественный социолог Пруденский Г.А. предложил следующую классификацию, которая в дальнейшее приобрела популярность как в отечественной науке, так и в зарубежной [31, с. 302]:

1. Время, связанное с работой на производстве;
2. Время на удовлетворение бытовых потребностей;
3. Время на удовлетворение физиологических потребностей;
4. Свободное время.

По мнению Пруденского, свободное время – часть внерабочего времени, «которая используется трудящимися для повышения своего культурно-технического уровня, для занятий физкультурой и спортом, отдыха, товарищеского общения, общественных дел» [31, с. 302].

Результаты международного исследования [52] показали, что время можно разделить на следующие категории:

1. Рабочее время;
2. Время на транспорт от дома до работы и обратно;
3. Время на рабочий перерыв;
4. Время на подработку;
5. Время на индивидуальные потребности;
6. Время, посвященное семье и общественным нуждам;
7. Свободное время.

Исходя из вышеуказанных типологий, можно заметить, что «свободное время» выделяется как отдельная категория. В основном мнения разнятся по поводу наличия или отсутствия «досуговой деятельности» в категории «свободное время». По мнению социолога Трегубова Б.А. свободное время «характеризуется выяснением социальной сущности, структуры и основных функций в процессе развития личности» [40, с. 26]. Социолог в большей степени изучал основные виды времяпрепровождения и факторы, субъективные и объективные, влияющие на содержание времяпрепровождения. Изучая студенческую молодежь, Трегубов выделил три типа деятельности:

1. «творческо-деятельный», характерен для представителей молодежи, нацеленных на создание духовных ценностей и развитие собственной личности;
2. «культурно-потребительский», особенностью которого является потребление духовных ценностей;
3. «рекреативный», то есть направлен на отдых и развлечение молодежи.

Социолог указывает, что первые два вида времяпрепровождения являются преобладающими и представляют собой всестороннее и гармоничное развитие в свободное время, в то время как третий вид несет в себе функцию восстановления.

Другой отечественный социолог Ежов О.Н. дает следующее описание досугу: это «наиболее рафинированная часть свободного времени» [16, с. 140], часть времени, которая посвящается получению удовольствия.

В работе зарубежного социолога Дж. Найлингера [62] выделяется следующее представление о досуге: «деятельность, осуществленная вольно, без давления или принуждения», тем самым подчеркивая позитивное влияние на человека, постигающего осознанную свободу через досуговую деятельность. Подобного взгляда придерживается другой американский психолог Т. Уилкинсон. Вместе с коллегами, исследователь выявил три группы интереса, реализуемые через досуг [69, с. 37]:

1. Культурно-эстетические интересы, в которые входят искусство, литература;
2. Инструментальные интересы, в которые входят индивидуальные виды спорта и индивидуальный досуг;
3. Социальные интересы, то есть общение на праздниках, походы по магазинам, путешествия.

Французский социолог и один из основателей социологии досуга Ж. Дюмазедье, рассматривает досуг как деятельность, «в которой человек обращен по своему желанию для того, чтобы расслабиться, разнообразить и расширить сферу познания и проявить свои творческие возможности» [14]. Также как и Трегубов, Дюмазедье выделяет досуговую функцию развития личности, т.к. досуг выбирается добровольно, что склоняет человека обращаться к собственным интересам, кроме того, содержание и продолжительность этой деятельности управляется самим человеком, ориентируясь на получение удовольствия.

Социолог Гриненко О.Д. совместно с коллегами, ориентируюсь на работы Трегубова Б.А. [40], Соколова Э.В. [38], Патрушева В.Д. [28], выделили ключевые отличительные признаки досуга и свободного времени [14].

Таблица 3. Отличительные признаки «свободного времени» и «досуга» по Гриненко О.Д.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ключевые признаки «досуга»** | **Ключевые признаки «свободного время»** |
| Часть свободного времени | Часть внерабочего времени |
| Цель – отдых, развлечение и развитие личности | Цель – отдых, развлечение, развитие личности, участие в организованной общественной деятельности и удовлетворение некоторых бытовых потребностей |
| Деятельность выбирается по своей воле в зависимости от желания индивида | Деятельность может быть выбрана по своей воле, но обусловлена коллективными потребностями |
| Деятельность направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей | Деятельность может удовлетворят индивидуальные потребности, так и приносить пользу окружающих |
| Деятельность должны приносить удовольствия и удовлетворение | Деятельность должна приносить удовлетворение, но не обязательно будет доставлять удовольствие |

Проанализировав два понятия «досуг» и «свободное время», можно отметить, что второе является более широким социальным феноменом и включает в себя большой спектр внерабочей деятельности человека. Таким образом, досуг является одним из возможных видов деятельности, которым человек может заниматься в свое свободное время.

**1.2.2.** **Интерес как движущая сила досуговой деятельности**

Ученые, изучающие досуг человека, его увлечения и хобби, рассуждали о роли «интереса» как необходимой составляющей деятельности. Отечественный психолог Е.П. Ильин, развивая подходы к изучению любопытства и любознательности своих коллег Платонова К.К, Левитова Н.Д., Выготского Л.С., Рубенштейна С.Л., Мясищева В.Н. предложил следующую модель интересов [18, с. 173].

Рисунок 5. Модель интересов Ильина Е.П.



Все интересы могут быть либо ситуативными, либо устойчивыми. К первому типу относятся кратковременные увлечения. Психолог подчеркивает, что развитие человека в первую очередь проявляется через любопытство, что включает механизм «внимания». Ко второму относится устойчивая долговременная деятельность, которая может влиять на образовательные процессы личности. К устойчивым интересам автор относит интерес к искусству, к профессии, к спорту и многие другие, которые человек поддерживает долгое время. Некоторые авторы могут принимать «внимание» за устойчивый интерес, хотя мы наблюдаем, что наше внимание может привлечь ситуативный объект, не заинтересовавший нас после удовлетворения интереса. Таким образом, Ильин отмечает, что «интерес-отношение — это мотивационная установка, отражающая готовность человека осуществлять деятельность» [18, с. 173], что формируется при многократном получении удовольствия от проявление ситуационного интереса.

Устойчивые интересы разделяются Е. П. Ильиным на процессуальные и целевые интересы. Процессуальные (эмоциональные) интересы «связаны с получением удовольствия от процесса деятельности… в быту говорят еще «Я люблю…» [18, с. 172]. Целевые (материальные) интересы «связаны с получением результата, выгод» [18, с.172] от деятельности. В рамках данной работы ситуативные интересы рассматриваются как увлечения человека, то есть кратковременная деятельность, способствующая появлению воодушевления и занимающая свободное время. Тогда как устойчивые интересы – это хобби, то есть занятия, которые человек отмечает как «любимые» и являются значимой частью его досуговой деятельности.

**1.2.3. Досуговая деятельность – аспект социокультурного развития общества**

Начиная с 60х годов 20 века предметом исследования социальных наук становится изучение свободного времени, а именно то, чем человек наполняет свою свободное время – его увлечения. Акимова в своей работе «Социология досуга» подчеркивает, что такая направленность в изучении человеческих ценностей – это «свидетельство общецивилизационного характера изменений социально-культурного процесса» [1, с. 20]. Психолог Дюмазедье придерживался подобной позиции и в своей работе высказывался, что с наступлением в 60-е года «цивилизации досуга», эта деятельность фокусируется не столько на восстановления физических и моральных сил, сколько на «удовлетворения потребности более высокого плана - самовыражения, самоутверждения, социальной идентификации» [33, с. 87].

Социальные исследователи для изучения досуга человека в первую очередь рассматривают данный феномен в соотношении «труда» и «отдыха». Тем самым есть три направления изучения:

1. Досуг как компенсация того, что человек недополучил в процессе трудовой деятельности;
2. Досуг как повторение того, что человек выполнял на рабочем месте. В этом случае компетенции и мастерство человека распространяются на объект рекреационной деятельности;
3. Отрицание связи между «трудом» и «отдыхом». При этом досуговая деятельность делится на «социальную» (общение), «культурную» (посещение выставок, чтение книг), «домашнюю» (быт) и «игровую» (спорт).

С подобной классификацией можно поспорить, т.к. она категорично разделяет трудовую деятельность и досуговую, считая «трудовую деятельность абсолютным, тоталитарным трудом, а досуг абсолютной рекреацией» [27, с. 56], что, на сегодняшний день, не является единственной точкой зрения. Социолог Орлов, изучая рекреационный процессы человека, исследовал поведенческие модели отдыха. Он учитывал интенсивность каждого вида отдыха, временные затраты, изменение условий образа жизнь и ее качества. Тем самым социолог подтвердил, что существуют энергозатратные виды досуга, такие как спортивные игры, туризм, а также энергосберегательные – развлекательно-зрелищные мероприятия. Таким образом, досуговая деятельность может относится к энергозатратной активности или энергосберегающей (в некоторых классификациях – активной и пассивной).

Для более объемного рассмотрения досуга, следует обратиться к социологическим и социально-психологическим концепциям:

1. Гуманистическая модель рассматривает досуг как цель жизни и «путь к счастью и радости» [1, с. 36]. В работе Поппера «Досуг – основа культуры» можно заметить философский взгляд социолога на отдых: «Досуг - это форма тишины, которая является необходимой подготовкой к принятию реальности… Досуг - это склонность к проницательному пониманию, созерцательному созерцанию и погружению в реальность... Досуг возможен только при условии, что человек не только в гармонии с самим собой ... но и в согласии с миром и его смыслом» [60]. Для представителей гуманистической модели, досуг - это средство самопознания, которое происходит по желанию самого человека.
2. Терапевтическая модель рассматривает досуг как средства физической релаксации и реабилитации, тем самым влияя на психику человека. Т. Веблен в своей теории праздности [8] отмечал, что досуг – это средство релаксации и восстановления сил после трудовой активности. Социологи подчеркивают, что «эффективное восстановление физических и духовных сил человека может происходить только через правильно подобранные в соответствии потребностям формы досуга» [20]. Подобного мнения придерживался французский ученый Ж. Дюмазадье [14], определяя досуг в первую очередь как средство расслабления и проявления творческих возможностей человека. Отметим также, что досуг является профилактикой деструктивного поведения среди молодого поколения. Социальный психолог Кожухова в собственном исследовании делает вывод, что «студенты, имеющие увлечения, хобби, занимающиеся в кружках в меньшей степени подвержены социально-психологической дезадаптации… в большей степени склонны к позитивной деятельности» [19].
3. Количественная модель рассматривает досуг как часть времени после рабочей деятельности. Данная модель долгое время была одной из самых актуальных для изучения свободного времени человека.
4. Институциональная модель рассматривает досуг в соответствии с установками определенного общества и определенных социальных групп. Каплан в 60-е года отмечал, что в основе досуговой деятельности лежат изменения в культурной сфере общества, способствующие творческому использованию индивидами своего времени» [59, с. 304], что характеризует американское общество второй половины 20 века. С этой точкой зрения неомарксисты Дж. Кларк и Ч. Критчер рассматривали «досуг» с точки зрения «доступа к неравномерно распределенным в обществе ресурсам» [52,с. 249], тем самым государство создает условия для проведения досуга с целью поддерживать определённый строй.
5. Экзистенциональная модель рассматривает досуг как свободу человека и необходимое условие его существования. Дж. Нейлингер и Дж. Келли [58] предложили изучать свободу выбора как важный показатель выбора досуга и удовлетворенность от него. Ученые рассматривали психологическое восприятие радости, потребность в знании и интеллектуальной деятельности, взаимодействие с другими людьми, освобождение от стресса и тревоги и физиологически факторы, то есть самочувствие и здоровье. Таким образом, досуг является единственной сферой, в которой человек достигает удовлетворения от деятельности и может достичь определенного уровня самореализации.

Выделяют ряд других моделей, которые так или иначе пересекаются в вышеописанными: социальная модель, эпистемологическая, терапевтическая и модель, описывающая досуг как функцию досуговых мероприятий. Американский исследователь Джон Келли выявил собственную интегративную модель досуга, которая включает в себя социальное и экзистенциальное направлении. Дж. Келли подчеркивает, что «изменения на работе меняют бюджет времени и денежные ресурсы, оказывая влияние на семью. Изменение в семье оказывают влияние на досуг. И обратно - проведение досуга существенно влияет на семью и работу» [23]. Интегративная модель Келли включает в себя следующие направления изучения досуга:

* 1. Досуг как непосредственно получение нового опыта
  2. Досуг как существование и получение новых возможностей, ощущение свободы выбора
  3. Досуг как развитие собственного потенциала
  4. Досуг через призму теории социальной идентичности, что позволяет рассмотреть «стиль» досугового поведения с учетом социального статуса и идентичности личности
  5. Досуг через призму теории взаимодействий, изучая сопоставление деятельности с культурными ценностями другого человека;
  6. Досуг через призму институциональной теории. Досуг в данном случае рассматривается как социальный институт.
  7. Досуг через призму политической теории. Бурдье и Вебер рассматривали досуг как стиль жизни определенных страт, определяющимися наличием власти и экономического положения.

Анализирую две модели, можно отметить, что зарубежные исследователи чаще всего делают акцент на двух основных понятиях [48] – «досуг» как коммерчески развлекательный компонент и «рекреация» как социально значимый компонент жизнедеятельности человека. Хотя с точки зрения практического исследования досуговой деятельности не всегда возможно отличить, с кокой целью осуществляется данная деятельность.

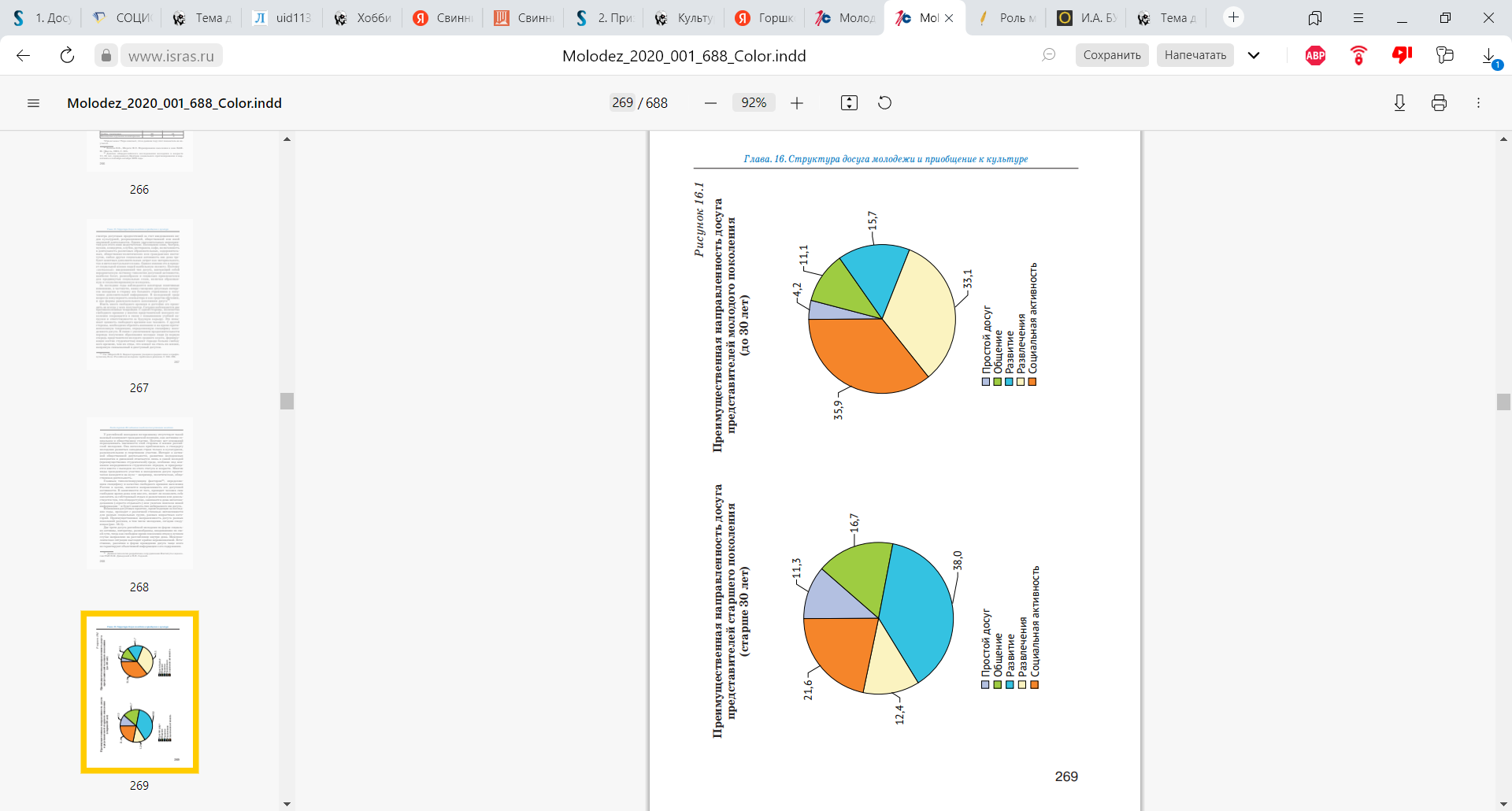
Продолжая рассуждения о свободном выборе досуга, многие ученые говорят о взаимосвязи политического строя, культурных ценностей общества и реализации собственных интересов членов этого общества. Демократизации сфер жизни общества может выступать «гарантией свободы от манипулирования интересами и навязывания «воспитательных» функций» [1, с. 69], если при этом будет созданы необходимые условия для «саморазвития и реализации потребностей, форм самообразования» [1, с. 69]. Исследования подтверждают тенденцию того, что «становление демократических норм жизни способствуют ориентации на более возвышенный характер деятельности» [34, с. 46]. Таким образом, высокий уровень социально-экономического развития и отсутствие регламентированности сфер жизни соответствуют сложным формам культурной жизни.

Социологи также задавались вопросом о значимости уровня материального достатка в рамках изучения досуговой сферы людей. Бутенко в исследовании «Качество свободного времени у богатых и бедных» подчеркивает, что свободное время в индустриально развитых странах становится большей ценностью, чем трудоголизм. Тем не менее в начале 20 века в России наблюдалась противоположенная тенденция. Изучая наполненной свободного времени более обеспеченных и менее обеспеченных людей, социолог отмечает, что «субъективное качество примерно одинаково для них, хотя представления богатых о его смысле несколько более разнообразны» [7, с. 88]. Основное различие между двумя категориями людей заключается в том, что «свободное время бедных не просто менее разнообразно, но и менее интеллектуально» [7, с. 89]. Социолог проводит параллель с трудовой активностью, уточняя – «чем разнообразнее у человека работа, тем разнообразнее оказывается и свободное время» [7, с. 89], тем самым определяя, что наполненность досуговой деятельности связано не столько с финансовыми возможностями людей, сколько с навыками и умениями распоряжаться своим временем, выстраивать и планировать самостоятельно свою деятельность в целом.

Можно отметить исследования досуга через призму теории социального обмена [50], семейных традиций и жизненного цикла семьи [66], возрастных особенностей и влияние возраста на получения удовольствия от досуга [53]. Отечественные исследователи в большей степени интересуются мотивацией при выборе того или иного досуга [67], а также трансформациями ценностных ориентаций, зависящими от культуры человека и непосредственно влияющие на этот выбор [12], [4], [2].

Психологи и социологи подчеркивают, что молодежь «обладает ярко выраженной спецификой на фоне предпочтений старшего поколения» [13, с. 265]. Горшков отмечает изменения досуговых интересов молодежи с рекреационных видов на познавательную активность. Кроме этого, социолог говорит о двух тенденциях: сокращение свободного времени в связи с повышением учебной занятости и подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности, с другой стороны увеличение времени на получения образования предоставляет молодому поколению больше времени, не связанного с работой. Тем не менее, отмечаются интенсивные изменения досуговых практик.

Рисунок 6. Распределение досуговых практик у представителей старшего и младшего поколений



Для молодого поколения большей ценностью становятся социальная активность и развлечения, а также для молодежи практически не актуален «простой досуг», который включает в себя пассивный отдых в домашних условиях.

Акимова подчеркивает современные изменения досуговой деятельности, которые произошли у российской молодежи за последние двадцать лет [1, с. 69]:

1. Повышение самоценности и автономности;
2. Доминирование культурно-потребительских форм досуга;
3. Интернационализация содержания досуга;
4. Приобретение стихийно-группового характера проведения досуга;
5. Увеличение значимости гуманистической модели досуга.

Также стоит обратить внимание на эмоциональное развитие и приверженность молодого поколения к чувственным видам досуга (например, живопись, игра на музыкальных инструментах и т.д.). Хотя в этом случае стоит учитывать «влияние информационных технологий, особенность места проживания, государственную политику в развитии и распространении искусства» как факторы, влияющие на изучение досуга молодежи. Отечественный современный социолог Гафиатулина подчеркивает важность приобщение к творчеству в досуговой деятельности, т.к. это «создает условия для самовыражения, саморазвития и самореализации личности» [11].

**Выводы по аналитическому обзору литературы**

Досуговая деятельность является одним из важных аспектов жизни человека, т.к. позволяет реализовывать важные потребности: релаксация, автономия, общение, изучение нового и т.д. Важный частью досуга является удовлетворение потребностей человека, что привносит целостность и законченность в деятельность человека не только в рамках рекреации, но и в рамках других активностей: профессиональное развитие, социализация, развитие личных и семейных отношений.

Из всего вышерассмотренного можем делать вывод, что культурный аспект общества, ценности и их реализация связаны с выбором досуговой деятельности. На развитие молодого поколения влияют не только подготовка к учебной и профессиональной деятельности, но и общекультурной реализацией. В рамках культурного развития молодежь в большей степени самостоятельно выбирает деятельность, связанную с собственными интересами, акцентирую внимание на определенном виде (или определенных видах) досуга, которым посвящает свое свободное время.

Рассмотрев социально-культурный фактор досуговой деятельности, можно говорить о том, что в молодом возрасте существует потребность в приобретении рекреационных навыков, которые достигаются путем поиска интересного для человека занятия, связанного или нет с профессиональной подготовкой. Кроме этого, занятия, которые человек относит к своему хобби, могут быть полезными для развития индивидуальных способностей, что в свое очередь может влиять на другие сферы жизни.

Если обобщить взгляды на досуговую деятельность, то стоит отметить, во-первых, досуг как часть жизни, в котором человек заполняет свое время разнообразными и содержательно насыщенными видами деятельности. Во-вторых, важной составляющей досуговой деятельности является умение искать и пользоваться необходимыми технологиями и пространствами для реализации своих увлечений. И, в-третьих, непосредственное личное участие в процессе реализации досуга позволяет самостоятельно оценивать свои навыки и выстраивать план по их развитию, что способствует целеполаганию, т.к. для развития навыков требует понимание, ради чего необходимо прилагать усилия.

**Глава 2. Программа эмпирического исследования**

**2.1. Программа исследования**

Досуг является важной частью жизни молодого человека. Как было определено в работе, досуговая деятельность выполняет различные функции: рекреация и отдых, получение удовольствия от деятельности, развитие собственным навыков, поддержание общения и много другое, что выступает мотивом в поиске и реализации интересов через хобби и увлечения. Отечественные психологи и педагоги подчеркивают, что в молодом возрасте важно исследовать и активно реализовывать собственные интересы, т.к. «опыт, приобретенный в студенческие годы, существенным образом обусловливает перспективы жизненной судьбы, так как закладывается базис эмоциональной, физической, интеллектуальной зрелости человека» [45]. Кроме этого, досуг является важной составляющей внерабочей и внеурочной активности, т.к. помогает сфокусировать свое внимание на новой деятельности и получить от нее удовольствие.

Учитывая продолжающуюся тенденцию изменения досуговой активности молодёжи и её мотивационной сферы, обусловливающей характер этой активности, а также значимую роль самоактуализации личности при организации её досуговой активности, необходимо проанализировать роль смысложизненных ориентаций и источников мотивации в досуговой активности современной российской молодёжи.

Цель: Выявить взаимосвязь увлечений и хобби с характеристиками ценностно-мотивационной сферы молодежи

Предмет: Связь хобби и увлечений с ценностно мотивационной сферой молодежи

Объект: Увлечения и хобби молодежи г. Санкт-Петербург

Гипотезы:

1. Один из основных видов досуговой деятельности среди молодёжи является воспроизводство материальных и духовных ценностей
2. Существует взаимосвязь между выбором досуговой деятельности молодежи и показателями смысложизненных ориентаций
3. Существует взаимосвязь между причинами выбора досуговой деятельности и источниками мотивации
4. Одним из основных видов досуговой деятельности, которым респонденты не удается заняться, является профессиональное и учебное развитие

Задачи:

1. Изучить выбор и реализацию досуговой деятельности молодежи
2. Определить связь показателей осмысленности жизни молодежи на выбор и реализацию досуговой деятельности
3. Определить связи источников мотивации молодежи на выбор и реализацию досуговой деятельности

**2.2. Описание выборки**

В исследовании приняло участие 121 человек. Распределение респондентов по социально-демографическим признакам представлено в диаграммах.

Диаграмма 1. Распределение респондентов по половому признаку

В исследовании приняли участие 49 мужчин (40,5%) и 72 женщины (59,5%)

Диаграмма 2. Распределение респондентов по возрастному признаку

В исследовании приняли участие 65 человек в возрасте от 18 до 24 лет (53,7%), 31 человек в возрасте от 25 до 30 лет (25,6%) и 25 человек в возрасте от 31 до 35 лет (20,7%).

Диаграмма 3. Распределение респондентов по уровню образования

Практически половина респондентов (54,5%)имеют высшее образование (получили диплом бакалавра). Каждый пятый респондент (19,8%) имеет законченное высшие образование (получил диплом магистранта). В меньше степени респонденты закончили только средне-профессиональное (получили диплом колледжа/техникума) учреждение (13,2%), средне общее (7,4%), а также получили два и более высших образования (5,0%).

Диаграмма 4. Распределение респондентов по занятости

В больше степени респонденты посвящают себя работе (43,0%). Треть респондентов (35,4%) совмещают работу и учебу. Каждый шестой респондент (16,5%) учится. В меньшей степени (4,1%) респонденты не заняты ни работой, ни обучением на данный момент.

Диаграмма 5. Распределение респондентов по направлениям обучения

Практически половина респондентов (55,4%) указала сферу своей деятельности в рамках гуманитарных наук (социолог, менеджер, журналист). Треть респондентов обучаются и/или работают в технической сфере (программист, инженер, архитектор). Каждый пятый респондент (10,7%) указал деятельность в рамках естественных наук (метеоролог, ветеринар).

Диаграмма 6. Распределение респондентов по семейному статусу

Чуть меньше половины респондентов не состоят в отношениях (42,1%). Каждый третий респондент (36,4%) состоит в отношениях. Практически равное количество респондентов, состоящих в браке, которые имеют детей (11,6%) и которые детей не имеют (9,9%).

**2.3. Описание методов исследования**

**2.3.1. Методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева**

Тест направлен на вычисление общего показателя осмысленности жизни и является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Дж. Крамбло и Л. Махолика. Методика разработана психологами на основе концепции логотерапии В. Франкла.

С помощью теста возможно оценить степень представленности у респондента следующих ориентаций:

* 1. Цели в жизни: наличие/отсутствие целей в будущем, которые придают респонденту осмысленность жизни сейчас;
  2. Процесс жизни: Выраженность интереса к жизни и ее эмоциональной насыщенности;
  3. Результативность жизни: Выраженность субъективной оценки по поводу продуктивности и осмысленности прожитой части жизни;
  4. Локус контроля – Я: Представление респондента об уверенности в своих способностях;
  5. Локус контроля – Жизнь: Степень уверенности респондента в способностях контролировать свою жизнь

В тесте продлены 20 пар утверждений. Респонденту необходимо выбрать степень доверия (от -3 до + 3) к одному из двух утверждений, которое, по его мнению, в большей степени отражает действительность. Обработка данных сводится к суммированию значений всех 20ти шкал, исходя из чего определяется суммарный балл по осмысленности жизни респондентом в целом. Более подробно о вопросах методики, подсчет значений в Приложении А.

**2.3.2. Методика для определения источников мотивации Р. Сколл и Дж. Барбуто.**

Тест направлен на создание «мотивационной карты» сотрудника в рамках подбора и обучения персонала. Психологи предложили модель мотивации, интегрирующую различные подходы к исследованию мотивации в сфере «человек-организация». С помощью данной методики возможно определить преобладающие источники мотивации человека, а также те источники, которые не способны замотивировать вовсе.

В рамках методики выделено 5 основных источников мотивации человека:

1. Внутренние процессы: желание получить удовольствие от процесса деятельности;
2. Инструментальная мотивация: желание получить материальное вознаграждение (например, премия, повышение заработной платы, грамота и т.д.)
3. Внешняя концепция Я: желание получить поддержку и принятие со стороны референтной группы
4. Внутренняя концепция Я: желание отвечать собственным стандартам компетенции
5. Инернализация цели: желание достичь целей, соответствующих собственным ценностям

Тест состоит из 30 утверждений, которые необходимо оценить по 7ми бальной шкале согласия Лайкерта. Обработка данных сводится к оценке по каждому источнику мотивации для определения его выраженности. Более подробно о вопросах методики, подсчет значений в Приложении Б.

**2.3.3. Авторская анкета «Мои увлечения и хобби»**

Для изучения хобби и увлечений респондентам были предложены вопросы, связанные с их непосредственным досугом. Анкета состоит из 26 вопросов и разделена на четыре блока:

1. Любимое занятие
2. Занятие, которое увлекало, но через время интерес к нему пропал
3. Занятие, которое интересно, но что-то мешает им заниматься
4. Занятие, интерес к которому появился совсем недавно

В каждом блоке выделены вопросы, относящиеся к причине выбора того или иного занятия, к выбору места и времени для занятия и откуда появилась впервые появилась информация о нем. В анкете использовались открытые и закрытые вопросы.

В анкете использовались вопросы для выявление социально-демографических характеристик респондентов: возраст, пол, уровень образования, семейное положение, род и сфера деятельности. Более подробно о вопросах методики, подсчет значений в Приложении В.

**2.4. Математические методы обработки данных**

Для первичной обработки данный использовался контент анализ, для описания ответов респондентов в открытых вопросах авторской анкеты. Полученные данные обрабатывались с использованием методов математической статистики, с помощью программы IBM SPSS Statistics 26.0.

Для обработки данных использовались методы описательной статистики (частотный анализ, таблица сопряженности), факторный анализ, анализ средних значений, корреляционных анализ.

**2.5. Организация исследования**

Исследование проводилось в период с 10 декабря по 26 декабря 2022 года в городе Санкт-Петербург. Участие в опросе было добровольным. Опрос проводился с помощью googl-формы. Ссылка на опрос распространялась через группы и чаты студенческих сообществ СПбГУ и ИТМО. В анкете предусматривалась возможность для респондентов получить обратную связь по методикам исследования. Большинство респондентов (75%) оставляли ссылку на почту и мессенджеры для получения собственных результатов. В течение 2х дней после заполнения опроса собственные результаты по методикам высылались участникам.

**Глава 3. Анализ результатов эмпирического исследования**

* 1. **Анализ выбора увлечений и хобби и способа их реализации среди молодежи**

В результате анализа полученных данных можно определить, что молодежь чаще выбирает воспроизводство материальный и духовных ценностей (30,6%) как свое любимое хобби. При этом стоит отметить, что популярностью среди молодежи пользуются также увлечения, связанные с активной рекреацией (19,0%) и потреблением культурных ценностей (19,8%). В меньшей степени молодежь занимается профессиональным и учебным развитием (14,9%) в рамках любимого хобби, а также увлекается пассивной рекреацией (10,7%). И меньшинство занимаются воспроизводством научно-технических ценностей (3,3%).

Гистограмма 1. Выбор любимого хобби

Интересно заметить, что пассивную рекреация как любимое хобби чаще выбирают женщины чем мужчины (13,9% против 6,1%). Мужчины, в свою очередь, чаще отдают предпочтения потреблению культурных ценностей (24,5% против 16,7%) и профессиональному и учебному развитию (18,4% против 12,5%).

Гистограмма 2. Выбор любимого хобби в зависимости от полового признака

В рамках анализа любимых хобби молодежи можно выявить следующее: с возрастом молодым людям становится интереснее заниматься воспроизводством материальных и духовных ценностей, а потребление культурных ценностей, напротив, становится не так актуально. Также можно отметить, что активная рекреация как любимый вид досуга в большей степени интересен молодежи до 30ти лет. Также, присутствуют виды досуговой деятельности, которые остаются интересны для любого возраста – воспроизводство научно-технических ценностей и профессиональное и учебное развитие.

Гистограмма 3. Выбор любимого хобби в зависимости от возраста

Примерно половина представителей молодежи занимаются любимым хобби в домашних условиях (47,1%), каждый четвертый посещает специализированные места, где возможно реализовывать свой досуг (24,8%), а каждый пятый может уделять внимание своему любимому хобби везде при условии свободного времени (21,5%). Меньшая часть опрошенных может заниматься хобби в рабочее время (6,6%).

Гистограмма 4. Выбор мест для занятия любимым хобби

Для того, чтобы определить, что является мотивами для молодежи заниматься тем или иным хобби, рассмотрим, что представители молодежи получают при реализации любимого досуга. В большей степени молодежь указывает, что любимое хобби приносит удовольствие и позволяет отдыхать (68,6%) и дает возможность отвлечься от рутины (56,2%). Также любимое хобби приносит ощутимый результат (38,8%), позволяет развивать интеллект и креативность (35,5%) и расширять кругозор (31,4%). В меньшей степени представители молодежи указывают, что их любимое хобби может приносить деньги (19,8%), помогает в развитии карьеры (16,5%) и дает возможность быть в роли эксперта (13,2%). Опрошенные также отмечали, что их хобби дает возможность заводить новые полезные знакомства (14,0%) и поддерживать общение с друзьями (11,6%).

Гистограмма 5. Причины занятия любимым хобби

Существуют виды досуга, которыми респонденты занимались, но со временем потери к ним интерес. Самые популярные виды досуга связанны с воспроизводством материальных и духовных ценностей (36,4%). Также примерно каждый пятый терял интерес к активной рекреации (23,1%), а каждый седьмой представитель молодежи указывал потерю интереса к пассивной рекреации (14,9%). И в меньшей степени молодежь увлекалась, но через время теряла интерес к увлечениям, связанным с профессиональным и учебным развитием (9,9%), воспроизводством научно-технических ценностей (5,0%) и потреблением культурных ценностей (4,1%).

Гистограмма 6. Выбор хобби, к которому со временем потеряли интерес

Потерю интереса к разного рода досуговой деятельности молодежь, в большей степени, связывает с личностными причинами (30,6%). Часть опрошенных отмечают, что они перестали увлекаться досугом, потому что не было понимания, какого результата хотят достигнуть (16,5%), не было достаточного количества времени (14,0%) и появились более приоритетные дела (13,2%). В меньшей степени опрошенным помешал недостаток финансов (9,9%) и отсутствие дополнительного оборудования и материала (2,5%) для реализации хобби. И меньшая часть молодежи, ориентируюсь на реакцию значимых людей (5,0%), теряли интерес к занятию.

Гистограмма 7. Причины потери интереса к хобби

Существуют виды досуговой деятельности, которыми респонденты не могут заняться, несмотря на то, что интерес сейчас присутствует. Одним из таких является активная рекреация (41,3%). Каждый пятый высказывает интерес к воспроизводству материальных и духовных ценностей (19,0%). В меньшей степени молодежь интересуется пассивной рекреацией (11,6%), профессиональным и учебным развитием (9,9%), воспроизводством научно-технических ценностей (8,3%) и потреблением культурных ценностей (3,3%).

Гистограмма 8. Виды увлечений, к которым сейчас не могут приступить

Как причину откладывания желаемого занятия молодежь в большей степени склоняется к недостатку времени (29,8%) и личностным особенностям (25,6%). Каждого шестого останавливает недостаток финансов для реализации увлечения (16,5%). И в меньшей степени представители молодежи откладывают начинания по причине того, что есть более приоритетные дела (9,1%) и нет понимания, какой результат получат (8,3%) в случае, если займутся желаемым досугом. Единицы опрошенных отмечают, что у них отсутствует необходимое оборудование (1,7%), в также возможно последует неоднозначная реакция от значимых людей (1,7%).

Гистограмма 9. Причины, почему не могут приступить к увлечению

При этом опрошенные указывают, что желаемое увлечение, которое они откладывают, повлияет в лучшую сторону на физическое и физиологическое состояние (22,3%), а также на развитие личностных качеств (18,2%). Каждый шестой предполагает, что занятие может помочь в профессиональной и финансовой реализации (14,9%). В меньшей степени молодежь выделяет, что желаемое занятие поможет стать более эрудированным (7,4%), получить новые возможности в жизни (9,9%), расширить круг общения и получить признание близких (5,0%), а также получить желаемый результат, к которому стремятся (5,0%). Несмотря на определенные положительные изменения после реализации желаемого занятия, некоторые представители молодежи указывают, что ничего нового в их жизни не произойдёт (17,4%). Вероятно, поэтому у данных опрошенных нет достаточной мотивации для реализации нового начинания.

Гистограмма 10. Изменения, которые произведет откладываемое увлечение

В целом опрошенные отметили, что им было достаточно легко отвечать на вопросы о своих хобби и увлечениях (52,1%), тем не менее треть отметили определенные сложности, пока вспоминали о своем досуге (34,7%).

Гистограмма 11. Оценка сложности при обсуждения собственных увлечений и хобби

**Вывод по анализу выбора и реализации досуговой деятельности**

Зачастую молодежь в свободное время занимается воспроизводством материальных и духовных ценностей (шить, писать музыку, рисовать и т.д.), что показывает важность для молодых людей создать что-то своими руками. В большей степени, реализовывать что-либо своими руками выбирают женщины в возрасте от 31го до 35ти лет. Любимые увлечения, в большей степени, приносят молодым людям удовольствие в процессе их реализации, а также помогают отвлечься от повседневной рутины. Половина опрошенных отметили, что занимаются любимым хобби в домашних условиях, что показывает доступность выбранного занятия.

Представители молодого поколения хотели бы заняться досуговыми практиками, связанными с активной рекреацией: фитнес, туризм, танцы и т.д. Вероятно, в повседневной жизни молодым людям не хватает физической активности, поэтому у них есть желанием восполнять это в свободное от обучения и работы время. Тем не менее, молодежь откладывает занятия активными видами спорта и прогулки из-за отсутствия времени и личных особенностей, хотя и подчеркивает, что новое увлечение может поспособствовать улучшению физического и физиологического состояния и развитию личностных качеств. Хотя треть молодых людей отмечают, что ничего нового не произойдет, вероятно, поэтому увлечение остается лишь желаемым.

* 1. **Анализ связи показателей осмысленности жизни молодежи на выбор и реализацию досуговой деятельности**

Для того, чтобы оценить, существует ли разница между выбором хобби у представителей молодежи с разными показателями смысложизненных ориентаций (далее СЖО), опрашиваемые были разделены на две группы: с высокими показателями смысложизненных ориентаций (показатель СЖО выше 124,71) и с низкими показателями (показатель СЖО ниже 124,71). Далее на графиках среднее значение СЖО (124,71) будет демонстрироваться красной линией.

Можно выделить, что представители молодежи с высокими показателями СЖО чаще отмечают как свое любимое хобби - воспроизводство материальных и духовных ценностей и профессиональное и учебное развитие. Напротив, для представителей молодежи с низкими показателями характерно выбирать как любимый досуг - занятия, связанные с потреблением культурных ценностей и рекреацией как активной, так и пассивной.

На графике представлены средние показатели СЖО исходя из выбора того или иного вида досуга. Отметим, что для молодежи, которая выбрала любимые занятия, связанные с воспроизводством материальный, духовных и научно-технических ценностей, а также с профессиональный и учебным развитием, средние показатели СЖО выше и составляют 129, 127 и 128 соответственно. В то время как для представителей молодежи, чей любимый досуг представляет собой форму пассивной рекреации, средний показатель ниже, составляет 118.

График 1. Связь выбора любимого хобби с показателями СЖО

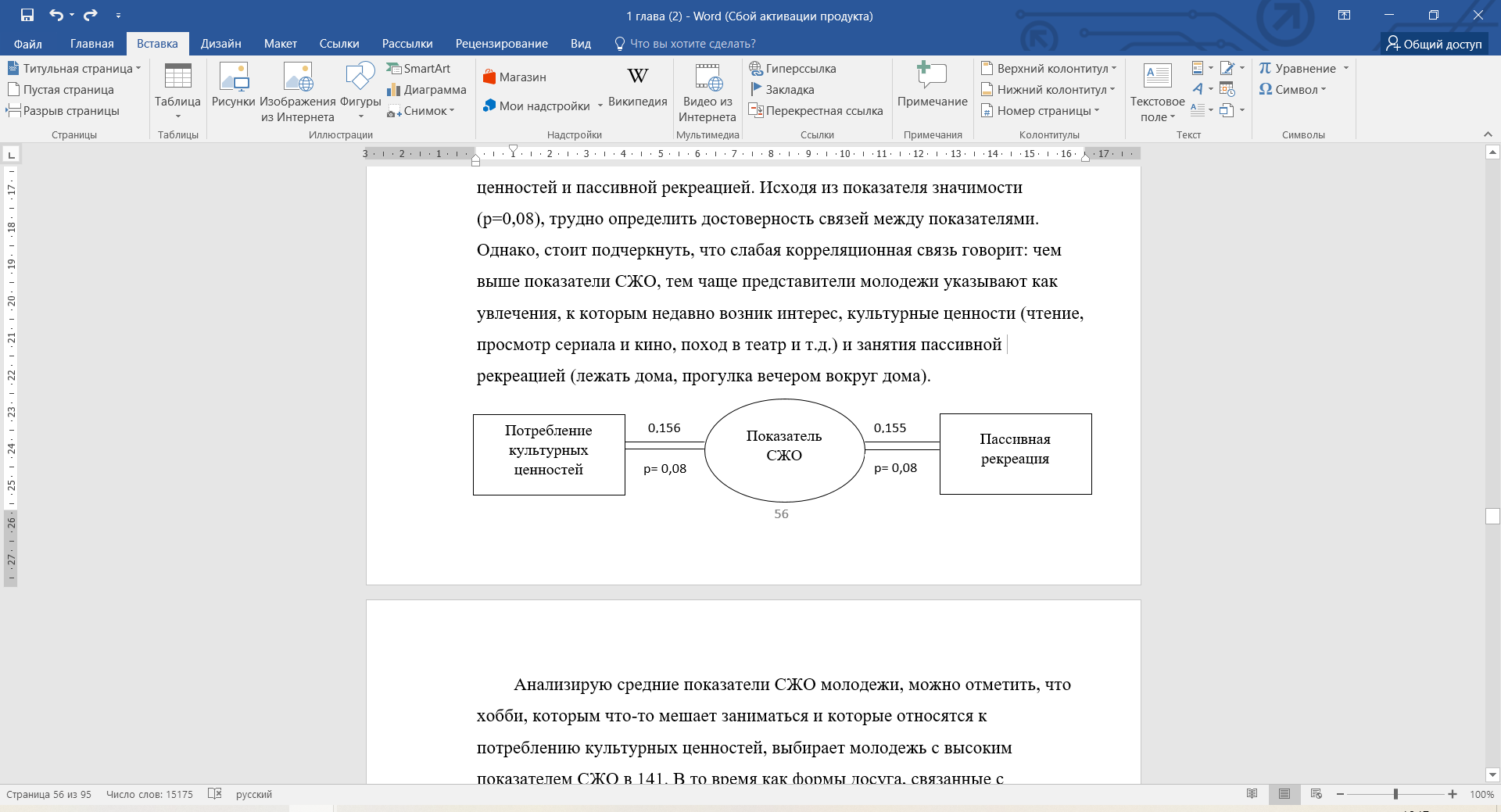
Предлагается оценить и то, какой направленности интерес у молодежи с разными показателями СЖО появился недавно. Так, молодежь с высокими показателями чаще упоминали увлечения, связанные с потреблением культурных ценностей, пассивной рекреацией, а также профессиональное и учебное развитие. Представители молодежи с низкими показатели, напротив, отметили интерес к видам досуга, связанными с активной рекреацией и воспроизводством научно-технических ценностей.

Средний показатель СЖО для молодежи, интерес которой связан с потреблением культурных ценностей, составляет 140. Также высокий показатель отмечается у тех, кто с недавнего времени заинтересовался пассивной рекреацией и профессиональным и учебным развитием, и составляет 132 и 126 соответственно.

График 2. Связь выбора увлечения, интерес к которому возник недавно с показателями СЖО

Выявлены тенденции достоверной связь межу показателями СЖО и видами увлечений, интерес к которым возник недавно, связанными с потреблением культурных ценностей и пассивной рекреацией. Слабая корреляционная связь говорит: чем выше показатели СЖО, тем чаще представители молодежи указывают как увлечения, к которым недавно возник интерес, культурные ценности (чтение, просмотр сериала и кино, поход в театр и т.д.) и занятия пассивной рекреацией (лежать дома, прогулка вечером вокруг дома).

Рисунок 12. Связь выбора увлечения, интерес к которому возник недавно, с показателями СЖО

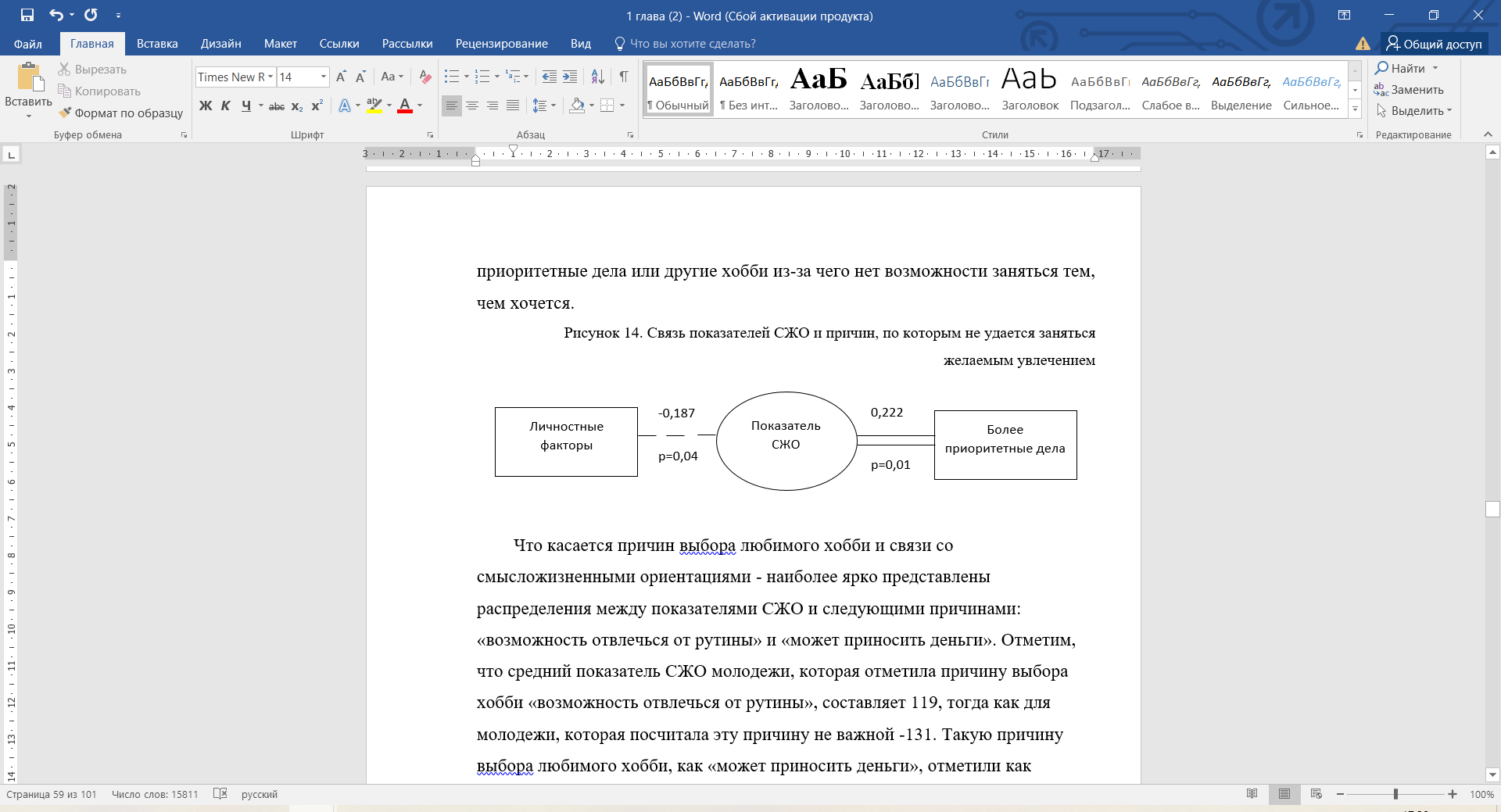


Анализирую средние показатели СЖО молодежи, можно отметить, что хобби, которым что-то мешает заниматься и которые относятся к потреблению культурных ценностей, выбирает молодежь с высоким показателем СЖО в 141. В то время как формы досуга, связанные с профессиональным и учебным развитием и воспроизводством научно-технических ценностей, трудны в начинании для молодежи с более низкими показателями СЖО – 114 и 118 соответственно.

График 3. Связь выбора увлечения, которым не удается заняться, с показателями СЖО

Исходя из того, какие причины были отмечены представителями молодого поколения, можно определить значимую связь между показателями СЖО и причинами, которые мешают заняться тем, что интересует. Так, чем ниже показатель СЖО, тем чаще молодежь выделяли «личностные особенности» как то, что мешает заняться интересующим увлечением. Напротив, чем выше показатели СЖО, тем чаще указывали на более приоритетные дела или другие хобби из-за чего нет возможности заняться тем, чем хочется.

Рисунок 14. Связь показателей СЖО и причин, по которым не удается заняться желаемым увлечением

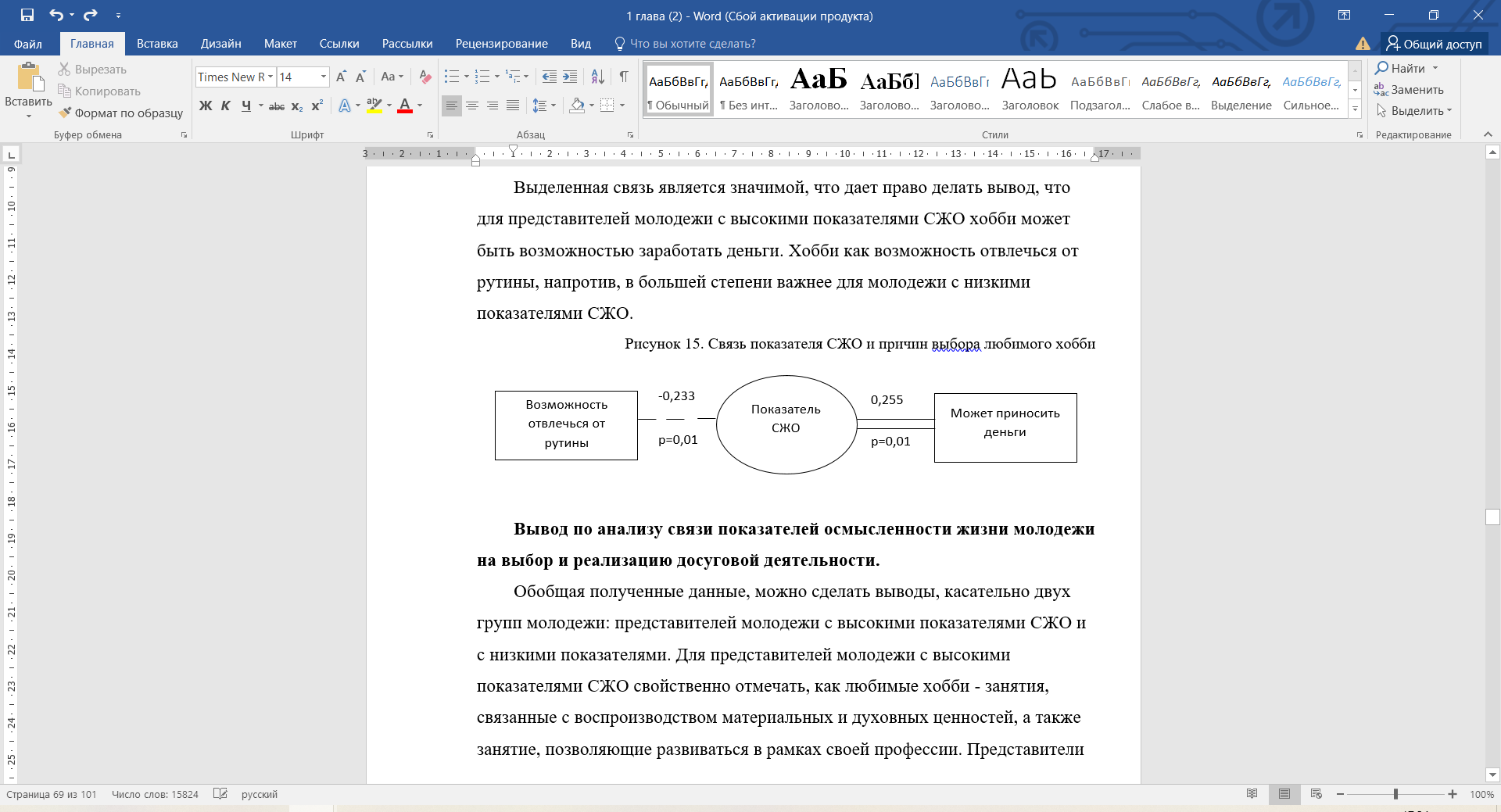


Что касается причин выбора любимого хобби и связи со смысложизненными ориентациями - наиболее ярко представлены распределения между показателями СЖО и следующими причинами: «возможность отвлечься от рутины» и «может приносить деньги». Отметим, что средний показатель СЖО молодежи, которая отметила причину выбора хобби «возможность отвлечься от рутины», составляет 119, тогда как для молодежи, которая посчитала эту причину не важной -131. Такую причину выбора любимого хобби, как «может приносить деньги», отметили как важную представители молодежи со средним показателем СЖО в 140, а для тех, кому эта причина не важна, показатель составил 122.

График 4. Связь показателей СЖО и причин выбора любимого хобби

Выделенная связь является значимой, что дает право делать вывод, что для представителей молодежи с высокими показателями СЖО хобби может быть возможностью заработать деньги. Хобби как возможность отвлечься от рутины, напротив, в большей степени важнее для молодежи с низкими показателями СЖО.

Рисунок 15. Связь показателя СЖО и причин выбора любимого хобби



**Вывод по анализу связи показателей осмысленности жизни молодежи на выбор и реализацию досуговой деятельности.**

Обобщая полученные данные, можно сделать выводы, касательно двух групп молодежи: представителей молодежи с высокими показателями СЖО и с низкими показателями. Для представителей молодежи с высокими показателями СЖО свойственно отмечать, как любимые хобби - занятия, связанные с воспроизводством материальных и духовных ценностей, а также занятие, позволяющие развиваться в рамках своей профессии. Представители молодежи с низкими показателями СЖО отмечали, что их любимое хобби связано с потреблением культурных ценностей, а также с рекреацией (активной и пассивной). Исходя из полученной информации, можно отметить, что у молодежи с высокими показатели СЖО любимое хобби позволяет делать что-либо собственными руками, влияет на профессиональное становление, а также может приносить деньги при его реализации, что является важной причиной выбора досуга. Молодежь с низкими показателями выделяют любимое хобби преимущественно как отдых, стремясь посетить известные культурные мероприятия или реализовать отдых в домашних условиях, отмечая, что значимость любимого досуга определяется возможностью отвлечься от рутины.

В рамках увлечений, которыми что-то мешает заняться, молодежь с высокими показателями СЖО отмечали досуговые формы, связанные с потреблением культурных ценностей и активную рекреацию. Вероятно, для молодежи с высокими показателями СЖО важно внести в свою жизни более разнообразные досуговые практики, поэтому есть ценность в активных видах отдыха, не связанных с собственной реализацией. Представители молодежи с низкими показателями СЖО отмечали увлечения, которыми не могут заняться сейчас, связанные с профессиональным и учебным развитием, а также с воспроизводством научно-технических ценностей. Можно предположить, что у опрошенных есть ценность в реализации и профессиональном становлении, именно поэтому они задумываются о внедрении такого рода занятий в свою повседневную жизнь.

Молодежь с высокими показателями СЖО отмечали, что у них есть занятия, интерес к которым появился только недавно, связанные с потреблением культурных ценностей и пассивной рекреацией, что может говорить о потребности в спокойном отдыхе, которую опрошенные начали реализовывать. У молодежи с низкими показателями СЖО, напротив, интерес возник к активной рекреации и воспроизводству научно-технических ценностей, что может отражать потребность в активном отдыхе, спорте и интеллектуальному развитию.

* 1. **Анализ связи источников мотивации молодежи, причин выбора и реализации досуговой деятельности**

Для того, чтобы проанализировать связь между причинами выбора хобби и источниками мотивации, рассмотрим отдельно, что дает любимое занятие и с какими показателями источников мотивации это связано в большей степени. Далее в таблицах будут отображены средние показатели источников мотивации молодежи, которые выбрали ту или иную причину для занятия любимым хобби. Максимальное значение показателей источников мотивации может достигать до 18, а минимальное может достигать -18. Тем не менее данная методика не предполагает заранее подготовленных результатов по шкалам, поэтому предлагается определить максимальные и минимальные значения, а также средние значения респондентов для оценки последующих результатов. Далее на графиках средние показатели по источникам мотивации будут демонстрироваться с помощью красной линией.

Таблица 4. Результат описательной статистики по данным методики Р. Сколла и

Дж. Барбуто

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Источники мотивации | Баллы опрошенных | | |
| Минимум | Максимум | Средние значения |
| Внутренние процессы | -9 | 18 | 6,71 |
| Инструментальная мотивация | -6 | 18 | 5,59 |
| Внешняя концепция Я | -16 | 15 | ,66 |
| Внутренняя концепция Я | -9 | 18 | 8,41 |
| Интернализация цели | -10 | 18 | 4,80 |

Для анализа причин выбора хобби и увлечений, были определены категории, в рамках которых объединены причины, коррелирующие друг с другом. В результате факторного анализа было выделено 5 факторов, описывающих мотивацию выбора досуговой деятельности. Более подробный результат анализа и определение факторов можно найти в Приложении В.

Таблица 5. Факторы, отражающие причины выбора любимого хобби

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Факторы | | | | |
| Рекреационный | Процессуально ориентированный | Результато  ориентированный | Образовательно просветительский | Социальный |
| 1. Позволяет отдыхать и получать удовольствие (0,749)  2. Возможность отвлечься от рутины  (0,782) | 1. Помощь в развитии карьеры (0,739)  2. Расширение кругозора (0,795) | 1. Приносит деньги (0,576)  2. Вижу результат трудов (0,826) | 1. Развиваю интеллект и креативность 0,530)  2. Возможность быть в роли эксперта (0,770) | 1.Поддерживаю общение с друзьями (0,755)  2. Могу заводить новые знакомства (0,611) |

Далее приведены выводы по анализу средних значений источников мотивации молодежи. Источник мотивации «внутренние процессы» связан с желанием получать удовольствие и наслаждение от своей деятельности. Молодежь, которая считает, что важно наслаждаться процессом деятельности, указали как причины выбора любимого хобби следующее: «возможность заводить новые знакомства» (8,32), «возможность быть в роли эксперта» (8,31), «помощь в развитии карьеры» (7,61), «возможность поддерживать общение с друзьями» (7,58) и «позволяет расширять интеллект и креативность» (7). Так, мы видим, что для молодежи важным является социальный капитал, который можно нарастить в процессе любимого хобби, а также развивать и реализовывать свой профессиональный потенциал.

График 5. Связь источника мотивации «внутренние процессы» с причинами выбора любимого хобби

Интересно, что именно эти причины выбора хобби в большей степени связаны с мотивацией в получении наслаждения и удовольствия в процессе реализации деятельности. Тем не менее, есть понимание, что процессуально- ориентированные причины выбора хобби нацелены на получение удовольствия непосредственно в процессе досуга, без концентрации на определенном результате.

График 6. Связь источника мотивации «внутренние процессы» с причинами выбора любимого хобби

«Инструментальная мотивация» связана с получением значимых осязаемых результатов и вознаграждений за проделанную работу. Молодежь, которая стремиться к получению осязаемых результатов своей деятельности, указала, что любимое хобби дает «возможность заводить новые знакомства» (8), «быть в роли эксперта» (7,15), «видеть результат своих трудов» (5,96), «отдыхать, получать удовольствие» и «отвлекаться от рутины» (5,87), а также «поддерживать общение с друзьями» (5,68).

График 7. Связь источника мотивации «инструментальная мотивация» с причинами выбора любимого хобби

Любимое хобби приносит не только удовольствие в процессе реализации, но и позволяет видеть результат своей деятельности, а также выступать в роли эксперта в рамках своей деятельности. Это отмечают именно те, кому важно получать вознаграждение за свою деятельность.

График 8. Связь источника мотивации «инструментальная мотивация» с причинами выбора любимого хобби

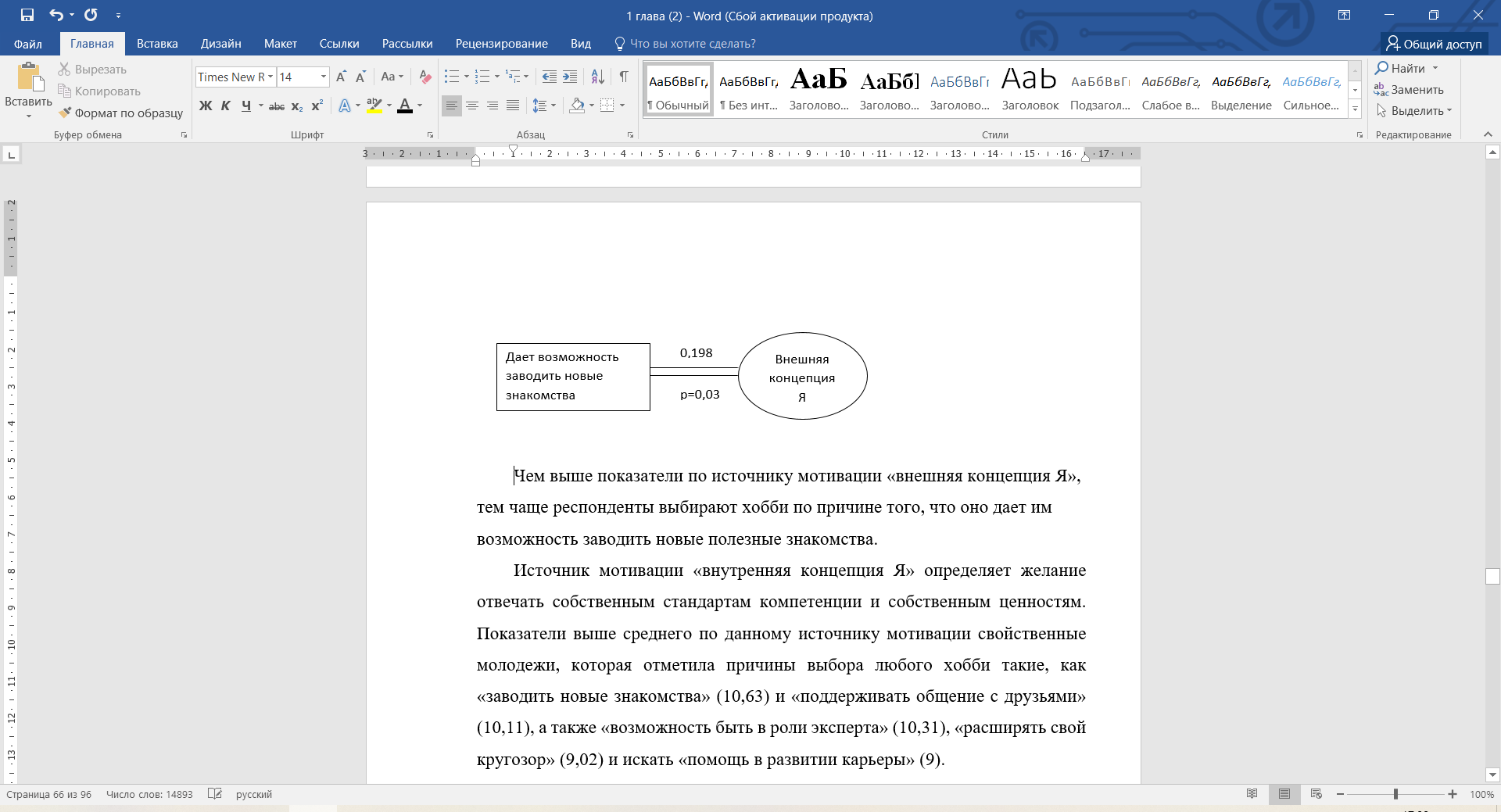
Мотивация «внешняя концепция Я» связана с желанием получать оценку своей деятельности со стороны других людей, в особенности со стороны референтной группы. Так, молодежь, которой свойственно обращать внимание на окружающих в процессе своей деятельности, отмечает, что любимое хобби дает «возможность заводить новые знакомства» (3,26) и «поддерживать общение с друзьями» (2,05), что свидетельствует о важности быть в социуме и получать поддержку своих личностных черт. Также для молодежи с показателями данного источника мотивации выше среднего важно, чтобы хобби давало «возможность быть в роли эксперта» (1,69), «развивать карьеру» (1,17), «видеть результаты своих трудов (1,04) и «развивать интеллект и креативность» (0,82).

График 9. Связь источника мотивации «внешняя концепция Я» с причинами выбора любимого хобби

График 10. Связь источника мотивации «внешняя концепция Я» с причинами выбора любимого хобби

Так, можем заметить, что для тех, кому важно получать оценку со стороны окружающий, в большей степени превалируют социальный фактор как причина выбора хобби. Анализ дает значимую связь между двумя факторы, поэтому можем сделать вывод: чем выше показатели по источнику мотивации «внешняя концепция Я», тем чаще респонденты выбирают хобби по причине того, что оно дает им возможность заводить новые полезные знакомства.

Рисунок 16. Связь источника мотивации «внешняя концепция Я» с причинами выбора любимого хобби



Источник мотивации «внутренняя концепция Я» определяет желание отвечать собственным стандартам компетенции и собственным ценностям. Показатели выше среднего по данному источнику мотивации свойственные молодежи, которая отметила причины выбора любого хобби такие, как «заводить новые знакомства» (10,63) и «поддерживать общение с друзьями» (10,11), а также «возможность быть в роли эксперта» (10,31), «расширять свой кругозор» (9,02) и искать «помощь в развитии карьеры» (9).

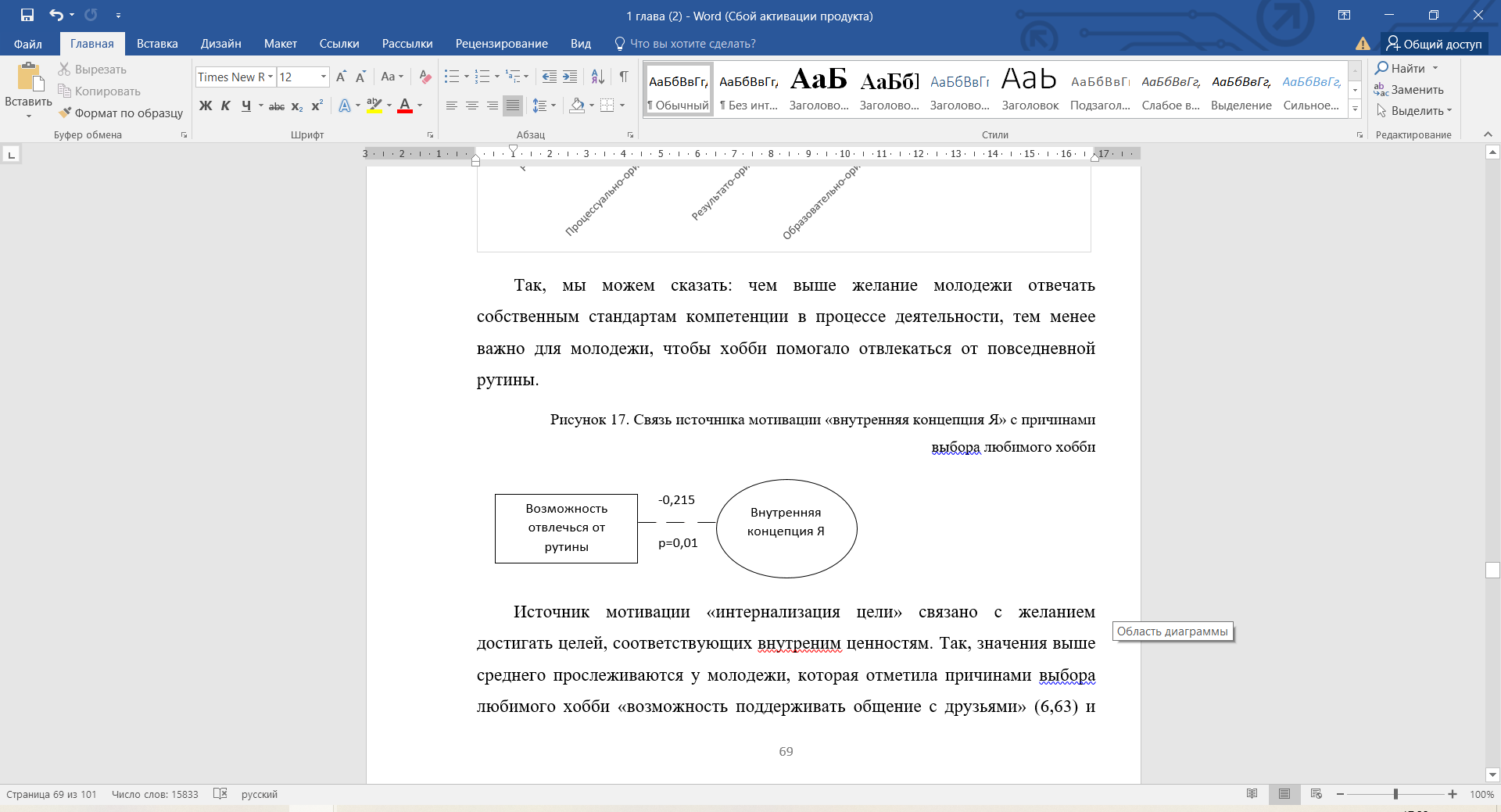
График 11. Связь источника мотивации «внутренняя концепция Я» с причинами выбора любимого хобби

Выше среднего показатели источника мотивации «внутренняя концепция Я» связаны с процессуально-ориентированными, образовательно-ориентированными и социальными факторами при выборе любого хобби. Не актуальным является заниматься любимым хобби для того, чтобы отвлечься от рутины.

График 12. Связь источника мотивации «внутренняя концепция Я» с причинами выбора любимого хобби

Так, мы можем сказать: чем выше желание молодежи отвечать собственным стандартам компетенции в процессе деятельности, тем менее важно для молодежи, чтобы хобби помогало отвлекаться от повседневной рутины.

Рисунок 17 Связь источника мотивации «внутренняя концепция Я» с причинами выбора любимого хобби



Источник мотивации «интернализация цели» связано с желанием достигать целей, соответствующих внутреним ценностям. Так, значения выше среднего прослеживаются у молодежи, которая отметила причинами выбора любимого хобби «возможность поддерживать общение с друзьями» (6,63) и «возможность заводить новые знакомства» (6,16) «развивать интеллект и креативность» (5,18) и «возможность быть в роли эксперта» (6,15), а также «помощь в развитии карьеры» (5,11) и «расширение кругозора» (5,65).

График 13. Связь источника мотивации «интернализация цели» с причинами выбора любимого хобби

Выше среднего показатели источника мотивации «интернализация цели», также как и показатели мотивации «внутренняя концепция Я», связаны с процессуально-ориентированными, образовательно-ориентированными и социальными факторами при выборе любого хобби.

График 14. Связь источника мотивации «интернализация цели» с причинами выбора любимого хобби

**Вывод по анализу связи источников мотивации молодежи с причинами выбора и реализации досуговой деятельности**

Обобщая полученные данные, можно заметить, что для молодежи с высокими значениями по любым источникам мотивации важно, чтобы любимое хобби способствовало общению с друзьями, а также развитию социальных связей в целом. Заметим, что нетворкинг, расширение социального капитала на сегодняшний день является важной ценностью, т.к. социальные навыки помогают решать жизненные вопросы и идентифицировать себя с определенной социальной группой.

Причины выбора любимого хобби, связанные с образовательно-просветительской сферой, также являются значимыми для молодежи с высокими показателями источников мотивации. Молодежь выбирает те хобби, которые позволяют развивать свой интеллект и креативность, а также выступать в роли эксперта для своего окружения. Можно заметить, что здесь присутствуют пересечения со значимостью социальной сферы, в тот момент, когда представителю молодого поколения важно обозначить свою экспертность перед другими людьми.

Рекреация как причина выбора любимого занятия в большей степени важна для молодых людей с показателями источников мотивации ниже среднего уровня. Вероятно, представители молодого поколения с высокими показателями мотивации рассматривают любимое хобби в большей степени как необходимый процесс, с помощью которого они могут создавать что-то своими руками, получать признание от окружения, общаться и встречаться с новыми людьми, развивать свой интеллект, наслаждать процессом создания чего-то нового и даже получать деньги за результат своего труда в рамках досуговой деятельности. Именно эти причины в большей степени мотивируют молодежь продолжать заниматься любимым хобби.

**Выводы по анализу данных эмпирического исследования**

1. Одним из основных видов досуговой деятельности является воспроизводство материальных и духовных ценностей. Практически треть (30,6%) представителей молодого поколения как свое любимое хобби отмечали занятие, в ходе которого необходимо создавать что-либо своими собственными руками. При этом к увлечениям, связанным с воспроизводством материальных и духовных ценностей, молодежь теряет интерес чаще всего. 36,4% опрошенных высказывались, что хобби, которое со временем приелось, связано именно с этой досуговой практикой. Чаще данными видами хобби занимаются молодые люди в возрасте от 31 до 35 лет (56%), тогда как для молодежи до 24 лет такой досуг наименее актуален (23,1%).

2. Молодые люди чаще занимаются любимым хобби в домашних условиях (47,1%), что может быть связано с выбором занятия, т.к. заниматься рукоделием, создавать картины возможно в свободное время дома. Также молодежь высказывается, что занятия любимым хобби приносит удовольствие, позволяет отдыхать (68,6%) и дает возможность отвлечься от рутины (56,2%). Кроме этого любимые хобби позволяют видеть результаты своих трудов (38,8%), развивать интеллект и креативность (35,5%) и расширять свой кругозор (31,4%). Интересно отметить, что для большинства хобби реализует потребность в рекреации, а для трети молодых людей – потребность в познании нового и получении определенного видимого результата по завершении деятельности.

3. Выявлено, что для молодых людей с показателями СЖО выше среднего характерно указывать любимые хобби, связанные с воспроизводством материальный и духовных ценностей (СЖО=129), воспроизводством научно-технических ценностей (СЖО=127) и профессиональное и учебное развитие (СЖО=128). Для молодых людей с показателями СЖО ниже среднего прослеживается тенденция выбора любимых хобби, связанных потреблением культурных ценностей (СЖО=122), активной (СЖО=121) и пассивной (СЖО=118) рекреацией. А также молодёжь с низкими показателями отмечаюи затруднение при высказывании о любимом хобби (СЖО=103).

4. Для молодых людей с высокими показателями СЖО прослеживается тенденция достоверной связи между увлечениями, интерес к которым возник недавно, связанные с потреблением культурных ценностей (р=0,08) и пассивной рекреацией (р=0,08).

5. Для молодежи с высокими показателями СЖО важно, чтобы хобби могло приносить деньги (р=0,01) в результате его реализации. В то время как молодежь с низкими показателями выбирают определенное хобби, потому что оно помогает отвлечься от повседневной рутины (р=0,04).

6. Источник мотивации «внешняя концепция Я», которое определяется желанием получать оценку своей деятельности со стороны референтной группы, связан с выбором хобби, дающим возможность заводить новые знакомства. Источник мотивации «внутренняя концепция Я», отвечающее за желание выполнять деятельность исходя из своих ценностей, отрицательно связан с возможностью отвлекаться от повседневной рутины (р=0,01) с помощью любимого хобби.

7. 41% опрошенных молодых людей хотели бы заняться увлечениями, связанными с активной рекреацией. Чаще всего молодые люди отмечали, что хотят заняться фитнесом, йогой и путешествиями, но некоторым не хватает на это времени (29,8%), а некоторые считают, что не готовы им заняться по личным причинам (25,6%). Профессиональным и учебным развитием хотят заняться только 9,9% опрошенных, а на первое место встает желание заниматься активными видами досуга, которые улучшат физическое и физиологическое состояние (22,3%) и помогут развить личностные качества (18,2%).

**Выводы**

1.Гипотеза, что одним из основных видов досуговой деятельности является воспроизводство материальных и духовных ценностей подтвердилась. Практически треть представителей молодого поколения как свое любимое хобби отмечали занятие, в ходе которого необходимо создавать что-либо своими собственными руками. Для большинства хобби реализует потребность в рекреации, а для трети молодых людей – потребность в познании нового и получении определенного результата своей деятельности.

2.Гипотеза о том, что существует взаимосвязь между выбором досуговой деятельности молодежи и показателями смысложизненных ориентаций, частично была подтверждена. Для молодых людей с показателями осмысленности жизни выше среднего характерно указывать любимые хобби, связанные с воспроизводством материальный, духовных, и научно-технических ценностей, а также с профессиональным и учебным развитием. Для молодых людей с показателями осмысленности жизни ниже среднего прослеживается тенденция выбора любимых хобби, связанных с потреблением культурных ценностей, активной и пассивной рекреацией.

3.Для молодежи с высокими показателями осмысленности жизни важно, чтобы хобби могло приносить деньги в результате его реализации. В то время как молодежь с низкими показателями выбирают определенное хобби, потому что оно помогает отвлечься от повседневной рутины. Можно сделать вывод: чем выше показатель осмысленности жизни, тем важнее для молодых людей заниматься хобби, которое приносит определенный результат.

4.Гипотеза, что существует взаимосвязь между причинами выбора досуговой деятельности и источниками мотивации также подтвердилась частично. Желание молодых людей получать оценку своей деятельности со стороны референтной группы, связано с выбором хобби, дающим возможность заводить новые знакомства. Желание выполнять деятельность исходя из своих ценностей, отрицательно связано с возможностью отвлекаться от повседневной рутины с помощью любимого хобби. Это означает, что для молодежи, которой важно отвечать собственным стандартам в процессе деятельности, не так важно, чтобы хобби помогало переключать внимание с рутинных задач на досуг.

5.В целом при выборе любимого хобби молодежь с высокими показателями по анализируемым источникам мотивации ориентируется на социальный фактор. Чем выше показатель мотивированности молодых людей на получение удовольствия от процесса деятельности, материального вознаграждения, поддержки и принятии от референтной группы, а также желании соответствовать собственным стандартам компетенций и ценностей, тем важнее, чтобы любимое хобби позволяло поддерживать общение и наращивать социальный капитал в целом.

6.Гипотеза, что одним из основных видов досуговой деятельности, которым респондентам не удается заняться, является профессиональное и учебное развитие не подтвердилась. Практически половина опрошенных молодых людей хотели бы заняться увлечениями, связанными с активной рекреацией.

Обобщая полученные данные, важно отметить, что молодые люди, проживающие в г. Санкт-Петербург, имеют достаточно разнообразные досуговые практики и в большинстве случаев легко могут вспомнить свои увлечения и хобби и рассказать о них.

**Заключение**

В ходе работы был проведен анализ источников литературы по проблемам мотивации и досуговой деятельности молодежи. Также проведено эмпирическое исследование, целью которого являлось выявление взаимосвязи увлечений и хобби с характеристиками ценностно-мотивационной сферы молодежи. В процессе анализа полученных данных, были решены поставленные задачи и получены ответы на выдвинутые гипотезы.

В работе, в соответствии с поставленными задачами, были изучены теоретические и эмпирические исследования на тему мотивации и потребностей как части мотивационной системы человека. Также выполнен обзор литературы по проблематике досуговой деятельности как важной сферы жизни молодого поколения, в процессе которой возможно реализовывать свои идеи, видеть результат своей деятельности и получать удовольствие от ее процесса. В эмпирической части работы приведен анализ выбора и реализации досуговой деятельности среди молодого поколения г. Санкт-Петербург. Были выявлены связи между выбором досуговых практик среди молодежи и их показателями осмысленности жизни, а также связи между причинами выбора этих досуговых практик и источниками мотивации. Гипотезы, связанные с выявлением связей, подтвердились лишь частично, в связи с чем обнаружились дополнительные направления для дальнейшего исследования увлечений и хобби молодежи:

1. Как именно влияет социальный фактор на выбор тех или иных досуговых практик среди молодежи?
2. Какими социально-психологическими характеристики обладают представителя молодежи, выбирающие те или иных досуговые практики?

Научная ценность исследования заключается в возможности использовать данные контент анализа и факторного анализа о видах увлечений и хобби и причинах их выбора, как возможную классификацию для изучения досуговой сферы в целом. Также в рамках данной работы была разработана авторская анкета, которая может быть применима для определения увлечений и хобби, а также другой важной информации и досуге.

Практическая значимость исследования определяется тем, что теоретические и эмпирические данные досуговой деятельности молодых людей возможно использовать в рамках индивидуального и группового консультирования. Данная работа дает понимание о механизме развитие мотивационной системы личности, о важности для молодых людей реализовывать себя через досуг, а также дает представление о возможном выборе представителя молодого поколения с учетом его показателей осмысленности жизни и мотивационных ценностей.

**Список источников литературы**

1. Акимова Л. А. Социология досуга: учеб. пособие для вузов / Л.А. Акимова. М.: Моск. гос. ин-т культуры и искусств, 2003. 123 с.
2. Асорбина Т. В. Влияние досуга на формирование стратегии жизни российской молодежи: ав-тореф. дис. ... канд. филос. наук. Ростов-н/Д., 2015. 39 с.
3. Баканов, Е.Н. О природе побуждения // Вопросы психологии. 1983. №4. С. 146-155.
4. Батнасунов А. С. Досуг как сфера жизнедеятельности современной российской молодежи: дис. канд. социол. наук. Ставрополь, 2004. 159 с.
5. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Е.Н. Баканов. М.: Педагогика, 1972. 352 с.
6. Букин В. П., Атаева Т. А. Структура досуга молодежи российской провинции: социологический анализ // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. № 1 (13). 2010. С. 99-109.
7. Бутенко, И.А. Качество свободного времени у богатых и бедных // Социологические исследования. №7. 2008. С. 82-89.
8. Веблен Т. Теория праздного класса / Т. Веблен. М.: Прогресс, 1984. 194 с.
9. Веденов А.В. Личность как предмет психологической науки // Вопросы психологии. №1. 1956. С. 19-33.
10. Верещагина И.М. Хобби – деятельность личности как способ развития ее социально-культурной активности // Современные гуманитарные исследования. [Электронный ресурс] URL: <https://naukarus.com/hobbi-deyatelnost-lichnosti-kak-sposob-razvitiya-ee-sotsialno-kulturnoy-aktivnosti>
11. Гафиатулина Н.Х. Социальное здоровье российской молодежи в условиях риска трансформирующегося общества // Вестник института ИАЭ №3. 2012. С.137-142.
12. Гончарова Н. Г. Трансформация досуговой деятельности современной российской студенческой молодежи: дис. канд. социол. наук. Новочеркасск, 2009. 165 с.
13. Горшков М.К. Молодежь России в зеркале социологии. К итогам многолетних исследований / М.К. Горшков, Ф.Э. Шереги. М.: ФНИСЦ РАН, 2020. 688 с.
14. Гриненко О.Д. Теоретико-методологические основы изучения свободного времени молодежи // Проблемы современной науки и образования. №5. 2014.
15. Дюмазедье Ж. Планирование досуга и культурное развитие // Образование взрослых и досуг в современной Европе. Прага: «Обрис», 1966. С. 51-59.
16. Ежов О.Н. Онтология социального времени / О.Н. Ежов. Саратов: Добродея, 2000. 479 с.
17. Зенкова Л.А. Учебная мотиавция: исторические подходы к пониманию феномена и современное состояние проблемы // Мир науки, культуры, образования. №4 (65). 2017. С. 114-116.
18. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы : учебное пособие /Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2011. 512 с.
19. Кожухова Е.М., Рачкова К.С. Наличие хобби как профилактика социально-психологической дезадаптаци современной молодежи. [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/nalichie-hobbi-kak-profilaktika-socialnopsihologicheskoy-dezadaptacii-sovremennoy-molodezhi-2698596.html>
20. Колесов Д.В. Эволюция психики и природа наркотизма / Д.В. Колесов. М.: Педагогика, 1991. 312 с.
21. Кутузова А.С. Культура досуга необходимый элемент формирования здорового образа жизни // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история. №4 (45). 2015. С. 36-45.
22. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н, Леонтьев. М.: Политиздат, 1975. 115 с.
23. Лузянина М. С. Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2015. 37с.
24. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклеланд. СПБ.: Питер, 2007. 672 с.
25. Манукян С.П. Потребности личности и их место в педагогической концепции мотивов учения // Вопросы психологии. №4. 1984. С. 130-133.
26. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
27. Орлов А.С. Социология рекреации /А.С. Орлов. Центр комплекс. социал. исслед. и маркетинга. М.: Наука, 1995. 145 с.
28. Патрушев В.Д. Использование совокупного времени общества: Проблема баланса времени населения / В.Д. Патрушев. М.: Мысль, 1978. 216 с.
29. Платонов К.К. Структура и развитие личности К.К. Платонов. М.: Наука,1986. 254 с.
30. Прибрам К. Языки мозга / К. Прибрам. М.: Прогресс, 1975. 464 с.
31. Пруденский Г.А. Проблемы рабочего и внерабочего времени / Г.А. Пруденский. М.: Наука, 1972. 335 с.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. М.: Мастера психологии, 1946. 705 с.
33. Салахутдинов Р.Г. Организационные и педагогические основы социально-культурного творчества детей и молодежи / Р.Г. Салахутдинов. Казань: Гранд-Дан, 1999. 462 с.
34. Свинников В.М. Социализм и свободное время. Право на отдых / В.М. Свиннников. М.: Высш.шк, 1985. 216 с.
35. Симонов П.В. Мотивированный мозг: Высш. нерв. деятельность и естественнонауч. основы общ. психологии / П.В. Симонов М.: Наука, 1987. 266 с.
36. Скиннер. Б. Оперантное поведение. [Электронный ресурс] URL: <https://psychoanalysis.by/2018/04/26/article-cbt-7/>
37. Сластенин В.А. Исторя народного образования и педагогической мысли / В.А. Сластенин. М.: Магистр-пресс, 2000. 488 с.
38. Соколов Э.В. Свободное время и культура досуга / Э.В. Соколов. Ленинград.: Лениздат, 1977. 207 с.
39. Суровицкая А. В. Досуг провинциальной молодежи как аспект муниципальной молодежной политики // Власть. № 1. 2010. С. 70-73.
40. Трегубов, Б.А. Свободное время молодежи: сущность, типология, управление / Б.А. Трегубов. СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 2011.152 с.
41. Хайнд Р. Поведение животных: Синтех этиологии и сравнительной психологии / Р. Хайнд. М.: Мир, 1975. 855 с.
42. Хекхаузен Х. Мотивация. Деятельность /Х. Хекхаузен. М.: Педагогика, 1986. 178 с.
43. Холодная М.А. Психология интеллекта: учеб. пособие / М.А. Холодная. М.: Юрайт, 2019. 33 с.
44. Чхартишвили Ш. Н. Место потребности и воли в психологии личности // Вопросы психологии. №2. 1958. С. 116-123.
45. Ярцев, А. А. Досуговая деятельность как фактор профессионального становления будущего педагога : дис. канд. пед. наук / А. А. Ярцев. Нижний Новгород, 2004. 152 с.
46. Berlyne D. E. The arousal and sitiation of perceptual curiosity in the rat // J. Соmр. Physiol. Psychol. Vol. 48. 1955. p. 238-246.
47. Butler R. A., Harlow H. F. Persistence of visual exploration in monkeys // J. Соmр. Physiol. Psychol. Vol. 47. 1954. p. 258-263.
48. Campbell B. A., Sheffield F. D. Relation of random activity to food deprivation // J. Соmр. Physiol. Psychol. Vol. 46. 1953. p. 320-322.
49. Clarke J. Leisure and Inequality // Sociology of Leisure: a reader. 1994. p. 247-255.
50. Crandall R., Nolan M., Morgan L. Leisure and social interaction Journal of Leisure Research. Vol. 29, No. 2 1980. P. 183-200.
51. Dagfinn As. Studies of Time-Use: Problems and Prospects // Acta Sociologica. Vol.21. 1978. p.125-141.
52. Evolution of the forms and needs of leisure: a selection of reports contributed by the International Study Group on the Social Sciences of Leisure URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0016/001628/162819eo.pdf>
53. Freedman J. L. Happy People. NewYork, 1978. 260 p.
54. French E. G. Development of complex motivation // Motives in Fantasy action and society, 1958. p. 242-248.
55. Hebb D. O. Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System) // Psychol Rev. Vol. 62. 1955. p. 243-254.
56. Hunt J.M. Intrinsic motivation and its role in psychological development // Nebraska symposium on motivation. Vol. 13. 1965. p. 189-282.
57. Kabanoff B. Work and nonwork: a review of models, methods and findings // Psychological Bulletin Vol. 88. 1980. P. 60-77.
58. Kagan J. The reward value of running activity // Physiol. Psychol. Vol. 47 1954. 108 p.
59. Kaplan M. Leisure in America: A Social Inquiry / M. Kaplan. New York: John Wiley & Sons. 1960. 368 p.
60. Leisure, the Basis of Culture: An Obscure German Philosopher’s Timely 1948 Manifesto for Reclaiming Our Human Dignity in a Culture of Workaholism. URL: <https://www.themarginalian.org/2015/08/10/leisure-the-basis-of-culture-josef-pieper/?roistat_visit=139680>
61. Lewin K. Field theory and experiment in social psychology / K. Lewin. Chicago: University of Chicago Press. 1939. 339 p.
62. Neulinger J. The Psychology of Leisure / J. Neulinger. 1981. 302 p.
63. Nicholls E. E. A study of the spontaneous activity of the guinea pig // J. Соmр. Physiol. Psychol. Vol. 2. 1922, p. 303-330.
64. Nygard R. A reconsideration of the achievement motivation' theory // European Journal of Social Psychology. Vol. 51 (1). 1975. p. 61—92.
65. Parkes, K. R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes //Journal of Personatily and Social Psychology Vol.46. 1984. P. 655-668.
66. Rapaport R., Rapaport R. N. Leisure and the Family Life Cycle. London: Routledge and K. Paul. 1975. 396 p.
67. Rubenstein C. Vacations: Expectations, Satisfactions, Frustrations, Fantasies // Psychology Today. Vol. 14. 1980. P. 62-66.
68. Studies of Time-Use: Problems and Prospects // Acta Sociologica. Vol.21. 1978. p.125-141.
69. Wilkinson T.J. The Relationship Among Leisure Interests, Personality Traits, Affect, and Mood // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. V. 39, 2006. P. 31-41.

**Приложение А. Методика «Смысложизненные ориентации» А.Д. Леонтьев**

**Инструкция:**

Вам будут предложены пары противоположных утверждений.  Ваша задача - выбрать то, которое больше соответствует действительности.

 Помните - здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте так, как считаете верным только для Вас.

Для левого утверждения выберите цифры от 1 до 3 - в зависимости от степени согласия

Для правого утверждения выберите цифры от 7 до 5 - в зависимости от степени согласия

Чем ближе цифра к утверждению, тем большую степень согласия Вы выражаете

В случае, если оба утверждения одинаковы верны - можете выбрать 4

Таблица 5. Опросник для определения смысложизненных ориентаций

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| Обычно мне очень скучно. |  |  |  |  |  |  |  | Обычно я полон энергии. |
| Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей |  |  |  |  |  |  |  | Жизнь кажется мне  совершенно спокойной и рутинной. |
| В жизни я не имею определенных целей и намерений |  |  |  |  |  |  |  | В жизни я имею очень ясные цели и намерения. |
| Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Моя жизнь  представляется мне  вполне осмысленной и  целеустремленной. | |  | |
| Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Каждый день кажется  мне совершенно  похожим на все другие. | |  | |
| Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Когда я уйду на пенсию,  я постараюсь не  обременять себя  никакими заботами. | |  | |
| Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Моя жизнь сложилась  совсем не так, как я  мечтал. | |  | |
| Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Я осуществил многое из  того, что было мною  запланировано. | |  | |
| Моя жизнь пуста и неинтересна. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Моя жизнь наполнена  интересными делами. | |  | |
| Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Если бы мне пришлось  подводить сегодня итог  моей жизни, то я бы  сказал, что она не имела  смысла. | |  | |
| Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Если бы я мог выбирать,  то бы прожил жизнь еще  раз так же, как живу  сейчас. | |  | |
| Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Когда я смотрю на  окружающий меня мир,  он совсем не вызывает у  меня беспокойства и  растерянности. | |  | |
| Я человек очень обязательный. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Я человек совсем  не обязательный. | |  | |
| Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Я полагаю, что человек  лишен возможности  выбирать из-за влияния  природных способностей  и обстоятельств | |  | |
| Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Я не могу назвать себя  целеустремленным  человеком. | |  | |
| В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | В жизни я нашел свое  призвание и цели. | |  | |
| Мои жизненные взгляды еще не определились. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Мои жизненные взгляды  вполне определились. | |  | |
| Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Я едва ли способен найти  призвание и интересные  цели в жизни. | |  | |
| Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. |  |  |  |  |  |  |  | |  | | --- | | Моя жизнь не подвластна  мне, и она управляется  внешними событиями. | |  | |
| Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение. |  |  |  |  |  |  |  | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

**Обработка методики**

Утверждения 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17 подсчитываются исходя из баллов от 1 до 7. Утверждения 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20 переводятся в нисходящую шкалу и подчитываются исходя из того, что минимальное значение – максимально (ответ «1» заменяется на «7» и т.д.).

**Ключ к опроснику:**

Шкала «Цель в жизни» включает в себя утверждения 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Шкала «Процесс жизни» - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Шкала «Результат жизни» - 8, 9, 10, 12, 20.

Шкала «Локус контроля - Я» - 1, 15, 16, 19.

Шала «Локус контроля - жизнь» - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Для вычисления общего показателя осмысленности жизни необходимо суммировать баллы по всем 20ти утверждениям.

**Приложение Б.** Методика по выявление источников мотивации Р. Сколла и Дж. Барбуто

**Инструкция:** Вам предлагается 30 утверждений**,** описывающих отношение человека к работе.   
Если вы не имеете опыт работы -  пофантазируйте про свое поведение на работе и/или сопоставьте ваш опыт на учебе/подработках с приведёнными утверждениями

Оцените, насколько каждое утверждение отражает Вашу точку зрения. Помните - здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте так, как считаете верным только для Вас.

Для ответов используется следующая шкала:

**1**- Абсолютно не согласен(на) с утверждением

2 - Не согласен(на)

3 - Скорее не согласен(на)

4 - Затрудняюсь ответить

5 - Скорее согласен(на)

6- Согласен(на)

**7** - Абсолютно согласны с утверждением

Таблица 6. Опросник для выявления источников мотивации

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Я люблю делать только то, что доставляет мне удовольствие |  |  |  |  |  |  |  |
| Объем моих усилий в процессе работы определяется требованиями этой работы |  |  |  |  |  |  |  |
| Для меня важно, чтобы другие одобряли мое поведение |  |  |  |  |  |  |  |
| Мои решения обычно отражают те высокие стандарты, которые я сам для себя установил |  |  |  |  |  |  |  |
| Я бы не стал работать в компании, если бы не был согласен с ее целями |  |  |  |  |  |  |  |
| Если мне не нравится то, что надо делать на работе, я бросаю эту работу |  |  |  |  |  |  |  |
| Каждый час работы должен быть оплачен |  |  |  |  |  |  |  |
| Я часто принимаю решение на основании того, что подумают другие |  |  |  |  |  |  |  |
| Для меня важно работать в такой организации, которая позволяла бы мне использовать мои способности и опыт |  |  |  |  |  |  |  |
| Я должен поверить в идею, прежде чем начать работать над ее воплощением |  |  |  |  |  |  |  |
| Я часто откладываю работу, если можно заняться чем-то более интересным |  |  |  |  |  |  |  |
| Я работал бы более интенсивно, если бы был уверен, что получу более высокую оплату моих усилий |  |  |  |  |  |  |  |
| Я упорно работаю над задачей, если ее выполнение связано с общественным признанием |  |  |  |  |  |  |  |
| Я стараюсь добиваться того, чтобы мои решения соответствовали моим личным стандартам поведения |  |  |  |  |  |  |  |
| Пока я не поверю в идею, я не могу работать по-настоящему упорно |  |  |  |  |  |  |  |
| Когда я выбираю работу, то останавливаюсь на той, которая кажется мне наиболее интересной |  |  |  |  |  |  |  |
| Когда я выбираю работу, то останавливаюсь на той, где больше платят |  |  |  |  |  |  |  |
| Если я выбираю работу, то ищу такую, в которой успех принесет мне признание |  |  |  |  |  |  |  |
| Я считаю себя человеком, который сам себя мотивирует |  |  |  |  |  |  |  |
| Когда я выбираю компанию, то ищу ту, которая поддерживала бы мои убеждения и ценности |  |  |  |  |  |  |  |
| Я провожу свое время с теми людьми, с которыми мне интереснее всего |  |  |  |  |  |  |  |
| Мой любимый день на работе — день зарплаты |  |  |  |  |  |  |  |
| Те люди, у кого больше друзей, живут более полной жизнью |  |  |  |  |  |  |  |
| Мне нравится делать то, что дает ощущение личного достижения |  |  |  |  |  |  |  |
| Для того чтобы я мог упорно работать, цели компании должны совпадать с моими ценностями |  |  |  |  |  |  |  |
| Если выбирать между двумя работами, то критерием для меня будет: «А какая из них интереснее?» |  |  |  |  |  |  |  |
| Нужно всегда «держать глаза и уши открытыми», чтобы получать информацию о лучших местах работы |  |  |  |  |  |  |  |
| Я прилагаю максимальные усилия, если мне известно, что это будет замечено наиболее влиятельными людьми в организации |  |  |  |  |  |  |  |
| Мне нужно знать, что своими умениями и ценностями я вношу вклад в успех организации |  |  |  |  |  |  |  |
| Если я разделяю цели компании, то не имеет значения, я ли добился успеха |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка методики:**

В соответствии со шкалой, каждый выбор респондента переводится в оценку от -3 до +3:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Выбор | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Баллы | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |

**Ключи к опроснику:**

К оценке внутренних процессов относятся вопросы 1, 6, 11, 16, 21, 26;

К оценке инструментальной мотивации - 2, 7, 12, 17, 22, 27;

К оценке внешней Я-концепции - 3, 8, 13, 18, 23, 28;

К оценке внутренней Я-концепции - 4, 9, 14, 19, 24, 29;

К оценке интернализации цели - 5, 10, 15, 20, 25, 30.

**Приложение В.** Авторская анкета «Мои увлечения и хобби»

**Инструкция:**

Расскажите, пожалуйста, о ваших увлечениях и хобби.   
Попытайтесь вспомнить разные свои увлечения, отвечая на эти вопросы

Помните - здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте так, как считаете верным только для Вас.

**Анкета:**

1. Какое ваше любимое занятие на данный момент?
2. Как давно вы им увлекаетесь?
3. Меньше 1 месяца
4. 1 - 6 месяцев
5. 6 месяцев - 1 год
6. 1 год - 3 года
7. 3 года - 5 лет
8. 5 лет - 10 лет
9. Больше 10ти лет
10. Сколько себя помню

3. Откуда вы узнали о нем?

4. Расскажите где и когда вы занимаетесь своим хобби?

1. Что это занятие “дает” вам? (можно выбрать не более 3х вариантов)
2. Отдыхаю и получаю удовольствие в процессе занятия
3. Отвлекаюсь от рутины
4. Помогает мне в развитии карьеры
5. Могу придумывать что-то новое и креативное
6. Узнаю много нового
7. Поддерживаю общение с друзьями / знакомыми
8. Могу заводить полезные знакомства
9. Это занятие приносит мне деньги
10. Могу видеть результат своих трудов
11. Моё окружение обращается ко мне как к эксперту в этой области
12. Другое
13. На ваш взгляд, долго ли это занятие будет вас увлекать?
14. Я уверен(а), что еще много лет оно будет интересным
15. Еще несколько лет точно, а дальше посмотрим
16. Возможно, год, не больше
17. Думаю, что скоро оно мне надоест
18. Уже сейчас оно мне начинает надоедать
19. Вспомните занятие, которое увлекало вас, но через время вы потеряли к нему интерес. Что это за занятие?
20. Как долго вы им увлекались?
21. Меньше 1 месяца
22. 1 - 6 месяцев
23. 6 месяцев - 1 год
24. 1 год - 3 года
25. 3 года - 5 лет
26. 5 лет - 10 лет
27. Больше 10ти лет
28. Сколько себя помню
29. Откуда вы узнали о нем?
30. Расскажите, почему вы перестали этим заниматься?
31. Что это занятие “давало” вам? (можно выбрать не более 3х вариантов)
32. Отдых и удовольствие в процессе занятия
33. Я отвлекался(лась) от рутины
34. Помогало мне в развитии карьеры
35. Я мог(ла) придумывать что-то новое и креативное
36. Я узнавал(а) много нового
37. Я поддерживал(а) общение с друзьями / знакомыми
38. У меня были полезные знакомства
39. Это занятие приносило мне деньги
40. Я видел(а) результат своих трудов
41. Моё окружение обращалось ко мне как к эксперту в этой области
42. Другое
43. Как считаете, в будущем вы будете вновь увлечены этим занятием?
44. Уверен(а), что да
45. Скорее всего, да
46. Затрудняюсь ответить, все зависит от ситуации
47. Скорее всего нет
48. Уверен(а), что нет
49. Вспомните занятие, которое Вам интересно, но что-то мешает вам заняться этим? Что это за занятие?
50. Откуда вы узнали о нем?
51. Почему оно важно для вас? (можно выбрать не более 3х вариантов)
52. Позволяет отдыхать и получать удовольствие
53. Возможность для меня отвлечься от рутины
54. Помощь в развитии карьеры
55. Позволяет развивать интеллект и креативность
56. Позволяет расширить мой кругозор
57. Я могу общаться с друзьями/ знакомыми
58. Возможность заводить новые полезные знакомства
59. Это занятие могло бы приносить деньги
60. Я могу видеть результат своих трудов
61. Это возможность быть в роли эксперта для своего окружения
62. Другое
63. Как вы считаете, что вам мешает начать заниматься этим?
64. Что изменится в вашей жизни, если вы займетесь этим увлечением?
65. Вспомните занятие, интерес к которому появился совсем недавно. Что это за занятие?
66. Как долго вы им увлекаетесь?
67. Меньше 1 месяца
68. 1 - 6 месяцев
69. 6 месяцев - 1 год
70. Другое
71. Откуда вы узнали о нем?
72. Что повлияло на зарождение интереса к этому занятию? (можно выбрать не более 3х вариантов)
73. Позволяет отдыхать и получать удовольствие
74. Возможность для меня отвлечься от рутины
75. Помощь в развитии моей карьеры
76. Позволяет развивать интеллект и креативность
77. Позволяет расширить мой кругозор
78. Я могу поддерживать общение с друзьями/ знакомыми
79. Я могу заводить новые полезные знакомства
80. Это занятие могло бы приносить деньги
81. Я могу видеть результат своих трудов
82. Возможность быть в роли эксперта для своего окружения
83. Другое
84. Почему, как вам кажется, это занятие интересует вас именно в данный период вашей жизни?
85. Оцените, насколько легко вам было отвечать на вопросы о своих увлечениях?
86. Очень легко, я быстро вспомнил(а) свои увлечения
87. Достаточно легко, но приходилось прикладывать усилия
88. Какие-то быстро приходили на ум, какие-то - нет
89. Достаточно тяжело, я долго думал(а) над своими увлечениями
90. Очень тяжело, мне казалось, что у меня нет увлечений вовсе
91. Как вы считаете, почему?

С помощью контент анализа были выделены семантические категории ответов:

Таблица 7. Виды досуговой деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Воспроизводство материальных и духовных ценностей | «Шитье из биссера», «пишу песни на гитаре», «пошив одежды», «выращиваю цветы» |
| Воспроизводство научно-технических ценностей | «Занимаюсь 3D графикой», «автомоделирование» |
| Потребление культурных ценностей | «Читаю художественную литературу», «смотреть сериал дома», «слушаю музыку» |
| Активная рекреация | «Фитнес и тренировки», «Танцы», «волейбол» |
| Пассивная рекреация | «Прогулки вечером», «отдых дома» |
| Профессиональное и учебное развитие | «Смотрю образовательные курсы», «английский язык», «работа в детском лагере» |

Таблица 8. Источник информации о досуге

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные и развлекательные учреждения | «В школе проходили», «центр творчества был рядом с домом», «в университете этим занимался» |
| Заинтересованные окружение | «Пошла вместе с друзьями заниматься», «подруга посоветовала» |
| Семья | «Бабушка научила шить», «Ходил в походы с семьей» |
| Интернет/СМИ | «Увидела в интернете», «Видел рекламу в телеграм» |

Таблица 9. Места проведения досуга

|  |  |
| --- | --- |
| Дома | «Чаще дома вечером», «в квартире, после работы» |
| В специально отведенных местах/на мероприятиях | «В спортзале», «на концертах», «в театре» |
| В рабочее время | «На работе между созвонами», «в рабочее время, пока есть минутка» |
| Везде в свободное время | «Дома, на работе или по пути на работу», «везде этим занимаюсь» |

Таблица 10. Факторы, мешающие заняться интересным занятием

|  |  |
| --- | --- |
| Недостаток времени | «Мало времени», «Не могу выделить время» |
| Недостаток финансов | «Для этого хобби нужны деньги», «нет возможности вкладывать деньги в это» |
| Появились более приоритетные дела | «Много сил уходить на учебу и работу», «есть другое хобби сейчас» |
| Нет дополнительного оборудования | «Отдала коврик, и больше не занималась», «нужны специальные материалы» |
| Личностные особенности | «Боюсь, что у меня не получится», «я не могу представить себя в зале» |
| Нацеленность на результат | «Очень долго надо заниматься, чтобы получить результат», «У меня нет понимания, зачем оно мне» |
| Значимость социума | «Друзья будут смеяться», «раньше занимался с другом, без него скучно» |

Таблица 11. Изменения, связанные с увлечением, которым не удается заняться и которые могут наступить после его реализации

|  |  |
| --- | --- |
| Улучшение физического и физиологического состояния | «Я буду лучше себя чувствовать», «тело будет подтянутым», «не будет болеть спина» |
| Профессиональная и финансовая реализация | «Смогу узнать нового для работы», «будет возможность превратить хобби в заработок» |
| Развитие личностных качеств | «Буду увереннее в себе», «повыситься моральная устойчивость» |
| Появление новых возможностей | «Будет что-то новое в жизни», «Получу новый опыт» |
| Расширение круга общения и признание | «Познакомлюсь с новыми людьми», «Меня заметят на выставке», «Семья будет довольна» |
| Познание нового/эрудированность | «Буду умной», «Узнаю новую информацию для себя» |
| Получение результата | «Наконец закончу этот проект», «достигну того, о чем мечтал» |

Для описания причин выбора любимого хобби, с помощью факторного анализа были определены следующие смысловые группы

Таблица 12. Результат факторного анализа переменной «причины выбора любимого хобби»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Причины выбора любимого хобби | Компонент | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Позволяет отдыхать и получать удовольствие | -,454 | -,460 | -,336 | -,036 | **,749** |
| Возможность для меня отвлечься от рутины | -,305 | -,215 | -,662 | -,051 | **,782** |
| Помощь в развитии карьеры | **,739** | ,224 | ,085 | ,019 | -,293 |
| Позволяет развивать интеллект и креативность | -,110 | -,299 | **,530** | -,511 | -,302 |
| Позволяет расширить кругозор | **,795** | -,295 | ,047 | ,006 | ,010 |
| Дает возможность поддерживать общение с друзьями/ знакомыми | -,197 | -,166 | ,053 | **,755** | ,355 |
| Дает возможность заводить новые полезные знакомства | ,201 | ,169 | ,148 | **,611** | ,405 |
| Может приносить деньги | ,196 | **,576** | ,236 | ,206 | -,010 |
| Могу видеть результаты своих трудов | -,175 | **,826** | -,120 | -,090 | -,037 |
| Возможность быть в роли эксперта | ,011 | ,009 | **,770** | ,148 | ,104 |

Таблица 13. Факторы, определяющие причины выбора любимого хобби

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Факторы | | | | |
| Рекреационный | Процессуально ориентированный | Результато  ориентированный | Образовательно просветительский | Социальный |
| 1. Позволяет отдыхать и получать удовольствие (0,749)  2. Возможность отвлечься от рутины  (0,782) | 1. Помощь в развитии карьеры (0,739)  2. Расширение кругозора (0,795) | 1. Приносит деньги (0,576)  2. Вижу результат трудов (0,826) | 1. Развиваю интеллект и креативность 0,530)  2. Возможность быть в роли эксперта (0,770) | 1.Поддерживаю общение с друзьями (0,755)  2. Могу заводить новые знакомства (0,611) |