

УДК 378.18

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СО- СТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Петухова Я.Н., студентка гр. Д-П 301, III курс
Научный руководитель: Егоров Ю.Л., старший преподаватель
Российский государственный аграрный университет –
Московская сельскохозяйственная академия имени К.А.Тимирязева
г. Москва

Внеучебная деятельность - это рациональное использование свободного от учебы времени для собственного развития путем самовоспитания, самообразования, самообучения и широкой общественно-полезной деятельности [1].

Виды внеучебной деятельности:

- Познавательная деятельность;
- Досугово-развлекательная деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Цели и задачи:

- Изучить, какая внеучебная деятельность является более привлекательной для студентов;
- Понять, что побуждает студентов проводить свое свободное время именно так;
- Выяснить причины такого времяпрепровождения;
- Предложить рекомендации по решению проблемы и методы борьбы с причинами прокрастинации.

Проблема:

По результатам опроса 50-ти студентов РГАУ-МСХА им. КА. Тимирязева 62% из них большую часть свободного времени проводят за гаджетами (в социальных сетях, за просмотром сериалов, просто за серфингом в интернете).

При анализе анкет опрошенных студентов были выявлены следующие причины такого времяпрепровождения:

1. Стресс и тревожность;
2. Отсутствие энергии;
3. Незакрытые потребности;
4. Отсутствие целей.

Варианты решения данных проблем, основанные на новейших психологических и психофизиологических методиках с учётом контекста, возрастных особенностей и учебной деятельности как основной для студента даны далее и носят рекомендательный характер.

1. Методы борьбы со стрессом:

1) Дневник рефлексии - новый популярный инструмент, с помощью которого вы сможете каждый день разбирать происходящие ситуации и вытекающие из них эмоции. Научитесь извлекать хорошее и полезное даже из самого плохого.

2) Анализ своих эмоций по Таблице чувств ("Я чувствую... гнев/страх/грусть/радость/любовь и испытываю следующие эмоции..."). Потому что в стрессе триггером становится все, на любую ситуацию или человека выскакивает какое-то первое чувство. Но важно смотреть глубже в эмоции, понимать какие под ними состояния.

3) Качественный отдых - это ограничение любого потока информации (социальные сети, сериалы и даже книги - это не отдых). Виды качественного отдыха: - любая двигательная активность (это обязательно для выброса гормона стресса кортизола из тела)

- общение с друзьями
- путешествия, поездки
- уборка
- сон (дневной в том числе)
- изучение себя (например, медитации)

4) Учёба. Новые навыки и умения дают ресурс - то, что очень важно в тяжёлые периоды.

2. Где взять больше энергии?

1) Определение текущего состояния. Если человек в стрессе, то он находится в истощенном состоянии и сначала необходимо выйти из него, благодаря чему энергии уже прибавится

2) Замер количества энергии и понимание, куда вы вкладываете вашу энергию. Цените ли вы её и направляет ли в свои цели или же раздаёте людям, которые её не ценят, сливаете на соцсети и сёрфинг в интернете?

3) Выход из психологических травм и стабилизация состояния психики благодаря различным методам (в том числе Таблице чувств и Дневнику рефлексии) помогает "доставать" энергию из-под травм.

4) Физическая база: здоровое питание, спорт, сон. Поработав над этими показателями, вы отметите повышение количества энергии.

5) Отсутствие гормональных дефицитов. Многие дефициты заметны внешне, такие как витамин В (человек много переживает, мало действует), Д (проблемы со сном), С (быстрая утомляемость) и железо (сухость кожи).

6) Труд, так как в свое дело мы вкладываем энергию и по закону обмена "давать-брать" получаем обратно.

7) Удовлетворять свои потребности. Любая потребность - это источник энергии. Получаете энергию - можете менять жизнь и работать над собой.

3. Незакрытые потребности.

Незакрытые базовые потребности ведут к пробелам в более высших потребностях. Потребности - это источник энергии. Потребности удовлетворяются всегда снизу вверх - это закон.

Потребности по пирамиде Маслоу [2]:

1) Физиологические потребности. Если у студента нет энергии, то начинать нужно с базы: сон, питание, спорт.

2) Потребность в безопасности. Повышает безопасность на бытовом уровне планирование (список дел на день), так как жизнь становится предсказуемее.

3) Потребность в принадлежности и любви. Можно расширять свой круг знакомств, в том числе находя единомышленников на обучении или дополнительных занятиях по интересам.

4) Потребность в уважении и почитании. Постоянный рост ведёт к признанию другими вашей компетентности.

5) Познавательная потребность. Некоторые люди просто любят учиться не ради реализации в конкретной профессии, а ради наращивания мозговой массы и эрудированности.

6) Эстетические потребности. Особенно проявляется у тех, у кого эстетика и творчество - основные задачи по жизни.

7) Потребность в самоактуализации (приближение к предназначению).

Стоит помнить, что предназначение глобально и не является одной лишь профессией.

Многие люди ставят себе шаблонные популярные цели, которые никак не могут достигнуть. Дело в том, что энергия на них не выделяется из-за того, что это не истинные цели человека.

4. Отсутствие целей и видения жизни.

Видение жизни - оптимальная картина будущего, которое человек хотел бы создать для себя. Видение отражает наши истинные желания и стремления к жизни, наполненной смыслом и самореализацией.

Видение жизни предполагает постановку целей для реализации этого видения. Если у человека будет цель, то у него будет интерес к жизни и стремление двигаться вперёд к цели, а не тратить время без пользы [3].

Разобраться в себе помогут следующие вопросы:

- Что сегодня происходит в моей жизни?
- К чему я иду?
- В какой сфере хочу развиваться?
- Что меня увлекает?

Если даже благодаря разным методикам пока определить цель не удаётся, то стоит попробовать то, что интересно на данный момент.

Например, в РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева очень активная внеучебная деятельность. Студенты института входят в состав общественных организаций университета. Особое внимание уделяется развитию студенческого спорта. На сегодняшний день проводятся занятия в 50 спортивных секциях. Также университет предлагает различные возможности для развития творческого потенциала.

Что делать, если не нравится профессия, которую получает студент? Как повысить мотивацию учиться?

В учебе важно видеть смысл, понимать, что каждый день, вставая на пары, студент движется к какой-то своей цели. Если в будущем он не хочет работать по профессии, то мотивация к учебе у него значительно снижается.

Как повысить мотивацию?

Посмотреть на получаемое образование шире. Не только как на профессию, а как на область применения знаний.

Например, экономическое образование является практически универсальным и может быть применимо в любой нише. Почти в каждой компании есть экономический отдел. Или же можно пойти в смежные профессии, поднимая уровень своих *hard* и *soft skills*. Их стоит развивать параллельно с основной учёбой, проходя дополнительные программы и курсы.

Hard skills, "жесткие" навыки - это технические способности и навыки, которые можно измерить и которым можно научиться. В вакансиях их так и называют - "профессиональные навыки".

Soft skills, "мягкие" навыки – надпрофессиональные, универсальные навыки, которые важны практически в любой профессии [4]. Они могут стать решающими для выбора между двумя резюме и карьерного роста. Это:

- Управление проектами, людьми и собой;
- Эмоциональный интеллект;
- Самоанализ (саморефлексия);
- Продажи;
- Личный бренд;
- Стрессоустойчивость;
- Эффективная коммуникация.

Освоение дополнительных навыков дает возможность расширить свои карьерные планы. Далее в качестве показательного примера универсальности осваиваемых знаний предлагаются варианты профессиональной деятельности по направлениям подготовки Института экономики и управления АПК РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева.

Направление "Профессиональное обучение (по отраслям)":

- Преподаватель в колледже/ учреждениях дополнительного профессионального образования
- Преподаватель в университете (с продолжением обучения)
- Бухгалтер/программист
- Методист (в образовательное учреждение, в образовательные онлайн-проекты)
- Тьютор
- HR (с дополнительной профессиональной переподготовкой).

Направление "Экономика":

- Экономист
- Бухгалтер
- Аудитор
- Работник банковской сферы
- Экономист-аналитик

- Менеджер/руководитель планово-экономического отдела
- Финансовый менеджер/директор
- Делопроизводитель.

Понимание того, в каком направлении студенту было бы интересно развиваться, поможет не только повысить мотивацию в учебе, но и составить карьерную стратегию и поставить новые цели.

Выводы: таким образом, мы выяснили, что студенты чаще всего проводят свободное время за гаджетами из-за ряда причин: стресса, отсутствия энергии, незакрытых потребностей и отсутствия целей. Каждую причину мы разобрали подробно и выяснили, какие психологические и педагогические методики помогут в борьбе с ними. Также, мы посмотрели на проблему шире и увидели ряд возможностей (таких как видение жизни, постановка новых целей, активная внеучебная деятельность в университете, новая мотивация в учебе и понимание своей карьерной стратегии) для улучшения качества жизни.

Список литературы:

1. Дружинина, Р.В. Внеучебная деятельность студентов как средство повышения качества профессиональной подготовки в вузе [Текст]: дис... канд. пед. наук / Р.В. Дружинина. - СПб., 2010. -262 с.
2. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст]: пер. с англ. А.М. Татлыбаевой / А. Маслоу. - СПб.: Евразия, 1999. - 478 с.
3. Петухова, Я.Н. Планирование и целеполагание как средство мотивации и психологической безопасности в условиях неопределенности [Текст] / Я.Н. Петухова // Лучшая научная работа 2023. Сборник статей VIII Международного научно-исследовательского конкурса. - Пенза, 2023. - С.83-85.
4. Беркович, М.И. Soft skills (мягкие компетенции) бакалавра: оценка состояния и направления формирования [Текст] / М.И. Беркович, Т.А. Кофанова, С.С. Тихонова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Экономика и управление. - 2018. - № 4. - С.63-68.