

Целищева Зухра Абдурашидовна

канд. культурологии, доцент

Абдукаюмов Хуршед Музафарович

студент

ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра

ДОСУГ И ЕГО СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье представлен анализ понятия «досуг» как значимой сферы жизнедеятельности молодежи. Рассматриваются основные характеристики, формы и типы досуга, его роль в социализации, развитии личности и формировании культурных норм. Особое внимание уделено современным тенденциям: росту популярности «тихого уикенда», настольных игр, а также вызовам цифровизации. Сделан вывод о необходимости сбалансированного подхода к организации досуга для обеспечения благополучия и успешной интеграции молодежи в общество.

Ключевые слова: досуг, молодежь, социализация, культура, цифровизация, формы досуга.

Досуг традиционно рассматривается как неотъемлемая часть жизни человека, особенно значимая для молодежи. В современных условиях досуговая сфера существенно влияет на формирование личности, развитие социальных навыков и усвоение культурных норм. Понимание сущности и функций досуга позволяет выявить механизмы социализации и адаптации молодых людей в динамично меняющемся обществе.

В научной литературе досуг определяется как свободное время, которое человек использует для удовлетворения личных потребностей и интересов, восстановления физических и моральных сил, творческого развития и социального взаимодействия. Данная концепция подчеркивает важность досуга как пространства для личностного роста и накопления социального опыта. Для молодежи досуг становится не только способом отдыха, но и полем для самопознания, поиска

идентичности и формирования жизненных ориентиров. В условиях высокой учебной и профессиональной нагрузки правильно организованный досуг способствует профилактике эмоционального выгорания и поддержанию психического здоровья.

Ключевая характеристика досуга – наличие свободного времени, которым индивид вправе свободно распоряжаться. Это создает условия для самостоятельного выбора видов деятельности, соответствующих личным предпочтениям и потребностям. Молодежь может заниматься спортом, посещать культурные мероприятия, участвовать в волонтерских проектах, что способствует развитию компетенций и формированию идентичности. Возможность выбора формирует у молодых людей чувство ответственности за собственное развитие, учит планированию времени и принятию решений. В условиях многообразия досуговых предложений индивид учится ориентироваться в информационном потоке, оценивать альтернативы и делать осознанный выбор.

Формы досуга разнообразны и зависят от индивидуальных особенностей, культурных традиций и доступных ресурсов. Среди распространенных типов выделяются активные (спортивные соревнования, туризм), пассивные (просмотр фильмов, чтение книг), культурные (посещение музеев, театров) и виртуальные (интернет, компьютерные игры). Такое разнообразие позволяет каждому выбрать занятие по душе, способствующее всестороннему развитию личности и расширению кругозора. Следует отметить, что современные тенденции приводят к возникновению гибридных форм досуга, объединяющих элементы различных типов.

Досуг играет ключевую роль в процессе социализации молодежи. Участие в досуговой деятельности помогает молодым людям приобрести навыки общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, сформировать ценности и убеждения, влияющие на последующую жизненную траекторию. Досуговые объединения становятся площадками для неформального общения, где устанавливаются дру-

жеские связи и деловые контакты. Совместная деятельность способствует выработке норм группового поведения, освоению социальных ролей и моделей взаимодействия.

Активный досуг включает различные виды физической активности: спортивные соревнования, туристические походы, занятия фитнесом, экстремальные виды спорта. Такие формы досуга укрепляют здоровье, повышают выносливость и улучшают физическое состояние. Помимо пользы для здоровья, они обеспечивают возможность социального взаимодействия и командной работы, что важно для успешной интеграции в общество. Например, членство в спортивных клубах формирует дисциплину, ответственность и способность работать ради общего результата. Регулярная физическая активность позитивно сказывается на уровне стресса и общем самочувствии молодых людей.

Принципом активного отдыха является увлечение двигательной активностью у человека, которые позволяют обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме, и поддерживать тонус мышц. В результате данной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность.

Пассивный досуг связан с восстановительными практиками, направленными на устранение усталости и напряженности после интенсивной учебы или трудовой деятельности. Этот тип досуга охватывает просмотр кинофильмов, прослушивание музыки, прогулки на природе, медитацию. Хотя такие действия воспринимаются как простые, они необходимы для поддержания равновесия между активной деятельностью и отдыхом, обеспечивающего эффективную работу организма. Ученые подчеркивают значимость пассивного досуга для психологического расслабления и профилактики эмоционального выгорания.

Культурный досуг нацелен на обогащение внутреннего мира и расширение интеллектуальных границ. Посещение выставок, концертов, театрализованных представлений и литературных событий развивает эстетическое восприятие, повышает общий уровень образованности и формирует художественный вкус. Культурный досуг способствует созданию культурной идентичности и воспита-

нию уважения к искусству и традициям. Современные исследования подтверждают, что регулярные посещения культурных мероприятий повышают качество жизни и снижают вероятность возникновения депрессий и тревоги среди молодежи.

Виртуальный досуг прочно вошел в повседневность большинства молодых людей благодаря прогрессу информационных технологий. Интернет-игры, социальные сети и виртуальные сообщества позволяют общаться с людьми по всему миру, делиться опытом и знаниями. Вместе с преимуществами доступности и удобства виртуальный досуг порождает риски: привыкание к устройствам, сокращение реальных контактов, отрицательное влияние на здоровье (ухудшение зрения, нарушение сна). Поэтому крайне важно соблюдать баланс между использованием цифровых платформ и вовлеченностью в реальную жизнь.

Одной из ярких тенденций последнего десятилетия стало распространение практики проведения «тихих уикендов», когда предпочтение отдается домашнему отдыху и общению с близкими, а массовые вечеринки и клубы теряют популярность. Специалисты видят причину данного тренда в усталости от постоянного шума и желании обрести внутренний покой и гармонию. «Тихий уикенд» представляет собой альтернативу традиционным видам досуга, предоставляя молодежи возможность восстановить силы и получить удовольствие от текущего момента.

Настольные игры приобрели особую популярность среди молодежи, постепенно вытесняя привычные компьютерные развлечения и мобильные приложения. Подобные игры развивают стратегическое мышление, коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Многие образовательные учреждения вводят настольные игры в учебный процесс, учитывая их значительный педагогический потенциал.

Развитие цифровых технологий значительно преобразило сферу досуга, предложив молодежи широкий спектр новых возможностей. Но наряду с положительным эффектом появились серьезные проблемы: цифровая зависимость, уменьшение количества живого общения, негативные последствия для здоровья.

Чтобы минимизировать потенциальные угрозы, необходимо разработать эффективные стратегии управления цифровой средой.

Таким образом, досуг выполняет множество значимых функций в жизни молодежи: обеспечивает отдых, стимулирует творческое развитие и способствует социализации. Многообразие форм досуга привлекает разные категории молодых людей. Современные тенденции диктуют необходимость тщательного подбора подходящих форм досуга с учетом связанных с ними преимуществ и рисков.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для вузов / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2012. – 15 с.

2. Балашова А.С. Уровень вовлеченности молодежи в волонтерскую деятельность / А.С. Балашова // Скиф. – 2021. – №5 (57). – С. 481–484. EDN CQUKZT

3. Лебедева О.С. Культурный капитал молодежи: роль музеев и театров / О.С. Лебедева, И.Н. Григорьев // Социология культуры. – С. 77.

4. Губина Н.В. Волонтерство как форма социальной активности населения / Н.В. Губина, Э.Р. Долотказина // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – №20. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/volontyorstvo-kak-forma-sotsialnoy-aktivnosti-naseleniya> (дата обращения: 08.04.2026). EDN SYAIAJ

5. Лозовой А.А. Взаимосвязь пассивного и активного отдыха как фактор влияния на учебную деятельность студентов / А.А. Лозовой, М.А. Лозовая, Г.Н. Бортникова // Образование и право. – 2024. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-passivnogo-i-aktivnogo-otdyha-kak-faktor-vliyaniya-na-uchebnuyu-deyatelnost-studentov> (дата обращения: 08.04.2026). DOI 10.24412/2076-1503-2024-1-323-327. EDN FRNHTB

6. Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сборник статей XVI Международной научно-практической конференции (г. Москва, 8–9 июня 2023 г.) / ред. колл.: А.В. Карасев, С.И. Крамской, Н.Н. Бумарскова, И.А. Амельченко; Министерство науки и

высшего образования Российской Федерации, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, институт физической культуры и спорта. – М.: Изд-во МИСИ – МГСУ, 2023. – URL: <https://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/> (дата обращения: 01.04.2026).

7. Феномен «тихого уикенда»: молодёжь массово меняет форматы проведения досуга // Социальная жизнь региона. – URL: <https://www.mk-mosobl.ru/social/2026/03/24/fenomen-tikhogo-uikenda-molodyozh-massovo-menyaet-formaty-provedeniya-dosuga.html> (дата обращения: 08.04.2026).

8. Правда: от радости до агрессии за экраном: цифровые игры и их скрытая угроза для психики детей // Общественное мнение. – URL: <https://www.moneytimes.ru/news/digital-games-impact-children-7sp/147110/> (дата обращения: 08.04.2026).

9. Целищева З.А. КВН как инструмент формирования социальной активности студенческой молодёжи / З.А. Целищева, Р.Н. Мурадов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 25–27. – EDN XQGFCC.

10. Целищева З.А. Организации волонтерской деятельности в студенческой среде / З.А. Целищева, Д.Р. Сарсенбаев // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 71–74. – EDN GCIQRW.