

ДВЕ СТРАНЫ – ДВА ОБРАЗА ЖИЗНИ: КАК СТУДЕНТЫ ПРОВОДЯТ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Удапола Г.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – *Зданович Е. С.*

Хобби – это занятия, которыми люди занимаются в свободное время, чтобы расслабиться, выразить себя и раскрыть свой творческий потенциал. Для студентов хобби особенно ценны, поскольку они являются способом отвлечься от учебы, способствуя эмоциональному равновесию, уверенности в себе и личностному росту. Будь то спорт, искусство или цифровые увлечения, хобби приносят радость, снижают стресс и способствуют общему развитию. Помимо личной пользы, хобби играют ключевую роль в формировании социальных взаимодействий, развитии талантов и улучшении общего благополучия людей.

В данной статье представлен сравнительный анализ студенческих хобби в Шри-Ланке и Беларуси – двух странах с различными культурными, климатическими и социальными особенностями. Изучая влияние культуры, окружающей среды, систем образования и доступа к технологиям на жизнь студентов, данное исследование показывает, как эти факторы воздействуют на досуг студентов в каждой стране.

В рамках данного исследования с помощью сервиса Google Forms был проведен опрос 28 студентов из Шри-Ланки и 48 студентов из Беларуси, в рамках которого студенты дали ответы о том, как проводят свое свободное время.

Белорусские студенты чаще отмечали, что занимаются своими хобби несколько раз в неделю (более 56 %), ежедневно уделяют внимание хобби только 4 % опрошенных. У студентов из Шри-Ланки наблюдается более сбалансированное распределение ответов с несколько большим числом студентов, занимающихся хобби ежедневно (каждый день – 25 %, несколько раз в неделю – 36 %). Лишь немногие студенты из обеих стран отметили, что редко или никогда не занимаются хобби, это свидетельствует о хорошем балансе учебы и досуга.

Если говорить о самых распространенных хобби среди студентов Шри-Ланки, то, по их мнению, это: просмотр фильмов – 82 %, чтение литературы – 71 %, компьютерные игры – 53 %, рисование и игра на музыкальном инструменте – по 39 %, путешествия и игра в крикет – по 36 %. Самые распространенные хобби белорусских студентов: просмотр фильмов – 88 %, рисование и художественная деятельность – 71 %, компьютерные игры – 65 %, игра на музыкальных инструментах – 62 %, чтение литературы – 58 %.

В обеих культурах просмотр фильмов является самым распространенным хобби. Художественная деятельность немного популярнее в Беларуси, чем в Шри-Ланке. Компьютерные игры привлекают больше белорусских студентов. Чтение высоко ценится в обеих странах, но немного больше в Шри-Ланке. Крикет популярен только среди ланкийцев, вероятнее потому, что является национальным видом спорта. Интересно, что волонтерство как хобби заметно более распространено среди белорусских студентов. Путешествия относительно популярны в обеих группах, но немного более популярны в Шри-Ланке.

На наш взгляд, предпочтения в выборе хобби студентов из Шри-Ланки и Беларуси являются отчасти национально обусловленными. Шри-Ланка и Беларусь имеют контрастные условия для жизни: Шри-Ланка, тропический остров в Южной Азии, обладает разнообразным культурным наследием и теплым климатом, в то время как Беларусь, расположенная в Восточной Европе, имеет умеренно континентальный климат и сформирована преимущественно славянскими традициями. Теплый климат Шри-Ланки располагает к тому, что люди проводят большую часть своего свободного времени на открытом воздухе за занятиями спортом. Крикет, самый популярный вид спорта в стране, глубоко укоренен в школьной культуре и в национальной идентичности ланкийцев. Волейбол, официальный национальный вид спорта, также широко распространен по всей стране. Кроме того, среди ланкийцев очень популярны бадминтон, легкая атлетика, велоспорт и плавание. Люди, живущие недалеко от побережья, часто занимаются водными хобби, такими как серфинг, пляжный волейбол и дайвинг. В последние годы большую популярность в Шри-Ланке приобрели пешие походы. По нашим собственным наблюдениям, в Беларуси особо популярны зимние виды спорта, что обусловлено ярко выраженной сезонностью климата: хоккей, биатлон, лыжный спорт, фристайл [1].

Школьные традиции продолжают в будущем и также оказывают сильное влияние на увлечения студентов из Шри-Ланки. Традиционные танцы Ударата, Пахатарата и Сабарагамува занимают видное место на школьных мероприятиях и конкурсах, многие ученики также играют на барабанах (бера). Ученики школ участвуют в дискуссионных клубах, литературных и научных кружках, а также языковых кружках, поэтому чтение как для учебы, так и для удовольствия остается распространенным явлением. По нашему мнению, в школах Беларуси волонтерству уделяется гораздо больше внимания, чем в школах Шри-Ланки. Поэтому белорусским студентам в большей степени привиты ценности помощи нуждающимся и, особенно, бездомным животным.

Что касается «цифровых» хобби, то их популярность объясняется повсеместным внедрением технологий во все сферы жизни человека и в Шри-Ланке, и в Беларуси. Все чаще студенты обращаются к онлайн-играм, занимаются мобильной фотографией, созданием видео, ведением блогов и социальных сетей, графическим дизайном, программированием и робототехникой.

Таким образом, ясные представления о студенческих хобби, отчасти обусловленных не только личностными предпочтениями, но и различными культурными, климатическими и социальными особенностями стран происхождения студентов, позволят учитывать их в учебном и воспитательном процессе, оптимизировать работу не только преподавателей, но и кураторов учебных групп иностранных и белорусских студентов.

Литература:

1. Sport // President of the Republic of Belarus. – URL: <https://president.gov.by/en/belarus/social/sport> (date of access: 02.12.2025).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Хакимова А. А.

Белорусский государственный медицинский университет
г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – *Петровская Д. А.*

В данной статье рассматриваются психологические барьеры, с которыми сталкиваются иностранные студенты, и способы их преодоления. Актуальность исследования и освещения таких барьеров заключается в необходимости их осознания и эффективного преодоления, что критически важно для успешной адаптации, обучения и общего благополучия студентов в современном образовательном контексте. Адаптационный период для иностранных студентов – непростое время, наполненное множеством вызовов.

Важным условием преодоления психологических барьеров является формирование, развитие и активизация всех психических сфер индивидуальности человека, которая позволит ему самому снять отрицательное состояние, вызванное психологическим барьером, окажет регулирующее влияние на процессы восприятия, памяти, мышления, воображение, интересы, потребности, мотивы [1, с. 20].

В качестве примера и аналитики были использованы основные психологические барьеры, описанные кандидатом педагогических наук, доцентом РГУ имени И. Канта Т. И. Вербицкой. Психологические барьеры – психические состояния, которые препятствуют собранности, полной концентрации сознания, внимания для решения предстоящей задачи, тормозят мыслительные процессы, не позволяют даже одаренным студентам полностью раскрывать свои способности, реализовывать приобретенные знания, умения, навыки [2, с. 4].

Ключевой характеристикой психологических барьеров является внутренняя психическая активность, направленная на преодоление возникающих трудностей в деятельности. Таким образом, вместо учебы, образования