

более щадящих вариантов обучения. Так, например, вместо нескольких кружков оставить один, наиболее интересный для ребенка, или выделить в школьном расписании основные и «второстепенные» предметы;

– об особенностях организации режима дня, где соблюдался бы баланс между объемом учебных нагрузок и свободным временем ребенка. В своих советах родителям педагог должен помнить, что он не обладает полномочиями вмешиваться в процесс организации учебной работы дома, поэтому его сопровождение должно носить рекомендательный характер;

– о приемах и навыках саморегуляции в процессе обучения. Данная информация необходима родителям для того, чтобы они научили своего ребенка контролировать собственное тело и выплескивать во время занятий лишние эмоции, что в свою очередь позволит предотвратить стресс у ребенка.

Владение родителями данной информацией будет способствовать профилактике стресса, связанного с учебной нагрузкой, значительно облегчит восприятие учебного материала и снизит психологическую и физическую истощаемость у ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Кучма, В. Р.** Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. – 3-е изд., доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 528 с.
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 398 с.
3. **Петрова, Н. Ф.** Современная школа и проблема здоровья учащихся / Н. Ф. Петрова, В. И. Горюва // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11. – С. 73–75.

УДК 159.9

А. С. Еремеева

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ

Аннотация. Посредством теоретического осмысления и сравнительного анализа результатов эмпирического исследования раскрываются особенности самоактуализации личности студентов, вовлеченных в волонтерскую деятельность. Анализируются детерминанты, определяющие самоактуализацию личности как студентов-волонтеров, так и студентов, не вовлеченных в волонтерскую деятельность, а также определяются основные социально-психологические факторы мотивационно-потребностной сферы студентов-волонтеров. Проведен сравнительный анализ результатов эмпирического исследования самоактуализации личности студентов-волонтеров и студентов, не вовлеченных в волонтерскую деятельность. Установлено, что значимыми социально-демографическими детерминантами самоактуализации личности студентов-волонтеров являются возраст, факультет, на котором обучаются студенты, и занятость (учеба или сочетание учебы с работой).

Ключевые слова: самоактуализация, мотивация, волонтерская деятельность, студенты.

За последнее десятилетие в современном обществе произошло множество изменений не только в экономическом, но и в социальном и культурном плане. В результате социальные проблемы и социальное неблагополучие имеют тенденцию к росту. Поэтому организации, учреждения и службы, направленные на социальную поддержку, стали особенно важны для общества. Однако проблемы людей настолько разнообразны, а число клиентов так растет, что требуется добровольная работа в организациях. Социальные службы все чаще нуждаются в привлечении большего числа добровольцев для волонтерской деятельности. Очень важна мотивация и готовность добровольцев к добровольческой деятельности в конкретной социальной службе. Самореализация волонтера играет особую роль в готовности помогать людям безвозмездно [3, с. 7].

Волонтерская работа ориентирована на молодых людей, которые хотят проявить себя в чем-то и стать более полезными и значимыми для себя и общества в целом. По этой причине благотворительные акции часто проводятся при университетах и профессиональных училищах, где студенты могут получить опыт, необходимый для будущей карьеры.

Проблема самоактуализации в разное время изучалась отечественными психологами, социологами и экономистами. Эта проблема рассматривалась в работах российских психологов И. Ф. Албеговой, Д. А. Леонтьева, В. Д. Плахова, М. С. Кагана. Проблемам мотивации и самоактуализации посвящены работы таких зарубежных психологов, как А. Маслоу, А. Ребера, К. Роджерса, В. Франкла.

Развитию волонтерства в молодежной среде уделяется довольно большое внимание со стороны государства. При этом происходит внедрение волонтерских практик в разные сферы жизнедеятельности общества: социальную, спортивную, медицинскую и др. В связи с этим у молодежи появляется больше возможностей для самореализации и проявления социальной активности.

Как отмечал Д. А. Леонтьев, анализ направлений деятельности различных организаций позволяет выделить следующие, наиболее актуальные для молодежи формы и направления волонтерской деятельности:

- 1) работа с социально незащищенными группами населения (дети-сироты, инвалиды, пожилые люди, бездомные, беженцы, бывшие заключенные и др.);
- 2) служба в больницах;
- 3) психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков;
- 4) профилактика здорового и безопасного образа жизни, просветительская деятельность, направленная на профилактику наркомании, СПИДа;
- 5) работа, направленная на восстановление и сохранение исторических и природных памятников;
- 6) помощь животным, работа в приютах для животных, добровольная помощь зоопаркам и заповедникам;

7) защита окружающей среды;

8) досуговая и творческая деятельность (организация свободного времени детей и подростков, организация концертов, театральных выступлений, конкурсов, праздников и др.) [2, с. 11].

Современное общество сталкивается с социальными проблемами и необходимостью их решения. Именно в области социальной политики нужны высокоспециализированные профессионалы социальной работы, но в силу своего молодого «возраста» такие специалисты в дефиците. Волонтерство является хорошим способом решения этой проблемы. С экономической стороны для государства волонтерская работа является добровольной, т. е. неоплачиваемой, а значит, достаточно малозатратной; с социальной стороны она приносит пользу и помогает квалифицированным социальным работникам, специалистам социальных служб, а также более широкому охвату социальных проблем [3, с. 9].

Еще одним грамотным шагом в области развития социальной политики является привлечение студентов из различных профессиональных областей к развитию волонтерской деятельности. В среде студенческой молодежи возникли и развиваются волонтерские группы, организации и движения. В силу своих возрастных и психологических особенностей молодое поколение тянется к различным видам деятельности и лояльно относится к новым профессиям. Позитивная позиция студентов, которая оказывает социализирующее влияние на субъект деятельности и происходит без принуждения, является основой для развития молодежного волонтерства во всех странах.

Студенческое волонтерство способствует дальнейшему развитию социального и личностного потенциала будущих молодых специалистов. Во-первых, оно актуально для развития гуманитариев, таких как социальные работники, психологи, педагоги и социальные антропологи. Но волонтерство важно и для других профессий, формируя такие общечеловеческие ценности, как сострадание, эмпатия, сочувствие и многие другие возможности. Волонтерство студенческой молодежи – это не только один из способов формирования и проявления гражданской позиции, но и форма активизации, организации и самореализации молодых людей, предлагающая бесконечное поле возможностей для выбора собственной «ниши» в профессиях, реализуемых в учебных заведениях [1, с. 118].

Продвигая идею добровольного действия на благо общества и вовлекая учащихся в решение общественно значимых проблем (через участие в социальных, экологических, гуманитарных, культурных, образовательных, спортивных и других проектах и программах), можем воспитать в учениках высокие моральные качества.

С целью изучения социально-демографических детерминант самоактуализации личности студентов-волонтеров было проведено эмпирическое исследование на базе УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Ку-

лешова». В исследовании приняли участие 102 студента в возрасте от 17 до 22 лет. Объем первой выборки составил 50 студентов-волонтеров, объем второй выборки составил 52 студента, не вовлеченных в волонтерскую деятельность. В качестве одной из диагностических методик был использован самоактуализационный тест (САТ) Э. Шостром [2, с. 9].

Статистический анализ результатов исследования, проведенный с помощью двухфакторного дисперсионного анализа, позволил установить, что значимыми факторами, определяющими самоактуализацию студентов, являются: участие в волонтерском движении, которое формирует поддержку, спонтанность и контактность; возраст, определяющий контактность; наличие работы, которое обуславливает спонтанность; специальность, по которой обучаются студенты, формирующая представление о природе человека и сензитивность.

Выявлено, что у студентов-волонтеров преобладает такая социально-психологическая установка, как альтруизм, в то время как для их сверстников, не занятых добровольчеством, характерна направленность на власть.

Были выявлены достоверные различия в мотивировании на саморазвитие у студентов разного пола и достоверные различия в мотивировании на приобретение новых знаний и навыков у студентов разного рода занятости (студенты-юноши показали более высокие показатели по мотивированию на саморазвитие, чем студентки; студенты, которые сочетают учебу с работой, имеют более высокие показатели по мотивированию на новый опыт и знания, чем студенты, которые только учатся).

Таким образом, волонтерство содействует развитию эмоциональной, чувственной сферы личности, изменяет и формирует ее ценностный мир, активизирует познавательную деятельность, содействует психологическому проявлению различных аспектов самоактуализации личности, а также личностному росту.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Албегов, Ф. Г.** Добровольчество как вид инновационной деятельности и форма социальной работы / Ф. Г. Албегов // Вестн. соц.-полит. наук. – 2013. – Вып. 12. – С. 118–121.
2. **Муляр, В. И.** Самореализация личности как социальный прогресс. (Методолого-социологический аспект): автореф. дис. ... канд. филос. наук : 10.12.06 / В. И. Муляр. – Киев, 1990. – 16 с.
3. **Щелина, Т. Т.** Организация и содержание волонтерской деятельности студентов / Т. Т. Щелина // Вестн. психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2006. – № 7. – С. 6–9.