

3. Завада О. Фугурофобія: страх перед майбутнім : матеріали Всеукр. конф. з міжнар. участю URL: <http://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Tezy-konferenciji-2017.pdf#page=148>

4. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. Москва : Изд-во Эксмо, 2007. 512 с. URL: [http://lib100.com/strax/psych\\_fear/djvu/](http://lib100.com/strax/psych_fear/djvu/)

5. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с. URL: [https://www.phantastike.com/practic\\_psychology/humanistic\\_psych/pdf/](https://www.phantastike.com/practic_psychology/humanistic_psych/pdf/)

**Омельковець Н.О.**

*студентка,*

*Національний університет «Острозька академія»*

## **ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

Питання самореалізації, у наш час є дуже актуальним, тому, що наразі виступає як основна проблема психології та всього людства. Сьогодення вимагає від кожного активності, вміння актуалізувати здібності та реалізувати себе як особистість у різних сферах діяльності та спілкування.

Дослідженням цього феномену займалось багато науковців, вони трактували його по різному. Так, Г. Гандзілевська пояснює самореалізацію, як «процес самопізнання, що заснований на рефлексії, основною спонукальною силою якого є окреслення цілей та шляхів, для реалізації своєї сутності, також самовизначення та прагнення до самопрезентації, що прогнозує оцінку на рівні переживання внутрішньої гармонії та свободи, задоволеності від реалізації та втілення поставленої мети [5]. Т. Вівчарик говорить про те, що самореалізація особистості являє собою результат взаємодії суб'єктивного, власного творчого начала та культурних умов [3].

Цікаві погляди на самореалізацію можна знайти у роботах Ж. Воронцова, який пояснює цей процес як свідомі дії, які спрямовані на розкриття та зростання, потенційних мотиваційних ресурсів особистості, які призводять до самоствердження власного «Я» [4].

Скиданович говорить про те, що одним із чинників, самореалізації у студентському віці є рефлексія. Вона пояснюється як розуміння об'єктом ставлення оточуючих до власної персони, думками про власний психічний стан. Рефлексія розкриває спектр можливостей, які полягають в тому, що студент змінює погляди на сприйняття навколишнього світу, розвиває власне мислення, комунікативні навички та самосвідомість [10].

Самореалізація особистості є складним аспектом, який включає в себе безліч різних компонентів, оскільки вона розглядається як потреба, процес, форма та результат у працях таких дослідників як Р. Зобов, Л. Коростильова, О. Клепнікова та К. Альбуханова-Славська [8].

С. Оленич у своїх роботах говорить про те, що «самореалізація молоді, її суб'єктивний аспект, найширше розкриваються через призму молодіжного руху, як формального характеру так і неформальної молодіжної ініціативи» [6].

У цьому контексті важливим аспектом самореалізації є її трактування через призму теорії «особистісних внесків», яку розробив В. Петровський [7].

Аналізуючи роботи Е.М. Балашова, ми можемо бачити такі основні компоненти та показники самореалізації у студентів: мотиваційно-ціннісний (ієрархія потреб та цінностей, система індивідуальних та соціальних мотивів), комунікативний (організаторські та комунікативні здібності), емоційно-вольовий (локус контролю, самооцінка, ефективність, відповідальність) та поведінковий (установка на самостійність та відповідальність, професійна реалізація, громадська активність та внутрішнє задоволення).

Самореалізацію студентів у міжнародних волонтерських програмах науковець розглядає, як результат динамічної взаємодії студента з навколишнім соціокультурним середовищем, яке його оточує та сприяє розвитку його громадської активності, об'єктивній професійній реалізації, відчутті внутрішнього суб'єктивного задоволення через те, що здійснюється актуалізація потенційних можливостей у емоційно-вольовій, комунікативній, мотиваційно-ціннісній та поведінковій сферах [2].

Аналізуючи методологічні засади, задоволення потреби в самореалізації, можна зрозуміти, що це проявляється певній діяльності та достатній взаємодії з іншими людьми, у певному соціокультурному середовищі. Відповідно до цього, участь у різного роду волонтерських програмах, у тому числі міжнародних, дозволяє оприлюднити означені

потреби. Проте, не потрібно відкидати, достатньо велику кількість інших різноманітних чинників, що можуть впливати на результат та продуктивність процесу самореалізації [9].

Варто пам'ятати, що лише системна, цілеспрямовано організована волонтерська діяльність, її психологічний супровід, дотримання різного роду засад, в тому числі психологічних, створюють всі умови для самореалізації студентів у різного роду волонтерських програмах не лише міжнародних [1].

Отож, аналізуючи все вище сказане, ми можемо дійти висновку, що волонтерська діяльність у студентські роки надає багато різноманітних можливостей, що стосуються як особистісного, так і професійного росту та розвитку. Також займаючи активну позицію у волонтерстві, студент розвиває, вдосконалює та отримує навички, які можна застосовувати у різних сферах життєдіяльності.

Тому ми дотримуємось думки, що волонтерська діяльність є ефективним засобом самореалізації у студентському віці, оскільки через призму волонтерства відбувається задоволення достатньо великої кількості потреб, в залежності від того, які собі волонтер ставив цілі та якими мотивами керкувався.

### **Список використаних джерел:**

1. Балашов Е. Особливості самореалізації студентів у міжнародних волонтерських програмах. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний університет «Острозька академія». Острог, 2013. 228 с.
2. Балашов Е. Теоретико-емпіричне обґрунтування моделі самореалізації студентської молоді у міжнародних волонтерських програмах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2013. 14 с.
3. Вівчарик Т.П. Психологічні механізми самореалізації жінки : автореф. канд. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 2000. 21 с.
4. Воронцова Ж. Самореалізація особистості старшокласника у процесі диференційованої навчальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Харків, 2008. 23 с.
5. Гандзілевська Г. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2008. 24 с.

6. Оленич С Молодь як об'єкт і суб'єкт суспільних відносин в сучасній Україні : автореф. дис. канд. філос. наук : спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії». Київ, 2009. 23 с.

7. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 290 с.

8. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.

9. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.

10. Скиданович В. Психологічна структура волонтерської діяльності. *Збірник наукових праць: психологія*. 2018. Вип. 22. С. 62–68.