

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Статтю присвячено проблемі волонтерської діяльності. Представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей студентів, які беруть участь у волонтерській діяльності. Визначено роль сімейних цінностей у цій діяльності.

Ключові слова: сімейні цінності, волонтерська діяльність, студентство.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день актуальними й важливими є потреби соціально незахищених категорій населення у соціальній допомозі, психологічній підтримці і захисті. Велика кількість соціально-психологічних послуг та брак штатного персоналу диктує необхідність залучення до соціально-психологічної роботи з різними верствами населення добровільних помічників-волонтерів. Волонтерство стосується практичних сторін соціальних центрів, оскільки ця діяльність є важливою складовою у наданні психологічної допомоги.

Проблематику волонтерства та соціальної роботи вивчали такі вчені як Л.С. Виготський [3], Р. Патнамом [9], А. Шютц [10] та ін.

Аналізуючи теоретичні підходи у трактуванні волонтерства можна умовно виділити три основні напрямки.

Перший підхід розвинувся в руслі соціальної психології. Його опорою є концепція символічного інтеракціонізму Герберта Блумера [1]. Згідно з ним, суспільство визначається як символічна взаємодія індивідів. Люди діють з опорою на значення (сенси), які приписують речам. СENS будь-якої речі виникає у процесі взаємодії, у яку людина вступає з іншою людиною.

Другий підхід – соціологічний, представниками якого є Альфред Шютц [10] та Роберт Патнамом [9], які стверджують, що суспільство розвивається у процесі духовної взаємодії людей. В руслі соціологічного підходу альтруїзм розглядається під впливом дії двох соціальних норм: взаємності та соціальної відповідальності. Норма соціальної відповідальності – це очікування того, що люди будуть допомагати тим, хто від них залежить, не вимагаючи жодної віддачі у майбутньому.

Третій підхід до розуміння альтруїзму пропонує еволюційна психологія. У межах еволюційної теорії безкорисливу поведінку пояснюють вродженими механізмами: захист роду та пошук взаємної вигоди. Цей підхід представлений психологічною теорією соціального обміну. Згідно з цією теорією люди обмінюються не лише матеріальними цінностями (речами, грошима), а й соціальними цінностями, такими як дружба, послуги, інформація і статус. І при цьому люди намагаються звести до мінімуму власні витрати і одержати максимально можливу винагороду [7].

У загальному розумінні волонтерство (від лат. *volontarius*) – це добровільна, неприбуткова діяльність, що приносить користь суспільству та задоволення тому, хто її здійснює. Будь-яка людина, яка свідомо і безкорисливо працює на благо інших може називатися волонтером. Волонтером вважається особа, яка добровільно здійснює благодійну діяльність, що не передбачає включеності до ієрархічно-організаційної структури певної установи [8].

Особливість мотивації волонтерської діяльності дозволяє відокремити цей феномен від таких форм добровільної діяльності, як взаємодопомога та самодопомога, лобювання інтересів, оскільки сам термін взаємодопомога вказує на очікування на взаємність. Мотивація – це те, що спонукає людей здійснювати будь-які дії у відповідності з потребою, що виникла. Волонтерство відповідає природній потребі належати до певної групи цінностей.

Часто люди не можуть реалізувати всі свої потреби, працюючи лише за однією професією. В цьому випадку волонтерська праця може внести різноманітність, допоможе відволіктися від щоденної рутини. Волонтерська праця задовільняє такі потреби, як контакти з новими людьми, самовдосконалення, зміну певних орієнтирів.

Соціальні психологи Е. Клері, М. Снайдер вивчали мотивацію волонтерів, які допомагають хворим на СНІД. Вони виявили шість причин, які спонукають надання допомоги:

- етичні причини: бажання діяти відповідно до загальнолюдських цінностей та виявляти турботу про інших.
- когнітивні причини: бажання більше дізнатися про хворобу або набути навичок підтримки хворого.
- соціальні причини: отримати членство у певній групі, заслужити схвалення; використати надбаний досвід і корисні контакти для подальшого кар'єрного росту.
- підвищення самооцінки: посилення відчуття власної гідності й впевненості в собі; захист власного Я від почуття провини, або як втеча від особистих проблем [7]. Здійснюючи волонтерську діяльність, волонтери мають можливість задовільнити власні потреби та вдосконалити власні знання та навички.

Найбільш адекватною для пояснення мотивів волонтерів є теорія «альтруїзму – егоїзму», запропонована західними дослідниками А. Омото та М.Снайдер, які об'єднали їх у дві групи. До першої належать мотиви, які ґрунтуються на почутті морального та релігійного обов'язку, на бажанні допомагати іншим. Другу групу складають мотиви, засновані на егоцентризмі, коли люди займаються волонтерством з метою отримання вигоди або ж якоїсь користі для себе. Наприклад, у молодих людей особливо вираженим є мотив набуття нових знань, умінь та навичок, адже часто для них волонтерство – це прямий шлях до майбутньої професійної діяльності [6].

Більшість дослідників соціальної підтримки вважають, що для здоров'я і відчуття емоційного благополуччя важлива не кількість контактів, а якість емоційної підтримки і відчуття близькості стосунків. Відчуття благополуччя особистості базується на таких параметрах соціальних відносин, як соціальна інтеграція, прив'язаність, емоційна підтримка [8]. Можна стверджувати, що спілкування з іншими людьми постає значним ресурсним фактором у підвищенні якості життя людини.

У контексті волонтерської діяльності важливо розглянути духовність, що розглядається як основа загальнолюдських цінностей. Духовний розвиток є процесом розширення свідомості особистості. Рушійною силою в цьому процесі постає прагнення до усунення протиріч між існуючим рівнем гармонії (у внутрішньому світі) і рівнем гармонії, що суб'єктивно визначений як ідеальний. Досягнення цього ідеального рівня (стану) зумовлює спрямованість особистості на самовдосконалення, розширення власних можливостей. Для такої особистості сенсом буття стає самопізнання (самоусвідомлення),

пізнання світу, творчість, спрямована на самовдосконалення. Важливим елементом моральної свідомості, що надає духовної визначеності системам мотивів є ціннісні орієнтації. Обираючи ту чи іншу цінність, особистість формує план своєї поведінки та діяльності [8].

Можна виділити два типи цінностей:

1. Нижчі цінності, сенс яких визначається наявними потребами й інтересами людини, які передбачають самоствердження та відродження особистості у принципово новій якості.

2. Вищі (смысловитеві) цінності, що передбачають моральні орієнтири, які визначають діяльність особистості.

Духовність виражає певний, якісний рівень розвитку свідомості особистості, що проявляється в соціальній зрілості. Соціальна зрілість проявляється у всіх аспектах свідомості особистості (політичному, етичному, моральному). Особливу роль у її розумінні відіграє ціннісне усвідомлення, що виражає активне, діяльне ставлення людини до дійсності.

Так, важливим фактором, що впливає на прийняття рішення займатися волонтерством є сформована система цінностей особистості. Іноді така ціннісно-смысловая орієнтація волонтера, що обумовлює його готовність працювати на безоплатній основі, для деяких індивідів є незрозумілою з точки зору здорового глузду. Вчений Ф. Василюк намагався пояснити психологічний механізм мужності діяти згідно власних переконань всупереч загальноприйнятим у суспільстві твердженням (у випадку волонтерської діяльності, це «працювати задарма – безглуздо»). Дослідник зазначає, що такий спосіб ставлення до реальності можливий лише за вищого рівня сформованості такого компоненту психологічного світу особистості як «внутрішньо-складний та зовнішньо легкий світ» [8]. Особистість, у якої наявний цей компонент, здатна до самозаглиблення та самопізнання, що дозволяє ціннісному переживанню створити такий стан свідомості, у якому інтеріорізована система цінностей відмежовує людину від думок зовнішнього світу. Сформованість такої ціннісної системи, яка перетворюється на мотив, властива психологічно зрілим волонтерам. Це свідчить про важливу роль цінностей у житті людини, що виражаються в цілях, нормах, ідеалах та здійснюють вплив на формування мотивів діяльності.

Теоретичний аналіз наукових праць (І. С. Кон, Е. Еріксон, Г. Крайг, Л. С. Виготський) дозволяє виокремити наступні сімейні фактори, які впливають на становлення ціннісної сфери особистості:

- 1) структура сім'ї;
- 2) характер відносин між батьками;
- 3) особливості виховання;
- 4) рівень освіти та соціальний статус сім'ї [4].

Відтак, доцільним вважаємо дослідити ці фактори серед студентів й встановити, які ж саме цінності та сімейні фактори впливають на осіб, що залучені до волонтерської діяльності. Саме це зумовило актуальність *мети даної роботи*.

Результати дослідження та їх обговорення. Власне, для виявлення тих сімейних цінностей, які характеризують студентів, що беруть участь у волонтерській діяльності проведено емпіричне дослідження. У дослідженні брало участь 356 студентів ВНЗ м. Львова та області.

Для виявлення сімейних цінностей студентів використано опитувальник «Ціннісні орієнтації у сфері сімейних відносин» (ЦОВС). Цей опитува-

льник визначає 20 ціннісних орієнтацій (свобода в сім'ї, досвід в коханні, досягнення в роботі, гнучке загальне виховання, свобода сексуального вираження, самовираження особистості, широта зовнішніх контактів сім'ї, прагнення до досягнення значних успіхів, прихильність інтересам сім'ї, ранній шлюб, порядок і дисципліна в сім'ї, вірність в любов, глибина сімейних зв'язків, жорстке, ригідне спеціальне виховання, сексуальна стриманість, самопожертва задля дітей, обмеженість і поглибленість зовнішніх сімейних зв'язків, реалістичні очікування, що спираються на можливості, прихильність інтересам суспільства, шлюб в зрілому віці) спрямованих на вивчення поглядів і думок особистості щодо основних питань сімейного життя.

Для виявлення тих сімейних факторів, що проявляються у студентів, які залучені до волонтерської діяльності, використана авторська анкета на визначення рівня сімейної ідентифікації, опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (автор – Е. Шафер) та шкала сімейного оточення (ШСО).

Так, шкала сімейного оточення дає змогу оцінити соціальний клімат в сім'ях всіх типів, зокрема виокремлює такі показники: відносини між членами сім'ї (згуртованість, експресивність, конфлікт), напрям особистісного росту (незалежність, орієнтація на досягнення, інтелектуально – культурна орієнтація, орієнтація на активний відпочинок, морально – етичні аспекти) та показники управління сімейною системою (організація, контроль).

Опитувальник Е. Шафера дозволяє дослідити установки, поведінку й методи виховання батьків очима їхніх дітей, зокрема: оцінка батька (позитивний інтерес, автономність, директивність, ворожість, непослідовність) й матері (позитивний інтерес, автономність, директивність, ворожість, непослідовність).

Крім вище перерахованих методик використана «Методика оцінки рівня самоактуалізації особистості» (**“САМОАЛ”**) для встановлення тих показників самоактуалізації, що спонукають молодь у волонтерській діяльності прагнути до самовдосконалення, професійного росту й розвитку вмінь та навичок.

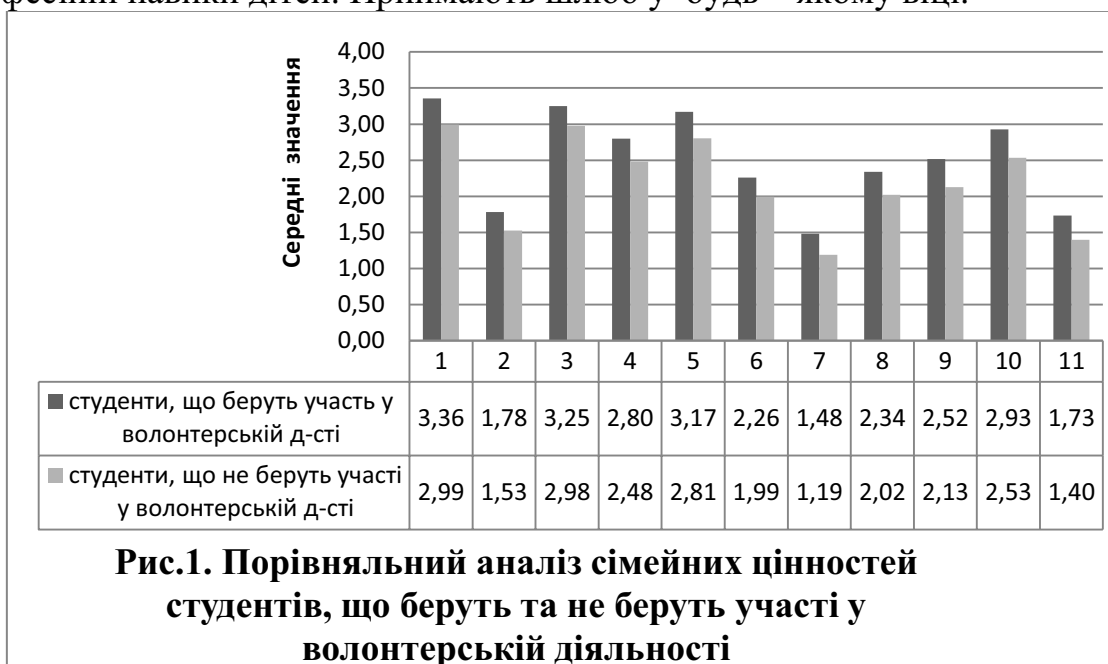
Для перевірки значущості отриманих емпіричних результатів використано статичні методи опрацювання результатів (порівняльний аналіз за t – критерієм Стьюдента та кластерний аналіз).

Для здійснення порівняльного аналізу сформовано дві групи: перша група включає студентів, які залучені до волонтерської діяльності, друга – студенти, що не задіяні у цій діяльності. Першу групу складають майбутні психологи 3 та 4 курсів. Вибір студентів психологів обумовлений насамперед тим, що саме особи цієї спеціальності найчастіше можуть реалізувати себе в цій діяльності та прийняти безпосередньо активну участь в ній, починаючи від проходження ознайомлювальної практики, де вони мають можливість познайомитись із специфікою як кожного закладу, так і з відповідною роботою. Загалом перша група налічує 176 осіб. Другу групу формують майбутні юристи 4 курсів навчання, що не брали участі у волонтерській діяльності. Ця група складається із 178 осіб.

Так, проведений порівняльний аналіз за t – критерієм Стьюдента показав наступні результати (див. рис.1).

Отримані результати свідчать про те, що існують відмінності між студентами, які залучені та не залучені до волонтерської діяльності. На рис.1. зображенні ті сімейні цінності, що переважають у студентів, які беруть активну участь у волонтерській діяльності. Так, зокрема, вони виховані у сім'ях, де панує свобода, гнучке загальне виховання, відкритість до зовнішнього світу, порядок і дисципліна. Вони слідуєть як своїм сімейним інтересам, так й

інтересам суспільства, мають високу мотивацію досягнення успіху й очікують реальних результатів від дітей, що опираються на можливості, бажання й професійні навички дітей. Приймають шлюб у будь – якому віці.



Умовні позначення: 1 – свобода в сім'ї; 2 – досягнення в роботі; 3 – гнучке загальне виховання; 4 – широта зовнішніх контактів; 5 – прагнення досягнення дітьми успіху; 6 – прихильність інтересам сім'ї; 7 – ранній шлюб; 8 – порядок і дисципліна в сім'ї; 9 – реальні очікування, що спираються на можливості дітей; 10 – прихильність інтересам суспільства; 11 – шлюб в зрілому віці.

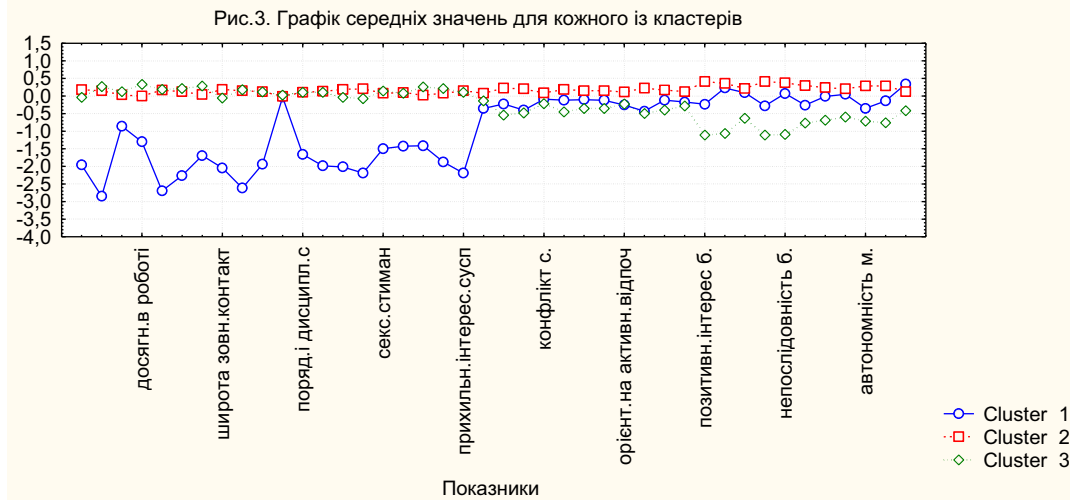
Що стосується статевих відмінностей в осіб, які беруть активну участь у волонтерській діяльності, то відмінностей у прояві сімейних цінностей не встановлено.

Також, представляло інтерес дослідити відмінності у прагненні до самоактуалізації в майбутній професійній сфері осіб, які залучені до волонтерської діяльності, й тих, що не беруть участі в ній. Саме тому здійснено порівняльний аналіз, де до групи А входять особи, які активно беруть участь у волонтерській діяльності. До групи Б належать студенти, що не залучені до волонтерської діяльності (див. рис.2).



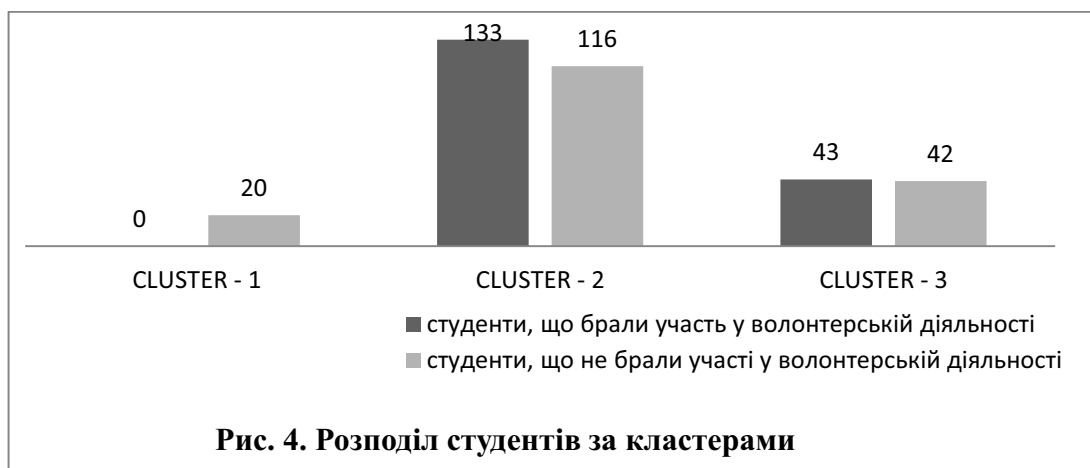
Так, студенти групи А, у порівнянні із групою Б демонструють вищі показники за шкалами прагнення до самоактуалізації, погляд на природу людини, потреби в пізнанні, гнучкість в спілкуванні та контактність. Це характеризує студентів, які залучені до волонтерської діяльності як контактних осіб, що вміють проявляти гнучкість у спілкуванні, вірити й довіряти іншим, готові до нових вражень, мотивовані досягнути поставлених цілей й реалізуватися в майбутньому в професійній діяльності.

В результаті проведеного дослідження на основі всіх сімейних факторів виокремлено три кластери (див. рис.3).



Так, перший кластер охоплює показники сімейних цінностей, низькі показники яких свідчать про нівелювання сімейних цінностей. Другий кластер описує середній рівень всіх сімейних факторів. Третій кластер охоплює батьківські позиції студентів.

Якщо ж говорити про розподіл студентів за трьома кластерами (див. рис. 4), то в перший кластер входять лише студенти, що не брали участі у волонтерській діяльності. Тобто для цих осіб характерним є нівелювання чи ігнорування цінностей сім'ї.



Найбільша кількість осіб зосереджено в другому кластері. Немає суттєвих відмінностей у позиціях, що використовували батьки у вихованні студентів (третій кластер) незалежно від того, брали вони участь у волонтерській діяльності чи ні.

Висновки. Волонтерство як психологічний феномен відіграє значну роль у становленні та розвитку суспільства. Можна стверджувати, що волонтерська діяльність, як психологічне явище є проявом соціальної відповідаль-

ності особистості, простором для її самореалізації, вона відіграє суттєву роль у процесі формування професійної компетентності майбутнього фахівця.

Особливістю сімейних цінностей є те, що вони, за своєю суттю, представляють сукупність емоцій, відчуттів, переконань і поведінкових проявів. Встановлені сімейні цінності, які в більшій мірі проявляються у студентів – волонтерів.

Студенти із сформованими вищими (смісложиттєвими) цінностями більш свідомо ставляться до волонтерської діяльності, через моральні орієнтири, що виявляються в прагненні до самовдосконалення й самоактуалізації своїх професійних планів. Саме тому мотивом для майбутніх психологів в процесі волонтерської діяльності виступає набуття професійних знань та навичок, власне самовдосконалення, розвиток потенційних можливостей для подальшої успішної професійної діяльності, про що свідчать високі показники самоактуалізації.

Разом з цим, не встановлені статеві відмінності між студентами, які задіяні у волонтерській діяльності. Відмінностей у структурі сім'ї (повна/ не повна) в них теж не виявлені. Студенти, що не задіяні у волонтерській діяльності, нівелюють сімейні цінності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блумер Г. Социальные проблемы как коллективное поведение / Пер. И. Ясавеева // Контексты современности – II : Актуальные проблемы общества и культуры в западной социальной теории: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. С. А. Ерофеева; 2-е изд., доп. и перераб. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 2001. – (Программа TEMPUS (TACIS)). – С. 150–159.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживаний (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд. Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти томах. – Т.4. – М. : Педагогика, 1984. – 433 с
4. Власова Н. В. Типи узгодженості цінностей в родині / Н.В. Власова // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – Т. XII, Ч.2. – К. : 2010. – С. 49–56.
5. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб., 1999. – 400 с.
6. Лях Т. Л. Види мотивації до волонтерської діяльності / Т. Л. Лях // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. №2 (15). – С.37–41.
7. Майерс Д. Социальная психология. – 7 –е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 794 с.
8. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : монографія / К. О. Островська. – Львів : «Тріада плюс», 2012. – 522 с.
9. Патнам Р. Д. Творення демократії. — К. : Видавництво Соломії Павличко "Основи", 2001.
10. Шюц А. Структури життєсвіту / А. Шюц, Т. Лукман. – К. : Український центр духовної культури, 2004.

Островская Е. А., Угрин О. Г. ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Статья посвящена проблеме волонтерской деятельности. Представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей студентов, участвующих в волонтерской деятельности. Определена роль семейных ценностей в этой деятельности.

Ключевые слова: семья, семейные ценности, волонтерская деятельность, студенчество.

Ostrowska K. O., Ugrin O. G. PECULIARITIES OF FAMILY VALUES OF STUDENTS, WHICH TAKE PART IN VOLUNTEER ACTIVITY

The article is devoted to the problem of volunteer activity. The results of empirical investigation of psychological peculiarities of students, taking part in volunteer activity, are presented. The role of family values in this activity has been determined.

Keywords: *family, family values, volunteer activity, student.*

УДК 616.89-001+615.832.9

**О. А. Панченко (г. Константиновка),
Л. В. Панченко (г. Константиновка)**

**КРИОЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МОДЕЛЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА**

У статті розглядаються психологічні аспекти застосування криотерапії як методу стресового впливу, що виходить за межі адаптивної норми та викликає зміни у психологічному стані людини. Наведені результати дослідження, що демонструють зниження рівня стресу, поліпшення показників самопочуття, активності та настрою, оптимізацію психологічного віку людини, що свідчить про перспективність застосування методу криотерапії в цілях відновлення і корекції психоемоційного стану.

Ключові слова: *криотерапія, стресовий вплив, низька температура, психодіагностика, кортизол.*

Постановка вопроса. На сегодняшний день одним из самых неблагоприятных последствий напряженного современного ритма жизни является возрастание стрессовых нагрузок и переутомление. Пагубное влияние стресса известно всем, т.к. длительный стресс приводит к общему истощению всех систем организма человека. В свою очередь, уровень стресса зависит от множества факторов, усиливающих его или, наоборот, повышающих стрессоустойчивость. Однако для нормального развития и жизнедеятельности такие нагрузки человеку даже необходимы, т.к. являются тренировкой, укрепляют нервную систему. В связи с этим интересным является изучение стрессоров, которые способствуют повышению психической устойчивости и всех систем организма человека в целом.

Одним из таких факторов является низкая температура, свойства которой в настоящее время стали широко применяться в медицине. На применении низких температур для охлаждения тканей, органов или всего организма основан метод криотерапии. Данный метод значительно дополняет возможности традиционных методов лечения, а в некоторых случаях даже превосходит их по своей эффективности, что объясняет востребованность криотерапии во многих академических, реабилитационных клиниках, ревматологических центрах, а также спортивно-медицинских учреждениях в Европе. В Украине в частных клиниках и эстетических центрах широко применяется лечение различных заболеваний локальным криовоздействием, а также общее воздействие холодом на организм человека с помощью криокамер или криосаун. Около 15 лет общая криотерапия применяется в лечении множества самых различных заболеваний. Их список включает в себя практически все области медицины: ревматологию, эндокринологию, кардиологию, аллергологию, неврологию, урологию, гинекологию и т.д.

Существует мнение, что широкое лечебное действие криотерапии связано с изменением работы головного мозга, с изменением нейрофизиологи-