Лазаренко Лариса Анатольевна
канд. психол. наук, доцент, доцент
Чупразова Александра Андреевна
магистрант
Фролова Ангелина Николаевна
магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-171043

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *в статье рассматривается психолого-педагогический потенциал школьного добровольческого движения как ресурса личностного развития обучающихся подросткового возраста. Анализируется взаимосвязь между включенностью школьников в просоциальную деятельность, уровнем их субъективного психологического благополучия и формированием активной гражданской позиции. На основе отечественных психолого-педагогических концепций раскрываются механизмы преодоления подросткового отчуждения, развития субъектности и коммуникативных компетенций. Особое внимание уделяется условиям эффективности волонтерских практик и рискам формализации воспитательной работы в образовательной организации.*

Ключевые слова: *волонтерская деятельность, школьное добровольчество, психологическое благополучие, социальная активность, подростковый возраст, субъектность, просоциальное поведение, психолого-педагогическое сопровождение.*

Современная образовательная среда отличается высокой интенсивностью информационных потоков и растущими академическими нагрузками. Подобные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

условия нередко становятся причиной усиления тревожности, эмоционального выгорания и социальной изоляции у подростков. Цифровизация коммуникаций оборачивается для школьников нехваткой живого межличностного общения и затруднениями в поиске личностно значимых жизненных смыслов. Воспитательные методы традиционного типа часто оказываются малорезультативными, так как не всегда учитывают возрастные запросы подростков в автономии, признании и самореализации. Именно поэтому возрастает значимость деятельностных форматов воспитания, и ведущее место среди них принадлежит школьному волонтерству.

Теоретико-методологическую базу изучения подросткового добровольчества составляют положения возрастной и педагогической психологии о том, что социально значимая деятельность играет ведущую роль в развитии личности. Д. И. Фельдштейн подчеркивал: главной психологической потребностью подростка выступает стремление занять социально значимую позицию и добиться признания со стороны взрослых. В привычном учебно-воспитательном процессе школьник чаще всего находится в объектной позиции – он получает знания и подчиняется педагогическому контролю. Участие в добровольческих практиках меняет эту диспозицию: подросток становится субъектом деятельности, который реально влияет на окружающую социальную действительность [4].

Смена объектной позиции на субъектную служит фактором, повышающим психологическое благополучие личности. В отечественной психологии данный феномен детально изучен А. В. Ворониной, а также Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, которые адаптировали шестифакторную модель К. Рифф. Если сопоставить структурные компоненты психологического благополучия (автономия, управление средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, наличие жизненных целей, самопринятие) с содержанием волонтерской работы, обнаруживается их прямое взаимовлияние [2].

Во-первых, самостоятельный выбор направления добровольческой помощи развивает личностную автономию и интернальный локус контроля. Во-вторых, успешное решение конкретных социально значимых задач укрепляет чувство

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

компетентности и способности управлять средой. В-третьих, эмпирические исследования Е. С. Азаровой и М. С. Яницкого показывают: безвозмездная помощь другим помогает преодолеть экзистенциальный вакуум, снижает личностную тревожность и формирует осмысленность жизни [1]. Возрастной кризис сопровождается нестабильностью самооценки и сильной зависимостью от референтной группы; в этих условиях осознание собственной социальной полезности работает как психологический буфер, минимизирующий риски депрессивных состояний и девиантного поведения.

Помимо внутриличностных изменений, добровольчество ускоряет развитие социальной активности школьников. Сформировать социальную активность только через вербальное просвещение невозможно – личность необходимо включить в реальные общественные отношения. Е. А. Макарова и А. В. Макаров делают вывод: волонтерство является естественной формой социального сотрудничества, в ходе которого внешние стимулы постепенно интериоризируются и превращаются во внутреннюю потребность в просоциальном поведении. В волонтерских объединениях влияние академической успеваемости на социальный статус ученика нивелируется, а на первый план выходят коммуникативная гибкость, эмпатия, способность к кооперации и конструктивному разрешению конфликтов. Так происходит интенсивное формирование надпрофессиональных компетенций (soft skills) и первичных навыков гражданского участия [3].

Однако реализация воспитательного потенциала школьного волонтерства связана с рядом педагогических рисков. Самый деструктивный фактор – формализация добровольческого движения и подмена принципа добровольности административным принуждением ради улучшения отчетных показателей образовательной организации. Такая практика вызывает у подростков когнитивный диссонанс, усиливает социальный цинизм и формирует выученную беспомощность.

Еще один значимый аспект – риск эмоционального истощения несовершеннолетних волонтеров. Из-за возрастной эмоциональной лабильности столкновение подростка с острыми социальными проблемами, болезнями или неблагополучием без предварительной подготовки может привести к психологической

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

травматизации. Следовательно, школьное добровольчество нуждается в системном психолого-педагогическом сопровождении: диагностике мотивационной готовности учащихся, обучении навыкам эффективной коммуникации и организации регулярных рефлексивных сессий для переработки полученного эмоционального опыта.

Подводя итог, можно утверждать, что волонтерская деятельность представляет собой высокоэффективный психолого-педагогический инструмент гармонизации личностного и социального развития школьников. Если соблюдаются принципы добровольности, осознанности и грамотного наставничества со стороны педагогов-психологов, добровольчество позволяет одновременно укреплять психологическое здоровье учащихся и воспитывать социально активную, ответственную личность.

Список литературы

1. Азарова, Е. С. Психологические детерминанты добровольческой деятельности / Е. С. Азарова, М. С. Яницкий // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 306. – С. 120–125.

2. Воронина, А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис., канд. психол. наук : 19.00.04 / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 24 с.

3. Макарова, Е. А. Психолого-педагогические аспекты волонтерской деятельности / Е. А. Макарова, А. В. Макаров // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 6. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-volonterskoy-deyatelnosti (дата обращения: 17.11.2026). – Текст : электронный.

4. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избр. тр / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт : Флинта, 2004. – 672 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)