МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ
Кафедра социальной работы
Направление подготовки 39.03.02 - Социальная работа

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(бакалаврская работа)

на тему

«Волонтерская деятельность как метод социальной адаптации старших подростков»

Работу выполнил
студент гр. ЗБ-39.03.02.01-41
Волоскова Алёна Сергеевна

Научный руководитель:
Канд.пед.наук, доцент
Аверин Александр Николаевич

Допущен к защите
Заведующий кафедрой
канд.пед.наук, доцент
О.В. Солодянкина

_____
(решение о допуске)

_____
подпись
«____»_____ 2026 г.

Ижевск - 2026

ВКР УДГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИХ ВКЛЮЧЕНИЯ В ВОЛОНТЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 5
1.1. Основные понятия и сущность социальной адаптации подростков 5
1.2. Социально-психологические особенности старших подростков 14
1.3. Волонтёрская деятельность старших подростков как метод социальной адаптации 21
1.4. Обзор программ социальной адаптации подростков посредством волонтёрской деятельности 27
Вывод по первой главе 33
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИХ ВКЛЮЧЕНИЯ В ВОЛОНТЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 35
2.1. Описание выборки, этапы и методы исследования 35
2.2. Анализ результатов первичной диагностики 37
2.3. Программа социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность 43
2.4. Оценка результативности комплекса занятий по социальной адаптации подростков 50
Вывод по второй главе 60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 64
ПРИЛОЖЕНИЯ 73

ВКР УдГУ

ВВЕДЕНИЕ

Важность данной темы продиктована рядом значимых причин, делающих её особенно актуальной для современного общества. Подростковый возраст – это этап в жизни, когда закладываются основы личности и формируются навыки взаимодействия с окружающими. Многие юноши и девушки в этот период испытывают трудности в общении, в поиске своего места в социуме, что может привести к отчуждению и другим негативным последствиям.

Волонтерство открывает перед подростками двери для общения с самыми разными людьми, помогает отточить умение находить общий язык и эффективно работать в команде. Такая деятельность способствует развитию чувства ответственности и сопереживания, что является неотъемлемой частью успешной интеграции в общество.

Участие в добровольческих проектах способствует развитию у подростков таких ценных качеств, как лидерские задатки, инициативность, умение критически мыслить и находить решения проблем. Волонтерство становится мощным инструментом для формирования активной гражданской позиции у молодого поколения.

Таким образом, исследование социальной адаптации подростков через призму их волонтерской деятельности является своевременным и значимым, способствуя более глубокому пониманию процессов социализации в современном мире.

Цель: разработать и апробировать программу социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтёрскую деятельность.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы волонтерской деятельности как метода социальной адаптации старших подростков;
2. Выявить уровень социальной адаптации старших подростков;

ВКР УлГУ

3. Подобрать диагностический инструментарий для практической части исследования;

4. Разработать конспекты занятий к программе социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность;

5. Оценить результативность программы социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность;

Объект: старшие подростки.

Предмет: волонтерская деятельность как метод социальной адаптации старших подростков.

Гипотеза: если разработать и апробировать программу социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность, включающую сочетание интерактивных форм работы и непосредственного участия подростков в волонтёрской деятельности, то уровень их социальной адаптации повысится.

Методы: теоретические (синтез, анализ литературы, обобщение), эмпирические (опрос, тестирование).

ВКР УлГУ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИХ ВКЛЮЧЕНИЯ В ВОЛОНТЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.1. Основные понятия и сущность социальной адаптации подростков

Проблема социальной адаптации индивида в последние годы активно обсуждается в отечественной и зарубежной научной литературе, охватывая педагогические и психологические аспекты. Важно отметить, что адаптация является междисциплинарным явлением, изучаемым на различных уровнях, включая педагогический, психологический и социально-экономический.

Само понятие «адаптация» имеет давнюю историю и признается Г.И. Царегородцевым общенаучным. Термин «адаптация» впервые был введен Г. Аубергом и получил широкое распространение как в естественных, технических, так и общественных науках [22]. Позже понятие перекочевало в биологию, где оно обозначает процесс приспособления организмов к условиям окружающей среды. Из биологии адаптация перешла в психологию, где в общем смысле понимается как приспособление структур и функций организма к среде.

Констатируя междисциплинарный характер понятия адаптации, Ю.А. Урманцев критически анализирует особенности наиболее распространенных вариантов его определений и указывает на их некорректность [41]. Философ Ю.А. Урманцев подчеркивает многогранность и междисциплинарность этого понятия. А.В. Петровский и В. В. Богословский практически одинаково определяют адаптацию как ограниченный, специфический процесс приспособления чувствительности анализаторов к действию раздражителя. [2]. На основе анализа различных определений понятия «адаптация» Д.П. Дербенев дает свое определение: «Адаптация есть особая форма отражения системами воздействия внешней и внутренней среды, заключающегося в тенденции установления с ним динамического равновесия» [13].

ВКР УлГУ

Для успешного взаимодействия с окружающей средой у человека существуют различные механизмы адаптации, которые классифицируются как виды адаптации: физиологическая, экономическая, психологическая, социальная и другие. П.К. Анохин рассматривает эти виды как взаимосвязанную систему, направленную на достижение определенного результата. Для рассмотрения социальной адаптации в контексте феномена остановимся на понимании адаптации как приспособления в широком, феноменологическом плане- адаптация в чему-либо, с чем-либо, в чем-либо [1].

А.В. Мудрик под социальной адаптацией понимает «процесс и результат становления индивида социальным существом» [45]. Совместно с исследователи В.Н. Гуров и И.К. Кряжева выделяют два типа факторов: объективные и субъективные факторы адаптации. К объективным факторам относятся те, что находятся вне непосредственного контроля индивида. Их можно классифицировать по масштабу:

- глобальные условия существования (космос, планета, мировая общность);
- условия на уровне страны и общества (государство, этническая группа, социальная система);
-условия на уровне более локальных сообществ (принадлежность к определенным субкультурам, национальность, проживание в городе, селе или конкретном регионе);
-условия непосредственного окружения (отношения в семье и рабочем/учебном коллективе) [14].

Субъективные факторы связаны с индивидуальными особенностями самого человека, такими как его возраст, внешние данные и другие личностные характеристики.

Анализ научной литературы в области педагогики и психологии показывает, что существует множество различных точек зрения на определение понятия «социальная адаптация». Несмотря на обилие

ВКР УлГУ

трактовок, ключевая идея заключается является в активном освоении личности социальной среды, в котором личность выступает как в качестве объекта, так и в качестве субъекта адаптации, а социальная среда является одновременно и адаптирующей и адаптируемой стороной [38].

В «Психологическом словаре» под редакцией В.П. Зинченко социальная адаптация определяется двояко: как процесс активного приспособления человека к условиям социальной среды и как конечный результат этого процесса. Известный отечественный ученый Д.В. Ольшанский понимает социальную адаптацию как «вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой в ходе которого, согласовываются требования и ожидания участников» [36]. Важнейшим элементом адаптации является гармонизация самооценки и уровня притязаний человека с его реальными возможностями и условиями окружающей среды, учитывая при этом тенденции развития как самой личности, так и среды.

В социальной психологии существует несколько теорий, объясняющих сущность социальной адаптации. Психоаналитический подход рассматривает взаимодействие индивида и среды через призму конфликта. Основы психологической адаптационной теории заложил Г. Селье, введя понятие «общего адаптационного синдрома», и описав стадии стресса, которые соответствовали структуре адаптационного процесса [42]. Г. Селье описывает процесс социальной адаптации следующей схемой: конфликт – тревога – защитные реакции. Конфликт возникает, когда личный опыт и знания не соответствуют требованиям среды. Тревожность следует различать как состояние эмоциональное, временное и как устойчивое свойство личности или темперамента индивида, психологическую особенность, при которой индивид испытывает повышенную склонность к беспокойству в большинстве происходящих жизненных ситуаций, включая и те, которые не приводят к тревожности личности с нормальным психоэмоциональным состоянием [19].

ВКР УлГУ

Для снижения тревоги индивид использует свои защитные механизмы. В рамках этой концепции эмоциональная удовлетворенность личности является ключевым показателем, критерием адаптированности и конечной целью социальной адаптации.

Авторами гуманистического направления К. Роджерсом и А. Маслоу адаптация рассматривается в контексте развития личностного потенциала и личностного совершенствования. Как полагает в своей «Я-концепции» К. Роджерс, уровень удовлетворенности индивида собственной жизнью зависит от согласованности созданного им в своем воображении «идеального Я» и «реального Я». Адаптация выступает основным условием самоактуализации. По мнению А. Маслоу, развитие личности есть реализация основных потребностей [32]. Конфликт возникает при неудовлетворении потребностей личности, будь то эмоциональные, физиологические, потребность в самореализации, самосовершенствовании или общении. Для разрешения возникших конфликтов индивид прибегает к конструктивным или неконструктивным поведенческим реакциям. Конструктивные реакции соответствуют требованиям окружающей среды, в то время как неконструктивные включают в себя агрессию и другие подобные формы поведения.

Сторонники когнитивного подхода, такие как Ж. Пиаже и Р. Лазарус, рассматривают социальную адаптацию как результат двух тесно связанных процессов: ассимиляции и аккомодации. Так, Ж. Пиаже рассматривает адаптацию в качестве одного из ведущих механизмов развития когнитивных структур индивида и считает, что любое поведение само по себе выступает как адаптация [7].

Особенно остро вопросы социальной адаптации проявляются в подростковом возрасте, где главным фактором развития подростков выступает половое созревание [12]. Многие исследователи отмечают, что в этот период наблюдается снижение концентрации внимания, повышенная утомляемость, а также усиление возбудимости и импульсивности.

ВКР УлГУ

Психофизиологические характеристики внимания и памяти тесно связаны с половым развитием, а следовательно, зависят от гормональной регуляции [40]. Подростки в этот период испытывают трудности с разграничением временного и постоянного, а также с пониманием различий между собой и окружающим миром (они склонны считать себя центром внимания). Им также сложно осознать, что их переживания уникальны, и они могут воспринимать их как нечто, несвойственное другим. Важную роль играет формирование чувства принадлежности к особой «подростковой» группе, чьи ценности становятся основой для их собственных моральных суждений.

Старшие подростки в результате сравнительного анализа своего поведения существенно сближают критерии самооценки и оценки окружающих и начинают более объективно оценивать себя. В этом проявляется психическое новообразование подросткового периода - потребность в самосовершенствовании [27].

Анализ научной литературы показывает, что подростковый возраст характеризуется интенсивным психическим и физическим развитием, а также сменой жизненных приоритетов. Этот период насыщен кризисами, эмоциональными переживаниями и волнениями. Подросток активно формирует свою социальную позицию, закрепляет черты характера, накапливает знания и осваивает новые навыки. Однако, наряду с этим, у них часто развивается чувство тревоги и дискомфорта. Именно поэтому в подростковом возрасте так важна поддержка и помощь в процессе социальной адаптации.

А. Г. Маклаков подчеркивает, что высокий уровень развития социальных характеристик индивида коррелирует с повышенной вероятностью успешной адаптации и расширенным спектром внешних факторов, требующих приспособления. Рост интереса к проблемам социально-педагогической адаптации объясняется ростом факторов, оказывающих влияние на человека [47].

ВКР УлГУ

Личностный адаптационный потенциал включает в себя три компонента:[47]

– уровень поведенческой регуляции (способность личности регулировать взаимодействие с окружающей средой);

– уровень моральной нормативности (способствует адекватному восприятию и оцениванию своей социальной роли);

– коммуникативные навыки (отвечает за умение правильно взаимодействовать и выстраивать отношения с другими участниками социума, что также немаловажно).

Если рассматривать подростковый возраст, то именно этому промежутку развития человека, как личности большое время отводится общению со сверстниками [33]. Ключевая особенность – это внутренний конфликт между потребностью быть принятым группой (стремление к конформизму, желание «быть как все») и желанием выделиться, подчеркнуть свою индивидуальность. Успешная адаптация заключается в умении разрешить этот конфликт, найдя золотую середину между подчинением коллективу и сохранением собственной личности.

Становление самооценки – это одна из наиболее значимых характеристик личности подростка [9]. Самооценка – это то, как подросток воспринимает себя, свои сильные и слабые стороны, свои возможности и свое место в обществе. Это восприятие всегда сопровождается чувствами – либо принятием себя, либо его отсутствием. Самооценка играет решающую роль в том, насколько успешно подросток приспосабливается к жизни.

При адекватной самооценке подросток видит себя реалистично, признает свои недостатки, но не зацикливается на них. Ему легко находить общий язык с другими, и он спокойно воспринимает критику. В таком случае вероятность проблем с адаптацией очень мала.

При завышенной самооценке подросток склонен переоценивать свои способности и предъявлять завышенные требования к окружающим. Это

ВКР УлГУ

часто приводит к конфликтам, отвержению со стороны сверстников и чувству одиночества, когда кажется, что его никто не ценит.

При заниженной самооценке подросток не уверен в себе, ожидает неудач и слишком строг к себе. Ему трудно начать разговор или установить контакт с другими. Он часто занимает позицию жертвы и рискует оказаться в изоляции в своем классе или компании.

Поэтому формирование личностной самооценки в подростковом возрасте является ключевым фактором самосознания, включающей в себя не только знания о самом себе, но и осознание своих отношений, выраженных в своих действиях, поступках, поведении [29].

Коммуникация – это процесс, в ходе которого люди обмениваются информацией, чувствами и идеями. Это происходит как через слова (вербально), так и через невербальные сигналы (жесты, мимика, интонации).

Коммуникация представляет собой не только прием и передачу информации, но создание некой общности, определенной степени взаимопонимания между участниками, предполагающего необходимость обратной связи, взаимного наложения сфер личного опыта, особенностей генерирования смысла в коммуникативном взаимодействии [55].

Для подростка общение – это не просто разговор, а жизненно важный способ существования. Именно через взаимодействие с другими он узнает, кто он есть (его «зеркальное Я» формируется благодаря тому, как его воспринимают другие), учится договариваться, отстаивать свои границы, разрешать споры, получать поддержку и находить свое место в группе.

Групповая работа для подростков – это специально организованное взаимодействие в небольших группах. Ее цель – развитие навыков общения, умения работать вместе, решать конфликты и строить позитивные отношения. Такая работа может быть частью учебного процесса (уроки, тренинги, кружки) или проводиться в других формальных или неформальных условиях.

ВКР УлГУ

Следовательно, успешно процесс социализации подростка протекает только тогда, когда он находит референтную группу: коллектив школы, класса и внешние нормы этой группы переходят во внутренний план регуляции поведением подростка. Из возрастной психологии известно, что каждому возрасту соответствует своя референтная группа, которая и является основным институтом социализации в этот период [35].

В подростковом возрасте общение, свободное от строгих правил и официальных рамок, играет ключевую роль. Это спонтанное взаимодействие, возникающее по инициативе самих ребят, объединенных общими интересами, симпатиями и увлечениями. Именно в такой неформальной среде подростки проводят большую часть времени, и именно она становится для них главной площадкой для освоения мира и поиска своего места в нем.

Так, по направленности группы бывают просоциальными, асоциальными, антисоциальными [28].

Виды неформальных групп и их влияние на развитие подростка:

Просоциальные группы: к ним относятся спортивные секции, волонтерские организации, творческие кружки и туристические клубы. Участие в таких группах способствует успешной адаптации, поскольку они прививают позитивные ценности, учат работать в команде и формируют здоровую самооценку.

Асоциальные группы: это компании, которые не занимаются чем-то полезным для общества, а проводят время в основном на вечеринках и "тусовках". Влияние таких групп неоднозначно: они могут дать опыт общения, но также могут способствовать формированию потребительского отношения к жизни.

Антисоциальные группы: это криминальные, экстремистские группировки или компании, где распространено употребление психоактивных веществ. Такие группы ведут к дезадаптации, поскольку прививают девиантные нормы поведения, разрушают здоровье и социальные связи.

ВКР УлГУ

В сфере социальной работы и педагогики групповые занятия представляют собой целенаправленные мероприятия, где молодые люди, находясь в поддерживающей и безопасной атмосфере, тренируют свои умения в общении, разрешении споров и принятии решений. К распространенным формам таких занятий относятся тренинги- активная форма образовательной, психотерапевтической либо просветительской деятельности, один из форматов активного обучения [23]. Они направленны на развитие навыков коммуникации и сплочения коллектива, дискуссионные клубы, совместные проекты (например, организация школьных мероприятий) и группы поддержки для тех, кто столкнулся с трудностями в жизни.

Польза от участия в групповых занятиях заключается в том, что подростки учатся внимательно слушать друг друга и находить компромиссы, приобретают опыт публичных выступлений, осваивают искусство давать и принимать конструктивную критику, а также заводят новых друзей и повышают свою самооценку благодаря успешному выполнению поставленных задач.

Работа в группе значительно обличает процесс в самостоятельном раскрытии, исследовании и познания себя; в группе, через других людей, процесс открывания себя другому и открывания себя себе самому позволит лучше понимать себя, даст возможность внести изменения и повысить уровень уверенности [30].

В процессе групповой работы подросток не только адаптируется к новым социальным условиям, но и находит способы реализовать свои личные стремления и интересы. Конечной целью социальной адаптации является усвоение подростком общепринятых норм и ценностей. Подросток начинает сравнивать себя со взрослыми, осознавая их схожесть, и поэтому стремится к равному отношению и признанию со стороны старших (родителей, учителей, сверстников).

В процессе адаптации в группе могут возникнуть потенциальные трудности и препятствия, среди которых:

ВКР УлГУ

Травля (буллинг): как преднамеренное и систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы, которое проявляется в запугивании, физическом и/или психологическом терроре, направленном на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе [25].

Изоляция: состояние, при котором человек испытывает дефицит позитивных социальных связей, чувствует себя отвергнутым или не включённым в коллектив [8].

Социальная адаптация и образование тесно взаимосвязаны. Эффективная социальная адаптация способствует успешному учебному процессу, а образование, в свою очередь, может быть ключом к улучшению социальной адаптации. Разработка программ, интегрирующих образование и социальную поддержку, является неотъемлемым компонентом решения проблем девиантного поведения [5].

Существенную роль на социальную адаптацию оказывает семейная среда. Важны как материальное благополучие семьи, так и гармоничные отношения между ее членами, а также адекватный родительский контроль. Семья несет ответственность за поведение ребенка в обществе, в различных сферах деятельности, осуществляет его психологическую защиту, постепенно, обучая социальному опыту, вводит в общество [15].

Таким образом, теоретический анализ убедительно демонстрирует, что социальная адаптация подростков – это сложный, многогранный процесс. Ключевыми элементами этого процесса являются: адекватная самооценка, развитые навыки общения и активное участие в позитивных группах сверстников.

1.2. Социально-психологические особенности старших подростков

Социологи и психологи на протяжении многих лет проявляют неизменный интерес к изучению ценностных ориентаций, потребностей и

ВКР УлГУ

установок подростков. Это обусловлено тем, что подростки представляют собой будущее общества, и понимание их особенностей позволяет прогнозировать дальнейшее развитие. Интерес к ценностной сфере подростков сохраняется в науке на протяжении многих лет. В 90-е гг. XX в. коллективом авторов под руководством С. Щегловой изучались мировоззренческие проблемы глазами подростков, готовность подростков реформировать общество, отношение к правам, ценности, особенности досуга, отношение к СМИ. Позднее П.С. Макеев, осуществив поколенческий анализ детей и подростков, пришел к заключению о том, что современные технологии позволяют уже в юном возрасте самоопределяться и развиваться личности приобретать жизненные навыки, достигать высших точек в деятельности [51].

В 1974 году международные эксперты на совещании ВОЗ определили подростковый возраст как период, в течение которого: - завершается половое созревание (от появления вторичных половых признаков до наступления половой зрелости); - детские психологические процессы сменяются поведением, характерным для взрослых; - полная социально-экономическая зависимость от взрослых постепенно сменяется относительной социальной независимостью [54].

Физическая пубертатность протекает у мальчиков в среднем между 14-16 годами, у девочек - между 13 и 15. А психическая пубертатность возникает раньше – примерно в 11-12 лет. Однако цифры в отдельных случаях очень колеблются [27].

У подростка могут проявляться одновременно целеустремленность и импульсивность, уверенность в себе и уязвимость, стремление к общению и желание побыть одному, романтические настроения и цинизм, нежность и жестокость, застенчивость и демонстративная раскрепощенность, сопротивление авторитетам и идеализация случайных кумиров.

Под подростковым периодом принято понимать период завершения детства, переход от фазы детства к взрослости. Все внимание подросток

ВКР УдГУ

направляет на себя. Он начинает сравнивать себя со взрослыми и детьми поменьше. В итоге приходит к пониманию, что уже не ребенок и начинается относить себя ко взрослым. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность [6].

Особенность социальной ситуации развития подростка заключается в том, что он находится на грани между детством и взрослой жизнью, при этом испытывая сильное желание стать взрослым. Главной целью этого периода становится освобождение от родительского контроля. Для подростков характерны отчуждение — нарушение гармонии в важных отношениях, переоценка ценностей, когда привычные с детства ориентиры подвергаются сомнению и пересмотру, а также расширение круга социальных связей благодаря участию в разнообразной общественной жизни. На развитие подростка влияют и внешние обстоятельства: изменения в учебном процессе (увеличение количества предметов, более теоретический характер обучения), отсутствие единства требований со стороны разных педагогов, новые обязанности в семье (помощь по хозяйству, ответственность) и расширение социальных контактов.

Помимо внешних обстоятельств, значительную роль в развитии старшего подростка играют внутренние биологические процессы. В этот период происходят глубокие изменения в гормональной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системах.

Не менее значимая особенность подросткового возраста – развитие самосознания – также рассматривается в работах многих исследователей. Л.С. Выготский выделил в нем несколько направлений: возникновение собственного образа, познание себя извне вовнутрь, интегрирование образа собственного Я, разграничение собственного мира от мира других людей, формирование суждений о себе по морально-нравственным критериям [37].

Ключевым достижением старшего подросткового возраста является формирование самосознания. Это означает развитие интереса к себе, к своему внутреннему миру и к своим личностным качествам. Подросток

ВКР УлГУ

впервые ощущает потребность в самооценке, в сравнении себя с другими. Развивается рефлексия – способность анализировать собственные мысли и переживания. Я-концепция играет важную роль в жизни человека, она способствует определению самоидентичности, успешной адаптации, формирует и сохраняет структуру ценностей человека, обеспечивает личностную целостность и устойчивость внешних поведенческих проявлений [24].

Однако этот процесс не всегда гладок: существует разрыв между желанием познать себя и недостатком навыков для адекватного анализа своих личностных проявлений.

В старшем подростковом возрасте интимно-личностное общение со сверстниками становится ведущей формой деятельности. Эта деятельность является своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношении, которые существуют среди взрослых людей, формой освоения их отношений. Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей генеалогической семьи. Это общение выполняет ряд важных функций [52].

Положение подростка в группе сверстников во многом определяется его нравственными качествами и влияет на его эмоциональное благополучие. Через общение происходит усвоение социальных норм и переосмысление ценностей. Удовлетворяются потребности в признании и самоутверждении, а также оказывается эмоциональная поддержка со стороны значимых людей. Стремление слиться с группой, не выделяться, что обеспечивает чувство эмоциональной безопасности, психологи называют «социальной мимикрией». В группе подросток удовлетворяет свои основные потребности: в безопасности (через принадлежность к группе), в независимости и отделении от семьи, в привязанности, в достижении успеха и проверке своих способностей.

Подростковый возраст считается трудным в воспитательном отношении. В подростковом возрасте складываются две разные по своему

ВКР УлГУ

значению для психического развития системы взаимоотношений: одна – с взрослыми, другая – со сверстниками. Эти системы взаимоотношений выполняют одну и ту же общую социализирующую функцию [46].

В период взросления происходят кардинальные сдвиги в нравственной сфере. Подростки начинают пересматривать свои ценности и формировать собственные и духовно-нравственные ценности в целом определяют способность различать добро и зло в жизни [3]. Однако этот процесс развития морали неоднозначен. С одной стороны, подростки могут проявлять крайний эгоизм, воспринимая себя как центр всего сущего. С другой стороны, именно в этом возрасте они способны на глубокую преданность и самоотверженность, которую редко встретишь в более зрелом возрасте. Моральные установки подростка еще не опираются на прочные убеждения и не складываются в целостную жизненную философию, поэтому они легко подвержены влиянию сверстников. По мере взросления нравственные идеалы становятся более общими и начинают служить сознательно выбранным ориентиром для поведения.

Психолог С. Кэррел выделяет пять основных противоречий, характерных для подросткового периода.

Вот эти пять противоречий:

1. Бунт против контроля со стороны взрослых и потребность в предписаниях и подсказках. Подросток стремится к самостоятельности и независимости, хочет сам принимать решения, но при этом остро нуждается в руководстве и поддержке взрослых.

2. Желание близости и страх интимности. Подростку хочется иметь глубокие, доверительные отношения с другими людьми, в том числе со взрослыми авторитетными фигурами, но в то же время он испытывает подозрительность и страх перед такой близостью, опасаясь уязвимости и возможной боли.

3. Испытание и проверка на прочность внешних границ и поддержка со стороны взрослых. С одной стороны, подросток активно

ВКР УлГУ

исследует границы дозволенного, проверяет их на прочность. С другой — остро нуждается в заботе, защите и одобрении со стороны родителей и других взрослых.

4. Ориентация на настоящее и ориентация на будущее. С одной стороны, подросток активно мыслит абстрактно и задумывается о своём жизненном пути, выборе профессии. С другой — в повседневной жизни он часто живёт моментом, импульсивно поддаваясь сиюминутным желаниям.

5. Сексуальное созревание и психологическая неподготовленность к сексуальному опыту. Подростковый возраст — время активного физического и психологического созревания, связанного с сексуальностью. Однако эмоциональная незрелость и отсутствие достаточной психологической подготовки часто мешают адекватно воспринимать и осмысливать сексуальный опыт [31].

Эти внутренние противоречия связаны с необходимостью подростка обрести свою собственную психологическую идентичность и определить свое место в мире.

Крайне важно понимать современных подростков, принимать их особенности, поддерживать их стремление к самопознанию и поиску себя. Необходимо находить баланс между предоставлением самостоятельности и сохранением их доверия и готовности к сотрудничеству.

В этот период старшие подростки решают важные задачи, такие как отделение от родителей (сепарация) и формирование собственной идентичности (индивидуализация). Сепарация понимается как процесс, во время которого человек приобретает чувство собственного «Я» как независимая личность [39]. Они определяют свои жизненные цели, выбирают круг общения (референтную группу), формируют сексуальную идентичность и вырабатывают собственную систему ценностей. Основные задачи самоопределения охватывают три сферы: психологическую (интеллектуальную, личностную и эмоциональную), сексуальную и социальную.

ВКР УлГУ

О. В. Унру считает, что показательной личностной ценностью для подростка является его восприятие мира, которое идет через субъективную оценку других людей, отношение к которым проявляется в системе ценных для него качеств личности [50]. Поэтому исследователи большое внимание уделяют выявлению качеств личности, значимых для подростка. Данные характеристики связаны с адаптивностью личности и умением договариваться. По мнению ряда исследователей, приоритетными для подростка являются нравственные качества: доброта, терпение, ответственность, дружелюбие. Также подростки ценят в людях умение преодолевать препятствия, уверенность в себе, творческое начало.

Интернет, по данным отечественных исследований, рассматривается подростками как форма досуга, занимающая в жизни подростков значительное время [49].

Зарубежные исследователи неоднократно писали о том, что интернет оказывает негативное влияние на общее психологическое благополучие подростков и отношения с другими. Даже высокая самоэффективность подростков не уменьшает негативное влияние интернет-зависимости на психологическое благополучие подростков Д. А. Скотт с коллегами показали, что последствия привязанности к технологии включают снижение социальных навыков, самомотивации, эмоциональности и усиление конфликта с другими [49]. Л. Корол и С. Максиметс обнаружили, что интернет-зависимость связана с низкими показателями эмпатии, развития коммуникативных навыков и нравственности.

Вместе с тем отмечено и положительное влияние общения в интернете на жизнь старших подростков. Так, было установлено, что количество друзей в социальных сетях оказало позитивное воздействие на самоконтроль, а начало онлайн-отношений способствовало началу автономных отношений с течением времени. Исследователи рассматривают социальные сети как основу для новых педагогических технологий. Кроме этого, использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) во время уроков в

ВКР УлГУ

школе, для отдыха, а также удовольствие от этого использования значительно и положительно влияет на формирование социальной коммуникации [49].

Изучение социально-психологических особенностей старших подростков окажется неполным без определения его отношения к действительности через демонстрацию активной гражданской позиции. От молодежи ожидают развитого сознания, ответственности, понимания того, какие условия предъявляет современное общество и где необходимо себя реализовать [10].

Многие исследователи считают важным изучение особенностей современных подростков, поскольку, с одной стороны, изменения общества отражаются в изменениях мировоззрения подрастающего поколения, а с другой стороны, накопленных данных недостаточно для составления полного портрета подростка. Больше всего вопросов вызывают жизненные цели и ценностные ориентации подростков, представление подростков о своих правах и их наличии, отношение к учебе и образованию, проведение досуга и особенности медиапотребления [49].

Таким образом, социально-психологические особенности подростков определяются сочетанием трех факторов: биологической перестройки организма (половое созревание), психологических изменений (формирование самосознания, абстрактного мышления, чувства взрослости) и социальной трансформации (переориентация с семьи на группу сверстников, переоценка ценностей, кризис авторитетов). Главным новообразованием возраста является самосознание и связанное с ним чувство взрослости.

1.3. Волонтёрская деятельность старших подростков как метод социальной адаптации

Волонтерская деятельность воздействует на процесс социальной адаптации подростка через несколько ключевых механизмов. Во-первых, это

ВКР УлГУ

механизм социального научения - в процессе добровольческой деятельности подросток наблюдает за поведением других участников, перенимает эффективные модели взаимодействия и постепенно вырабатывает собственную стратегию поведения в различных социальных ситуациях. Во-вторых, механизм социального сравнения — участвуя в помощи тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации, подросток начинает иначе оценивать собственные проблемы, переосмысливает свою жизненную позицию и формирует более адекватную самооценку. В-третьих, это механизм положительного подкрепления — получая благодарность от тех, кому помог, подросток испытывает позитивные эмоции, что закрепляет желание продолжать социально значимую деятельность.

Включение подростков в волонтерство, как практическую социально значимую деятельность, будет способствовать развитию у них гражданских качеств, коммуникативных навыков, любви к себе и своим делам, которые строятся на бескорыстных принципах, исключающих получение материальной выгоды. Основа добровольчества – безвозмездная помощь нуждающимся, поддержка в трудной жизненной ситуации, развитие сострадания, милосердия и эмпатии к нуждающимся в получении социальной и психологической поддержки [16].

Особое значение волонтерской деятельности заключается в том, что она создает естественную коммуникативную среду, в которой подросток вынужден и одновременно мотивирован вступать в контакт с разными людьми — другими волонтерами, организаторами, благополучателями, представителями социальных служб.

Как известно, нельзя обучить подростков общению, не включив их во взаимодействие друг с другом, не обусловив речевое действие и поведение какой-то другой деятельностью; не уточнив ситуацию общения, не создав потребности и мотивации у каждого вступить в него [18].

В отличие от искусственно создаваемых тренинговых ситуаций, волонтерство предполагает реальное, а не учебное общение, что значительно

ВКР УлГУ

ускоряет формирование устойчивых коммуникативных навыков. Подросток учится аргументировать свою позицию, договариваться о распределении обязанностей, разрешать возникающие конфликты, выражать сочувствие и поддержку. Эти навыки, сформированные в волонтерской среде, затем переносятся в другие сферы жизни — учебу, общение с семьей, взаимодействие с педагогами.

Волонтерская деятельность предоставляет подростку возможность получать регулярное позитивное подкрепление своих действий. Успешно выполненное поручение, благодарность пожилого человека, реальный результат своего труда — все это становится объективным доказательством собственной полезности и компетентности.

Содержание добровольческой деятельности предоставляет подростку возможность самостоятельного выбора одного или нескольких возможных направлений деятельности, предполагающих взаимодействие с различными возрастными и социальными категориями: социальное патронирование детей-сирот, пожилых людей, граждан, находящихся в трудных жизненных условиях; пропаганда здорового и безопасного образа жизни; организация досуговой деятельности детей, подростков и молодежи; экологическая защита; трудовая помощь и пр [11].

В отличие от школьных оценок, которые часто воспринимаются как субъективные, волонтерский опыт дает подростку более честную и при этом доброжелательную обратную связь. Это способствует формированию устойчивой адекватной самооценки, основанной не на сравнении с другими, а на осознании собственной ценности для общества.

Все исследователи сходятся в мнении о том, что для детей- подростков отношения со сверстниками очень важны. Ведь такое общение находится в эпицентре жизни подростка и во многом «дорисовывает» картину его поведения и жизнедеятельности [4].

В подростковом возрасте ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, а референтная группа постепенно смещается от семьи к

ВКР УлГУ

группе ровесников. Ребятам дружба позволяет почувствовать себя защищенными и осознать, что они занимают в обществе определенное положение, их эмоциональная поддержка выражается в форме конкретных действий – времяпрепровождения, предложения помощи [17]. Волонтерская деятельность создает для этого естественные условия. Подросток попадает в группу единомышленников, объединенных общими ценностями и целями. В отличие от дворовых компаний, где общение часто строится на случайных интересах или даже асоциальных формах поведения, волонтерская группа предлагает подростку конструктивный формат взаимодействия. Участие в добровольческом движении может стать для подростка тем самым «позитивным лифтом», который помогает уйти от влияния асоциальных групп и сформировать здоровое социальное окружение.

Волонтерство позволяет молодым людям обрести чувство значимости, понять свою роль в обществе и найти место в нем [34].

Эмпирические исследования показывают, что включение подростков в волонтерскую деятельность служит эффективной мерой профилактики различных форм девиантного поведения — от употребления психоактивных веществ до вовлечения в криминальные субкультуры. Механизм этого влияния многокомпонентный. Во-первых, занятость подростка социально значимой деятельностью оставляет меньше свободного времени, которое могло бы быть использовано деструктивно. Во-вторых, сама волонтерская среда задает определенные нормы и ценности, которые оказываются сильнее асоциальных установок. В-третьих, волонтерство формирует у подростка позитивную жизненную перспективу, осознание собственного будущего, что становится внутренним барьером против рискованного поведения.

Для старших подростков волонтерская деятельность может стать первым шагом в профессиональном самоопределении. Поскольку, участвуя в различных акциях, молодые люди действительно получают массу плюсов: реализации в жизни с их личным участием начал добра и милосердия, единение в общем деле и реализация коллективистских начал,

ВКР УлГУ

удовлетворение чувства востребованности, реализация романтических порывов, а также приобретение различных знаний, умений и навыков, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни [44].

Участвуя в разных формах добровольчества — от помощи в социальных учреждениях до организации культурных мероприятий и экологической работы, — подросток пробует себя в различных профессиональных ролях. Он может понять, насколько ему подходит работа с людьми, организаторская деятельность, помощь животным или благоустройство территорий. Волонтерский опыт становится важным дополнением к школьному обучению, позволяя сделать более осознанный выбор будущей профессии.

Для того чтобы волонтерская деятельность действительно стала эффективным средством социальной адаптации, необходимо соблюдение ряда условий. Во-первых, деятельность должна быть регулярной, а не разовой. Эпизодические акции формируют скорее праздничное настроение, но не приводят к устойчивым изменениям в личности подростка. Только систематическое участие в добровольчестве запускает механизмы, описанные выше. Во-вторых, необходима взрослая поддержка — волонтерская группа должна иметь куратора или наставника, который помогает подросткам осмыслять свой опыт, разрешать возникающие трудности, не подменяя при этом их инициативу. В-третьих, важна вариативность — у подростка должна быть возможность выбирать направление и форму волонтерской деятельности в соответствии со своими интересами и возможностями. Наконец, необходима рефлексия — обсуждение с подростками их опыта, эмоций, трудностей и достижений.

Волонтерство представляет собой добровольческую деятельность, основанную на идеях бескорыстного служения гуманным идеалам человечества и не преследующую целей извлечения прибыли, получения оплаты или карьерного роста;

ВКР УлГУ

Для системной работы по социальной адаптации подростков средствами волонтерства может быть предложен следующий алгоритм действий. На первом этапе проводится диагностика готовности подростков к участию в волонтерской деятельности, выявляются их интересы и ожидания. На втором этапе организуется обучение основам добровольчества — проводятся мини-лекции о ценностях волонтерства, его формах, правах и обязанностях волонтера. На третьем этапе подростки включаются в конкретные социальные акции и проекты под руководством наставника. На четвертом этапе проводятся регулярные встречи для рефлексии и обсуждения возникших сложностей. На пятом этапе оценивается динамика социальной адаптированности подростков и корректируется программа деятельности.

Очень важно интегрировать волонтерство с существующей практикой социальной поддержки и общественного управления на низовом уровне. Это может быть достигнуто следующим путем [26].

Наиболее эффективными для целей социальной адаптации являются следующие формы волонтерской деятельности. Социальные акции («Помощь пожилым людям», «Сбор вещей для нуждающихся семей», «Письмо солдату») позволяют подросткам ощутить свою полезность и увидеть конкретные результаты. Шефская работа (помощь младшим школьникам, организация игр в детских садах, взаимодействие с детьми из интернатов) развивает ответственность и эмпатию. Экологические проекты (субботники, посадка деревьев, уход за памятниками) формируют чувство причастности к общему делу. Культурно-досуговая деятельность (организация концертов, мастер-классов, праздников для разных категорий населения) развивает организаторские способности и коммуникативные навыки. Медиаволонтерство (ведение группы в социальной сети, создание видеороликов о волонтерстве) позволяет проявить творческие способности и получить навыки работы с информацией.

ВКР УлГУ

Таким образом, волонтерская деятельность подростков является многофункциональным средством социальной адаптации. Она одновременно решает несколько задач подросткового возраста: потребность в общении (через включение в группу единомышленников), потребность в признании (через получение благодарности за свой труд), потребность в самоопределении (через пробу себя в разных социальных ролях), потребность в позитивной самооценке (через осознание собственной полезности). Волонтерство создает ту среду, в которой подросток может быть инициативным, ответственным, эмпатичным — и при этом не чувствовать себя «белой вороной», поскольку эти качества ценятся в волонтерском сообществе. Систематическая волонтерская деятельность, организованная с учетом возрастных особенностей и сопровождаемая рефлексией, может стать эффективным инструментом профилактики дезадаптации и формирования социально зрелой личности. Именно поэтому включение волонтерского компонента в воспитательную работу образовательных организаций является актуальным направлением, требующим дальнейшего развития и методической поддержки.

1.4. Обзор программ социальной адаптации подростков посредством волонтёрской деятельности

В области педагогики и социальной работы накоплен богатый опыт разработки и внедрения программ, нацеленных на помощь подросткам в адаптации к обществу посредством их участия в добровольческой деятельности. Анализ существующих практик позволяет выделить несколько успешных моделей, которые отличаются по своим целям, содержанию, методам работы и целевой аудитории.

Программа «Добровольный выбор» (Иркутск)

Эта программа осуществляется на базе Центра молодежных социальных инициатив при Педагогическом институте Иркутского

ВКР УлГУ

государственного университета. В рамках исследования, проведенного в этом центре, 15 восьмиклассников были вовлечены в волонтерские мероприятия вместе со студентами, будущими специалистами в области социальной педагогики и психологии. Программа длилась три месяца и предполагала равномерное распределение активностей по неделям, а также регулярные внеучебные занятия с подростками. Форматы работы включали мини-лекции, тренинги, социальные акции и культурно-массовые мероприятия (конкурсы, соревнования). В рамках деятельности Центра молодёжных социальных инициатив «Добровольный выбор!»:

- проводятся тренинги для волонтёров по вопросам конструктивного решения жизненных проблем, развития коммуникативных способностей, личностного роста, навыков умелой самопрезентации и эффективного группового взаимодействия;
- разрабатываются и проводятся обучающие семинары и мастер-классы;
- реализуются социально-значимые добровольческие проекты, направленные на различные целевые группы [21].

Среди проведенных мероприятий были социальные акции «Аукцион добрых дел», «Творите добрые дела», «Мамина неделя», конкурс «Я люблю тебя, Россия!», а также коммуникативные и рефлексивные тренинги и мини-лекции на тему «Основы добровольчества в России». Результаты эксперимента показали существенное улучшение: доля социально адаптированных подростков в экспериментальной группе выросла с 60% до 93%.

В рамках деятельности Центра молодёжных социальных инициатив «Добровольный выбор!»:

- проводятся тренинги для волонтёров по вопросам конструктивного решения жизненных проблем, развития коммуникативных способностей, личностного роста, навыков умелой самопрезентации и эффективного группового взаимодействия;

ВКР УлГУ

- разрабатываются и проводятся обучающие семинары и мастер-классы;
- реализуются социально-значимые добровольческие проекты, направленные на различные целевые группы [23].

Программа «Лига добровольцев» (ВДЦ «Орлёнок»)

В детском лагере «Солнечный» Всероссийского детского центра «Орлёнок» действует программа добровольческой направленности «Лига добровольцев». Ее цель – развитие социальной активности у подростков и популяризация волонтерства. Основная идея программы заключается в создании «Лиги добровольцев» как сообщества активных, ответственных и неравнодушных молодых людей, стремящихся сделать мир лучше. Центральным местом в рамках смены является Координационный добровольческий центр «Шаг в будущее». Здесь подростки проходят обучение основам волонтерской деятельности, получают консультации, их деятельность координируется, а добровольческие инициативы отмечаются и поощряются. Программа состоит из трех этапов: первый – информирование и мотивация; второй – обучение и организация собственных добрых дел (включая трехчастный «Курс добровольца»); третий – подведение итогов. Подростки получают опыт добровольческой деятельности, разработки социальных проектов, реализации акций и других социально ориентированных дел [53].

Программа «Добровольцы села Городок» (Новосибирская область)

Эта программа, разработанная в Городокской средней школе №2, представляет собой дополнительный курс для школьников 12–18 лет, направленный на развитие социально-гуманитарных навыков. Ее главная задача – воспитать у подростков нравственные ценности, умение общаться, активную жизненную позицию и гражданскую ответственность. Все это призвано помочь им в самоопределении и раскрытии своего потенциала через участие в добровольческих инициативах. Особенностью программы является вовлечение родителей в мероприятия, что способствует развитию

ВКР УлГУ

семейного волонтерства и укреплению семейных уз. В рамках программы подростки получают знания по психологии, учатся организовывать досуговые мероприятия, осваивают методы проведения социальных акций и проектной деятельности, а также проходят специальную подготовку для работы с людьми из разных социальных групп.

Обучающиеся будут знать: о волонтерском движении в России; права и обязанности волонтеров; основные направления деятельности волонтеров; основные формы работы волонтеров.

Обучающиеся будут уметь: организовывать и проводить различные мероприятия для соответствующих категорий, нуждающихся в помощи; аргументировано отстаивать свою позицию; адекватно общаться с учащимися и взрослыми; издавать агитационную печатную продукцию; принимать общечеловеческие ценности [20].

Программа «Я-доброволец» (г. Кировск, Мурманская область)

Данная программа рассчитана на старших подростков в возрасте 14–17 лет и охватывает 72 часа занятий в течение года. Цель программы – активизация потенциала добровольческой деятельности как ресурса развития местного сообщества и успешной социализации подростков и молодежи, путем формирования и распространения практик социальной деятельности [12]. Она состоит из трех основных направлений: психологического, социального и профилактического. Педагогическая ценность программы заключается в ее способности формировать у молодежи духовно-нравственные качества, улучшать их эмоциональное состояние, повышать уровень осведомленности о благотворительности и способствовать решению актуальных социальных проблем в их населенном пункте. Выбор возрастной группы (14–17 лет) обусловлен тем, что именно в этот период у подростков активно развивается способность к самостоятельному мышлению, а социальная активность становится для них важной потребностью.

Программа «4 сезона добрых дел» (Республика Башкортостан)

ВКР УдГУ

Этот проект реализуется Уфимским фондом развития при поддержке Уполномоченного по правам ребенка в Республике Башкортостан. В осеннем этапе проекта приняли участие 51 инициатива из 21 района республики, объединив 438 подростков и 57 наставников. Участники организовывали разнообразные мероприятия: квесты, викторины, тематические классные часы, встречи с представителями правоохранительных органов, медицинскими работниками и психологами, ставили спектакли, проводили мастер-классы, экскурсии в пожарные части, уличные акции и интерактивные занятия по кибербезопасности. Участники и наставники стали соведущими подведения итогов проекта. Эта часть программы стала эмоциональным моментом сплочения – подростки прочитали вслух итоги проекта, пожелания и фразы о важности добра и взаимопомощи [48]. Проект демонстрирует масштабный подход к привлечению молодежи к волонтерству на уровне всей республики.

Анализируя успешный опыт реализации подобных программ, можно выделить несколько ключевых аспектов, способствующих эффективной социальной адаптации подростков через волонтерскую деятельность.

Во-первых, программы основаны на принципах добровольности, регулярности, последовательности, осознанности и активности участников. Содержание мероприятий включает три основных блока: образовательный (знакомство с историей и принципами волонтерства, психологическими аспектами взаимодействия с различными группами людей), развивающий (совершенствование навыков общения, командной работы, лидерских качеств) и воспитательный (формирование эмпатии, сострадания и отзывчивости).

Во-вторых, для успешной реализации программ критически важно присутствие взрослых наставников. Обычно эту роль исполняют педагоги, психологи, студенты соответствующих направлений. Эти взрослые не только направляют и организуют деятельность подростков, но и помогают им анализировать полученный опыт и преодолевать возникающие сложности.

ВКР УлГУ

В-третьих, программы предлагают широкий спектр занятий, охватывающий как теоретические занятия и тренинги, так и практические социальные акции и проекты. Такой подход позволяет подросткам не только приобретать новые знания, но и активно применять их в реальной жизни, наблюдая конкретные результаты своих усилий.

Эффективность данных программ подтверждается полученными результатами. Например, исследование иркутской программы показало значительное улучшение: доля социально адаптированных подростков возросла с 60% до 93%, а участники продемонстрировали рост социальной самостоятельности и активности. В лагере "Орлёнок" более 90% участников выразили желание продолжить заниматься волонтерством после окончания программы. Анализ данных убедительно доказывает, что волонтерская деятельность способствует лучшей социальной адаптации, повышению самостоятельности и активности, формированию более глубокого понимания ценности добровольчества, раскрытию творческих способностей и укреплению желания бескорыстно помогать обществу.

Методы и формы работы:

В рамках программ используются индивидуальные и групповые беседы с подростками, диагностические методы, включающие тестирование, анкетирование, наблюдение и опросы, индивидуальные и групповые консультации, индивидуальная и групповая психокоррекционная работа. Также применяются ролевые игры, в которых разыгрываются различные ситуации, предлагаемые в виде этюдов и притчи. Кроме того, программа включает социальные акции и проекты, рефлексивные занятия, на которых обсуждается полученный опыт, а также тренинги коммуникативных навыков и командообразования.

Таким образом, программы по социальной адаптации подростков через волонтёрскую деятельность представляет собой эффективный инструмент для развития их социальных навыков и повышения качества их жизни в обществе. Участие в волонтёрской деятельности не только обогащает личный

ВКР УлГУ

опыт подростков, но и способствует их гармоничному развитию как личностей, готовых к активному, осознанному и ответственному участию в жизни общества. Программы эффективно включают подростков в волонтерскую деятельность, разбивая ее на четкие тематические этапы. Это делает участие понятным и целенаправленным, превращая его в конкретные задачи.

Вывод по первой главе

Таким образом, социальная адаптация представляет собой сложное междисциплинарное явление, в основе которого лежит активное взаимодействие личности с социальной средой. Для подросткового возраста ключевой особенностью адаптации является внутренний конфликт между потребностью быть принятым группой сверстников («быть как все») и стремлением сохранить свою индивидуальность.

Успешная адаптация заключается в умении разрешить это противоречие, найдя баланс между подчинением коллективу и самовыражением. Самооценка и коммуникативные навыки выступают главными внутренними факторами, определяющими успешность этого процесса: адекватная самооценка позволяет подростку реалистично оценивать ситуацию, а развитая коммуникация даёт инструменты для вхождения в группу и получения поддержки.

Подростковый возраст характеризуется сочетанием трёх факторов: биологической перестройки организма, психологических изменений (формирование самосознания, абстрактного мышления, чувства взрослости) и социальной трансформации (переориентация с семьи на группу сверстников, переоценка ценностей, кризис авторитетов). Одновременное существование противоположных черт – является нормативной характеристикой этого этапа развития, а не патологией. Ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками, которое

ВКР УлГУ

служит пространством для формирования идентичности, освоения социальных норм и эмоциональной поддержки. Понимание этих особенностей необходимо для эффективной социальной работы с подростками.

Для старших подростков волонтерство – это мощный инструмент социальной адаптации, помогающий им справиться с важными задачами взросления: обрести уверенность в себе, научиться общаться и найти свое место в обществе. В волонтерской среде подростки могут проявить инициативу, ответственность и сочувствие, чувствуя себя принятыми, ведь эти качества высоко ценятся в сообществе единомышленников.

Анализ представленных программ показывает, что волонтёрская деятельность является методом социальной адаптации старших подростков, успешно реализуемым в различных регионах России. Все программы имеют единую структурную логику, включающую мотивационный, обучающе-практический и рефлексивно-оценочный этапы, что обеспечивает системность воздействия. Результаты реализации демонстрируют устойчивую положительную динамику: в иркутской программе доля социально 8адаптированных подростков выросла с 60% до 93%, а в «Орлёнке» более 90% участников готовы продолжать волонтёрскую деятельность

Программы способствуют принятию норм коллективной жизни, установлению гармоничных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, достижению комфортного эмоционального состояния.

ВКР УлГУ

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИХ ВКЛЮЧЕНИЯ В ВОЛОНТЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

2.1. Описание выборки, этапы и методы исследования

Исследование проводилось на базе Региональный Благотворительный Фонд «Независимость». Основными участниками (волонтерами) организации выступают школьники Удмуртской Республики. Выборка составила 15 респондентов в возрасте от 15 до 17 лет из них 53% (8 человек) девушек и 46% (7 человека) юношей.

Исследование состояло из нескольких этапов:

Подготовительный этап – включал в себя выбор методики исследования, а именно для диагностики социальной адаптации подростков.

Основной этап – включал в себя разработку и проведение программы направленную на повышение уровня социальной адаптации, а также на повышение социальной активности, нравственной воспитанности и автономности старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность.

Заключительный этап - включал в себя повторную диагностику, сравнение промежуточных результатов и анализа эффективности разработанной программы.

В практической части исследования были использованы следующие методики:

1. «Методика социализированности личности учащегося» по М.И. Рожков (см. Приложение 1). Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Анкета включала в себя 20 вопросов.

ВКР УдГУ

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности — с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Выбор методики был обоснован тем, что данная методика позволяет определить степень социальной зрелости ребенка, готовность к самостоятельной жизни и выявить детей «группы риска».

Исследование проводилось следующим образом: тестируемым выдавались бланки с методиками «на руки» в напечатанном виде и после заполнения забирались обратно.

Опросник представлен в приложении 1.

Чтобы определить оценку степени адаптации личности к новым условиям и правилам поведения, выявление особенностей личности и ее эмоциональной сферы мы предложили им ответить на 44 вопроса теста социально-психологической адаптации по К. Роджерсу и Р. Даймонду модифицированная кандидатом психологических наук А. К. Осницким.

2. «Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонду модифицированная кандидатом психологических наук А. К. Осницким. (см. Приложение 2)."Тест социально-психологической адаптации", направлены на оценку степени адаптации личности к новым условиям и правилам поведения, выявление особенностей личности и ее эмоциональной сферы.

ВКР УлГУ

Показателями адаптированности (А+) служат высказывания 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44.

Показателями дезадаптивности (А-) служат высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43.

Чтобы подсчитать коэффициент СПА, необходимо сложить ответы, на которые респондент ответил «да» по показателю адаптированности, с ответами, на которые он ответил «нет» по показателю дезадаптированности и итоговый балл переводится в проценты от максимально возможного числа баллов.

Уровни социально-психологической адаптированности:

высокий уровень – от 65 до 100%;

средний уровень – от 45 до 64%;

низкий уровень – от 0 до 44%.

Исследование проводилось следующим образом: тестируемым выдавались бланки с методиками «на руки» в напечатанном виде и после заполнения забирались обратно.

2.2. Анализ результатов первичной диагностики

Результаты, полученные при помощи методики М. И. Рожкова «Социализированность личности учащегося» включают в себя:

Первый показатель адаптированность. По результатам полученных данных видно, что средняя оценка социальной адаптированности равна 2,74. Это свидетельствует о том, что полученный коэффициент меньше трех, и можно констатировать среднюю степень социализированности детей.

Второй показатель-автономность. Средний показатель - 2,58, что свидетельствует о средней степени развития данного социального качества.

Третий показатель - социальная активность. Оценка социальной активности – 3, свидетельствует о высокой степени развития данного качества. Однако данный показатель находится на границе между средним и

ВКР УлГУ

высоким уровнем. Также у одного обучающегося диагностирована низкая оценка качества.

Четвертый показатель – нравственная воспитанность. Средний показатель по данной категории составляет – 2,8(средняя степень). Показатели нравственной воспитанности находятся на среднем уровне, при этом наблюдается поляризация группы: треть подростков имеет высокие показатели, треть – низкие. Данные результаты подтверждают необходимость целенаправленной работы по повышению уровня социальной адаптации подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность.

В результате исследования была диагностирована средняя степень социализированности подростков.

Результаты исследования по методике Рожкова представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Первичные результаты социализированности старших подростков по методике М.И. Рожкова

	Адаптированность	Автономность	Социальная активность	Нравственная воспитанность
1	3,4	2,4	4	4
2	2,4	1,2	1,6	3
3	3,4	2,4	3,4	3,4
4	3	3,2	3,2	2,4
5	2,2	2,8	2,6	1,4
6	2,2	2,6	3,2	3,4
7	2,4	2,2	2,2	2,4
8	3,4	4	3	2,2
9	1,6	1,8	3,2	1,8
10	3,4	3,2	3,6	4

ВКР УлГУ

Продолжение таблицы 2.1.

11	3,4	1,2	4	4
12	2,2	1,2	3,2	2,4
13	2,4	2,8	1,6	2,2
14	2,2	4	3	1,4
15	3	1,2	2,6	3,4
Средний показатель по группе:	2,74	2,58	3	2,8

Таким образом, по результатам диагностики по методике М.И. Рожкова можно констатировать, что наиболее сильной стороной группы является социальная активность (высокий уровень), что создаёт благоприятные условия для вовлечения подростков в волонтёрскую деятельность. Наиболее проблемными зонами выступают адаптированность и автономность, где значительная часть выборки (46,7%) демонстрирует низкие показатели. Это указывает на то, что подростки испытывают трудности в приспособлении к социальной среде и в принятии самостоятельных решений, что может служить основанием для их включения в программу социальной адаптации через волонтёрскую деятельность.

Следующей методикой, которую мы использовали для анализа, была «Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная кандидатом психологических наук А. К. Осницким».

Чтобы определить оценку степени адаптации личности к новым условиям и правилам поведения, выявление особенностей личности и ее эмоциональной сферы мы предложили им ответить на 44 вопроса теста социально-психологической адаптации.

По первому показателю — адаптивность — среднее значение по группе составило 52,7 балла, что соответствует среднему уровню. Это

ВКР УлГУ

свидетельствует о том, что подростки в целом способны приспосабливаться к условиям социальной среды, однако процесс адаптации не является полностью завершённым. Высокий уровень адаптивности (выше 65 баллов) зафиксирован у 3 человек (№ 5, 10, 11), что составляет 20% от выборки. Низкий уровень (ниже 45 баллов) выявлен у 3 человек (№ 6, 7, 9), что составляет 20%. Остальные 60% находятся на среднем уровне.

По второму показателю — дезадаптивность — среднее значение составило 29,8 балла, что соответствует низкому уровню. Это указывает на то, что у большинства подростков отсутствуют выраженные признаки дезадаптации.

По третьему показателю — принятие себя — среднее значение составило 55,3 балла (средний уровень). Это говорит о том, что большинство подростков в целом позитивно относятся к себе, однако у 3 человек (№ 7, 10, 13) показатели ниже 46 баллов, что свидетельствует о непринятии себя, заниженной самооценке.

По четвёртому показателю — принятие других — среднее значение составило 51,3 балла (средний уровень). Наиболее низкие показатели зафиксированы у респондентов (№ 3, 8, 10, 15), что указывает на недоверие к окружающим и трудности в установлении контактов.

По пятому показателю — эмоциональный комфорт — среднее значение составило 48,7 балла (средний уровень). У 5 человек (№ 2, 7, 9 10, 11) показатели ниже 45 баллов, что свидетельствует о наличии эмоционального дискомфорта, тревожности.

По шестому показателю — внутренний контроль — среднее значение составило 54,6 балла (средний уровень). У 3 человек (№ 6, 13, 15) зафиксирован низкий уровень внутреннего контроля (менее 45 баллов), что указывает на склонность перекладывать ответственность на внешние обстоятельства.

ВКР УлГУ

Таблица 2.2.

Результаты первичной диагностики по уровню адаптации подростков по методике К.Роджерса и Р. Даймонда модифицированная кандидатом психологических наук А. К. Осницким.

	Адаптивность	Дезадаптивность	Принятие себя	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль
1	55	25	63	55	53	58
2	58	30	49	57	42	60
3	52	28	56	44	48	62
4	48	22	55	50	46	52
5	66	40	65	48	58	49
6	44	35	59	62	52	44
7	42	20	42	58	36	72
8	56	38	68	40	62	41
9	38	18	51	60	40	55
10	65	28	44	42	35	65
11	65	44	52	38	44	56
12	53	33	59	48	60	57
13	54	27	44	58	56	43
14	47	35	62	61	48	60
15	59	24	60	44	50	44
Средний показатель по группе:	52,7	29,8	55,3	51,3	48,7	54,6
Уровень	Средний	Низкий	Средний	Средний	Средний	Средний

ВКР УлГУ

Таким образом, можно констатировать, что большинство подростков имеют средний уровень социально-психологической адаптации, однако примерно четверть выборки (26,7%) испытывает трудности в адаптации и нуждается в адресной поддержке. Данные подростки характеризуются низким принятием себя и окружающих, эмоциональным дискомфортом и склонностью перекладывать ответственность на внешние обстоятельства, что может служить основанием для их включения в программу социальной адаптации посредством их включения в волонтёрскую деятельность.

Анализ результатов диагностики социально-психологической адаптации подростков по методике К. Роджерса и Р. Даймонда, Даймонду модифицированная кандидатом психологических наук А. К. Осницким представленных в таблице, позволяет сделать следующие выводы.

В ходе анализа первичной диагностики, было выявлено, что социальная адаптация подростков находиться на среднем уровне. Однако, данные показатели находятся на границе между средним и низким у некоторых подростков. Это означает, что для этих подростков нужна программа, направленная на социальную адаптацию подростков.

Таким образом, полученные результаты подтверждают необходимость реализации программы социальной адаптации для старших подростков с использованием волонтёрской деятельности. Особенно это актуально для подростков с низкими показателями адаптации, которые испытывают трудности в принятии себя и других, имеют эмоциональный дискомфорт.

Включение в волонтёрскую деятельность может стать эффективным средством развития коммуникативных навыков, формирования ответственности и успешной социальной адаптации данной категории старших подростков.

ВКР УлГУ

2.3. Программа социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность

Пояснительная записка

Программа социальной адаптации старших подростков была разработана на основе выводов теоретической главы, а также результатов, полученных в ходе практической части исследования. Особенностью программы является сочетание интерактивных форм работы и непосредственного участия подростков в волонтёрской деятельности. Использование дискуссий, групповых обсуждений и тренингов позволяет познакомить подростков с основами добровольчества, сформировать представление о его ценностях и социальной значимости. Однако ключевым компонентом программы выступает именно практическое включение подростков в реальную волонтёрскую деятельность — участие в акциях, мероприятиях, экологических проектах. В процессе такой деятельности подростки не только закрепляют полученные знания, но и приобретают реальный опыт взаимодействия с разными людьми, учатся работать в команде, брать на себя ответственность и видеть конкретные результаты своего труда. Это позволяет информации восприниматься не как набор правил и инструкций, а как личностно значимый опыт, формирующийся через собственные действия и рефлексию.

Цель: повысить уровень социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтёрскую деятельность.

Задачи:

1. Создать эмоционально благоприятную обстановку для каждого подростка;
2. Способствовать повышению самооценки подростков;
3. Сформировать представления своей значимости в обществе;
4. Способствовать развитию индивидуальности и креативности;
5. Повышение эмоционального комфорта;

ВКР УдГУ

6. Развитие принятия других и коммуникативных навыков;

7. Развитие социальной активности.

Целевая группа: подростки от 15 до 17 лет, учащиеся образовательных организаций.

Количество занятий: 12 занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 мин.

Структура занятия:

Вводная часть, включает в себя создание комфортной обстановки в группе и формирование доверительных отношений между ведущим и подростками, ритуал приветствия.

Основная часть направлена на предоставление информации о волонтерской деятельности, борьбу с внутренними страхами подростков, повышение самооценки и уверенности в себе, а также на формирование навыков общения со своими сверстниками и людьми старшего возраста посредством их включения в волонтерскую деятельность.

Заключительная часть включает в себя повторение изученного материала, рефлексию и подведение итогов занятий.

Методы:

– психогимнастика;

– мозговой штурм;

– беседа;

– дискуссия;

- работа в мини-группах.

Форма проведения занятий – групповая.

Далее представлена краткая таблица программа занятий, где указан ход занятий, названия упражнений и их цели.

ВКР УлГУ

Таблица 2.3.

Учебно-тематический план

№ Занятия	Цель	Ход занятия
Блок 1 «Основы коммуникации и самопознания»		
1.«Знакомство»	Создание благоприятной атмосферы в группе, знакомство с темой волонтерства.	1.Психогимнастика на знакомство. 2.Установление правил группы. 3.Заполнение анкет. 4.Упражнение на сплочение «Две правды и одна ложь». 5.Самостоятельная работа ««Что такое волонтерство?»». 6. Регистрация на «Добро.рф» 7.Подведение итогов занятия.
2. «Я и мои эмоции»	Формирование осознанного восприятия собственного «Я», развитие эмоционального интеллекта.	1.Обсуждение прошлого занятия. 2.Упражнение «Перевоплощение». 3.«Упражнение «Зарядка эмоций». 4.Упражнение «Угадай эмоцию». 5.Упражнение «Что делать с негативными эмоциями?». 6. Подведение итогов занятия.
3. Я и другие: коммуникативные навыки	Формирование навыков эффективного общения, активного слушания, умения работать в команде.	1.Обсуждение прошлого занятия. 2. Упражнение «Глухой телефон» (усложнённый вариант). 3.Мини-лекция «Активное слушание: что это и зачем?». 4.Упражнение в парах «Слушаем и слышим». 5.Упражнение «Спорные утверждения». 6. Обсуждение качеств волонтёра для общения с людьми. 7.Ролевая игра «Разговор с благополучателем». 8. Подведение итогов занятия.

ВКР У ГУ

Продолжение таблицы 2.3.

Блок 2 «Что такое волонтёрство?»		
1. «Кто такие волонтёры?»	Формирование целостного представления о волонтёрстве, его ценностях, направлениях и формах.	1. Обсуждение прошлого блока занятий. 2. Мини-лекция «История волонтёрства». 3. Мозговой штурм «Направления волонтёрства». 4. Просмотр и обсуждение видео о волонтёрах. 5. Упражнение «Портрет идеального волонтёра» (работа в группах). 6. Упражнение «Зачем я сюда пришёл?». 7. Волонтерская акция «Письмо солдату». 8. Подведение итогов занятия.
2. «Мотивация волонтёра и ответственность»	Осознание внутренних мотивов участия в добровольческой деятельности, формирование понимания ответственности волонтёра.	1. Обсуждение прошлого занятия. 2. Мини-лекция «Почему люди становятся волонтёрами?». 3. Упражнение «Мои мотивы» (с карточками). 4. Упражнение «Плюсы и минусы волонтёрства». 5. Мини-лекция «Кодекс волонтёра: права и обязанности». 6. Разбор ситуаций «Что делать, если…» (работа в группах). 7. Упражнение «Моё волонтёрское обещание» (самостоятельное волонтерское мероприятие). 8. Подведение итогов занятия.

ВКР УлГУ

Продолжение таблицы 2.3.

3. «Волонтёрство в России: возможности и перспективы»	Расширение представлений о волонтёрском движении в России, знакомство с известными волонтёрскими организациями и проектами, формирование образа успешного волонтёра.	1. Обсуждение прошлого занятия. 2. Мини-лекция «Волонтёрство в России: от тимуровцев до современных добровольцев». 3. Презентация «Известные волонтёрские организации и проекты России» (Волонтёры-медики, Волонтёры Победы, ДОБРО.РФ, Поисковое движение России, ЛизаАлерт). 4. Просмотр и обсуждение видео об успешных волонтёрских проектах (5–7 минут). 5. Работа в группах «Создаём кейс волонтёрской организации»: каждая группа получает карточку с кратким описанием организации и рассказывает о ней остальным. 6. Проведение акции «Добрая открытка для пожилых людей». 7. Подведение итогов занятия.
Блок 3 «Практическая подготовка волонтёра»		
1. «Навыки волонтёра: первая помощь и безопасность»	Формирование базовых знаний по оказанию первой помощи и основам безопасности в волонтёрской деятельности.	1. Обсуждение прошлого занятия. 2. Мини-лекция «Первая помощь: что должен знать волонтёр». 3. Мини-лекция «Безопасность волонтёра». 4. Упражнение «Отработка вызова скорой помощи» (ролевая игра). 5. Разбор ситуаций «Опасность рядом». 6. Проведение мастер-класса. 7. Подведение итогов занятия.

ВКР УлГУ

Продолжение таблицы 2.3.

2. «Работа в команде»	Развитие навыков командного взаимодействия	1. Обсуждение прошлого занятия. 2. Упражнение «Квадрат». 3.Работа в группа «Планирование доброго дела». 4. Акция «Точка сбора». 5. Подведение итогов занятия.
3. «Доброе дело»	Приобретение первичного практического опыта волонтёрской деятельности, закрепление полученных навыков.	1. Организационный момент: распределение ролей, инструктаж. 2. Упражнение «Алгоритмы первой помощи» (работа в группах). 3.Акция по вторичному использованию пластика 4. Подведение итогов занятия.
Блок 4 «Я — волонтёр!»		
1. «Волонтёрский проект: от идеи до реализации»	Обучение основам социального проектирования, развитие умения планировать и реализовывать волонтёрские инициативы.	1. Обсуждение прошлого занятия. 2. Мини-лекция «Что такое социальный проект?» (структура проекта). 3. Мозговой штурм «Какая проблема нас волнует?». 4. Работа в группах «Разработка мини-проекта». 5. Презентация проектов. 6. Обсуждение «Как найти единомышленников и ресурсы?». 7. Подведение итогов занятия.
2.«Я — волонтёр! Итоговое занятие»	Подведение итогов программы, закрепление полученных знаний и навыков, рефлексия изменений в социальной адаптации участников.	1. Обсуждение всех блоков занятий. 2. Упражнение «Чемодан волонтёра» (что упаковали в свой волонтёрский опыт). 3. Упражнение «Пожелания друг другу». 4. Медиаволонтерство. 5. Подведение итогов занятия.

ВКРУлГУ

Продолжение таблицы 2.3.

3. «Волонтёрская акция: планирование и проведение»	Закрепление навыков планирования и организации волонтёрских мероприятий, развитие лидерских качеств и ответственности.	1. Обсуждение прошлого занятия. 2. Мини-лекция «Этапы организации волонтёрской акции» (идея → планирование → поиск ресурсов → информирование → проведение → анализ результатов). 3. Работа в группах «Разрабатываем план акции»: каждая группа выбирает направление (экологическая, социальная, патриотическая акция) и составляет детальный план (цель, задачи, дата, место, ресурсы, распределение ролей). 4. Презентация планов акций, обсуждение и выбор лучшей идеи для совместной реализации. 5. Распределение ролей и обязанностей для предстоящей акции (координатор, ответственный за материалы, за связь с благополучателями, за фото/видео). 6.Проведение акции «Чистый двор». 7. Заполнение итоговых анкет. 8. Подведение итогов всех занятий, заключительный круг.

Конспект занятий к программы представлен в Приложении 3.

В ходе реализации программы ожидаются следующие результаты:

ВКР УлГУ

1. Повышение уровня социальной адаптированности старших подростков;

2. Развитие коммуникативных навыков;

3. Повышение самооценки и уверенности в себе;

4. Улучшение психоэмоционального состояния;

5. Развитие социальной активности;

6.Рост социальной активности и автономности и эмоционального дискомфорта.

Методы оценки: «Методика социализированности личности учащегося» по М.И. Рожкову и «Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким.

2.4. Оценка результативности комплекса занятий по социальной адаптации подростков

Для оценки результативности разработанной программы социальной адаптации старших подростков средствами волонтёрской деятельности было проведено повторное анкетирование. В повторном диагностическом срезе приняли участие те же респонденты — подростки в возрасте 15–17 лет. Общее количество участников составило 15 человек.

Повторная диагностика проводилась по тем же методикам, что и первичная: методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким, а также методика изучения социализированности личности М.И. Рожкова.

После проведенной программы подросткам было предложено снова пройти тесты по методикам.

По результатам проведения первичной диагностики мы убедились в том, что у подростков наблюдается средний уровень социализированности. У некоторых данная оценка качества близка к низкой, но после проведения

ВКР УдГУ

программы выяснилось, что у всех 100% респондентов улучшили свои показатели.

По данным таблицы видно, что первый показатель социальная адаптированность. Из полученных результатов видно, что средняя оценка социальной адаптированности равна 2,9. Это свидетельствует о том, что полученный коэффициент меньше трех, и можно констатировать среднюю степень социализированности детей.

Второй показатель-автономность. Средний показатель - 3, что свидетельствует о высокой степени развития данного социального качества.

Третий показатель - социальная активность. Оценка социальной активности – 3,5 свидетельствует о высокой степени развития данного качества.

Четвертый показатель – нравственная воспитанность. Средний показатель по данной категории составляет – 3(высокая степень).

По данным рисунка видно, что среднее арифметическое ответов на данную методику увеличился. Некоторые показатели даже перешли за порог высокого уровня. Данные показатели так же указывают на положительный результат проведения программы по социальной адаптации подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность.

Такого результата мы смогли добиться благодаря программе, направленной на социальную адаптацию подростов посредством волонтерской деятельности.

При вторичном проведении теста «Методика социализированности личности» по М.И. Рожков» мы получили следующие результаты (см. Таблицу 2.4).

ВКР УлГУ

Таблица 2.4.

Результаты уровня социализированности подростков по «Методике социализированности личности учащегося» по М.И. Рожкову после проведения программы

	Адаптированность	Автономность	Социальная активность	Нравственная воспитанность
1	3,8	3,8	4,2	4,0
2	3,6	3,6	4,0	3,8
3	3,4	3,4	3,8	3,6
4	3,2	3,2	3,6	3,4
5	3,0	3,0	3,4	3,2
6	2,8	2,8	3,2	3,0
7	2,6	2,6	3,0	2,8
8	2,4	2,4	2,8	2,6
9	2,2	2,2	2,6	2,4
10	2,0	2,0	2,4	2,2
11	3,9	3,9	4,4	2,0
12	3,1	3,7	4,1	3,9
13	2,5	3,5	3,9	3,7
14	1,9	3,3	3,7	2,9
15	2,1	3,1	2,4	3,5
Средний показатель по группе:	2,9	2,5	3,5	3,0
Уровень:	Средний	Высокий	Высокий	Высокий

Таким образом, результаты повторной диагностики свидетельствуют об устойчивом прогрессе по всем измеряемым показателям. Отмечено повышение

ВКР УлГУ

средних баллов в сферах, а также индивидуальный рост у всех без исключения участников. Таким образом, реализованная программа волонтерской деятельности доказала свою действенность как инструмент социальной адаптации старших подростков, успешно подняв уровень социализированности группы с среднего до высокого по ключевым критериям.

При вторичном проведении теста «Методика социально-психологической адаптации» по К. Роджерсу и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким мы получили следующие результаты (см. Таблицу 2.5.):

В ходе анализа первичной диагностики, было выявлено, что социальная адаптация подростков находиться на среднем уровне, но у некоторых подростков был выявлен низкий уровень по некоторым показателям. После вторичной диагностики уровень социальной адаптации подростков увеличился. У всех опрашиваемых был диагностирован средний или высокий уровень социальной адаптации.

По первому показателю — адаптивность — среднее значение по группе составило 62,1 балла, что соответствует среднему. Это свидетельствует о положительной динамике: указывает на успешное приспособление подростков к социальной среде. Высокий уровень адаптивности (выше 65 баллов) зафиксирован у 6 человек (№ 2, 5, 8, 10, 11, 15), что составляет 40% от выборки. Низкий уровень (ниже 45 баллов) не выявлен ни у одного респондента. Остальные 60% находятся на среднем уровне.

По второму показателю — дезадаптивность — среднее значение составило 21,5 балла, что соответствует низкому уровню. Это указывает на значительное снижение признаков дезадаптации по сравнению с первичной диагностикой (29,8 балла). Высокий уровень дезадаптивности (выше 65 баллов) не зафиксирован ни у одного респондента. Низкий уровень дезадаптивности (ниже 45 баллов) выявлен у 15 человек, что составляет 1000% от выборки. Все 100% участников показали низкий уровень дезадаптивности, подтверждая эффективность программы в снижении внутреннего напряжения.

ВКР УлГУ

По третьему показателю — принятие себя — среднее значение составило 63,7 балла, что соответствует среднему уровню. Это свидетельствует о формировании более позитивного самоотношения у большинства подростков. Низкие показатели (ниже 46 баллов) не зафиксированы. Высокий уровень принятия себя (выше 65 баллов) отмечен у 7 человек (№ 1, 5, 6, 8, 9, 10, 15), что составляет 46,7% от выборки. Остальные 53,3% находятся на среднем уровне. Положительная динамика указывает на то, что волонтёрская деятельность способствовала повышению самооценки и самоуважения подростков.

По четвёртому показателю — принятие других — среднее значение составило 63,7 балла, что соответствует среднему уровню, приближающемуся к высокому. Наиболее низкие показатели (менее 44 баллов) не зафиксированы ни у одного респондента. Высокий уровень принятия других (выше 65 баллов) отмечен у 5 человек (№ 1, 5, 6, 9, 11), что составляет 33,3% от выборки. У 10 человек (№ 2, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 13, 15) показатели находятся в диапазоне 40–65 баллов, что соответствует среднему уровню. Рост среднего показателя на 8,4 балла (с 51,3 до 59,7) свидетельствует о снижении недоверия к окружающим и улучшении отношения к окружающим в процессе совместной волонтёрской деятельности.

По пятому показателю - эмоциональный комфорт - среднее значение составило 57,8 балла, что соответствует среднему уровню. Это указывает на значительное снижение тревожности и повышение психологического благополучия. Низкие показатели (ниже 44 баллов) не зафиксированы. Высокий уровень эмоционального комфорта (выше 65 баллов) отмечен у 5 человек (№ 1, 5, 6, 8, 12,), что составляет 33,3% от выборки. Остальные 66,7% находятся на среднем уровне. Положительная динамика подтверждает, что участие в волонтёрской деятельности способствовало снижению эмоционального дискомфорта и повышению психологической устойчивости подростков.

ВКР УлГУ

По шестому показателю —внутренний контроль — среднее значение составило 62,6 балла, что соответствует среднему уровню. Это говорит о формировании у них чувства ответственности за собственную жизнь и события.

Примечательно, что ни у кого из участников не зафиксирован низкий уровень контроля. Высокий уровень (выше 65 баллов) отмечен у 6 человек (№ 1, 3, 7, 10, 13, 14), что составляет 40% от выборки. У 9 человек (№ 2, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 15), что соответствует 60%, показатели находятся в диапазоне 50–65 баллов, что соответствует среднему уровню. Рост среднего показателя на 8 балла (с 54,6 до 62,6) указывает на то, что подростки стали в более ответственными, что является ключевым результатом социальной адаптации через волонтёрскую деятельность.

Таблица 2.5.

Результаты исследования уровня адаптации подростков по «Методике социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким

	Адаптивность	Дезадаптивность	Принятие себя	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль
1	58	18	72	65	66	70
2	68	25	60	60	55	62
3	62	20	58	59	60	72
4	56	15	58	63	52	58
5	70	28	68	69	70	60
6	55	26	65	68	74	58
7	52	14	56	64	48	77
8	75	32	76	56	65	54
9	50	12	70	65	46	64
10	68	16	72	64	49	68
11	72	30	52	67	56	60

ВКР УлГУ

Продолжение таблицы 2.5.

12	60	22	62	58	66	59
13	64	18	64	61	58	65
14	56	26	58	64	50	65
15	65	20	67	63	60	56
Средний показатель:	61,2	21,5	63,7	59,7	57,8	62,6
Уровень:	Средний (близко к высокому)	Низкий	Средний	Средний	Средний	Средний

Таким образом, можно констатировать, что после реализации программы произошли значимые положительные изменения по всем показателям социально-психологической адаптации. Средние значения по группе повысились по всем шести шкалам, при этом показатели адаптивности, эмоционального комфорта и внутреннего контроля достигли высокого или повышенного уровня. В целом, полученные данные подтверждают эффективность волонтёрской деятельности как метода социальной адаптации подростков и позволяют рекомендовать её для дальнейшего внедрения в образовательную практику.

Ниже представлены сравнительные таблицы прохождения первичного и вторичного опроса старших подростков и наглядные результаты проведенной работы по «Методике изучения социализированной личности учащегося» М.И. Рожкова и «Методике социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким.

На основе данных рисунка 2.1. можно констатировать положительную динамику по всем показателям социализированности старших подростков.

Все средние баллы увеличились. Анализ результатов диагностики демонстрирует положительную динамику по всем четырём критериям социализации личности старших подростков. Рост средних значений

ВКР УлГУ

свидетельствует о значимых изменениях в процессе социального развития у в период между первым и вторым опросом.

Наиболее заметное увеличение отмечается на рисунке 2.1 в сферах социальной активности и автономности, что может указывать на повышение уверенности в себе. Улучшение показателей социальной адаптации и нравственной воспитанности говорит об успешной интеграции в коллектив, развитии коммуникативных навыков и укреплении моральных ориентиров.

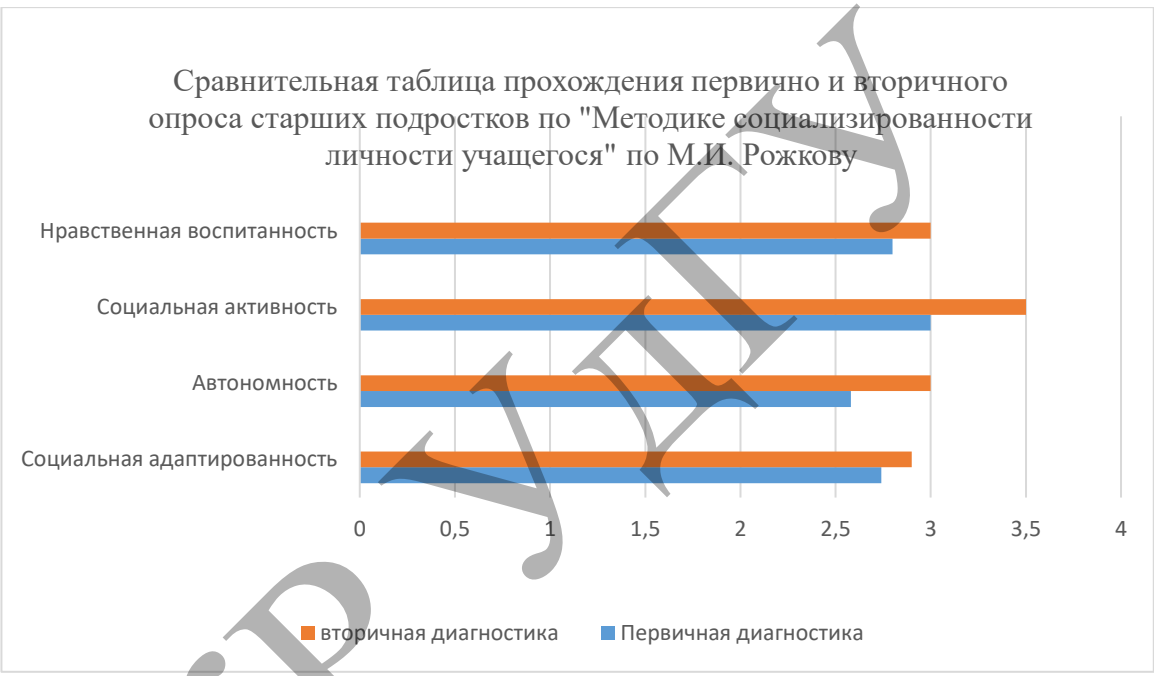


Рисунок 2.1. Сравнительная таблица прохождения первично и вторичного опроса старших подростков по "Методике социализированности личности учащегося" по М.И. Рожкову

Анализ данных первичной и вторичной диагностики, проведенной с использованием методики «Социализированности личности учащегося» по М.И. Рожкову, выявил выраженную положительную динамику после реализации программы волонтерской деятельности.

Ниже представлены сравнительная таблица прохождения первичного и вторичного опроса старших подростков по «Методике социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким.

ВКР УГУ

Программа волонтерства продемонстрировала свою эффективность, обеспечив устойчивое улучшение по всем шести ключевым показателям социально-психологической адаптации.

Отмечен существенный рост адаптивности (на 16,1%), что перевело группу подростков из среднего уровня в зону, близкую к высокому, и свидетельствует о значительном повышении их способности к приспособлению.

Параллельно произошло заметное снижение дезадаптивных проявлений (на 27,9%), указывающее на уменьшение негативных реакций и тревожности. Участники программы стали более позитивно воспринимать себя и окружающих (рост на 15,2% и 16,4% соответственно), что говорит об улучшении самооценки, толерантности и навыков взаимодействия.

Наиболее впечатляющий прирост зафиксирован в эмоциональном комфорте (на 18,7%), что указывает на снижение тревожности и общее улучшение психологического благополучия.

Также укрепился внутренний контроль (на 14,7), свидетельствуя о развитии ответственности и осознании личного влияния на события.



Рисунок 2.2. Сравнительный анализ первичной и вторичной диагностики по «Методике социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким

ВКР УлГУ

Таким образом, вовлечение старших подростков в регулярную волонтерскую деятельность способствует комплексному улучшению всех аспектов социально-психологической адаптации.

Волонтерская деятельность оказалась высокоэффективным методом социальной адаптации старших подростков, способствуя не только развитию их социальных и личностных качеств, но и общему укреплению психологического здоровья, что закладывает прочную основу для их успешной интеграции в общество.

Это довольно хороший показатель для программы, так как при более объёмной и детальной работе такой как программа мероприятий мы сможем получить более высокий процент положительных изменений.

После завершения программы, а также проанализировав результаты контрольного этапа исследования по «Методике социализированности личности учащегося" по М.И. Рожкову и «Методике социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким, можно сделать вывод о том, что у подростков в возрасте 15–17 лет, наблюдается положительная динамика социальной адаптированности.

Другими словами, проведение программы социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтёрскую деятельность положительно отразилось на респондентов. Было заметно, что у них повысился уровень принятия себя и окружающих, снизились показатели дезадаптивности и эмоционального дискомфорта, изменились представления о собственной значимости и ценностях, улучшились отношения с окружающими людьми. Подростки стали более уверенными, активными и ответственными.

Таким образом, программа социальной адаптации старших подростков через включение в волонтёрскую деятельность, способствовала снижению дезадаптивных тенденций, повышению социальной активности и уровня социальной адаптации. Полученные результаты подтверждают эффективность волонтёрской деятельности как средства социальной адаптации старших

ВКР УлГУ

подростков и позволяют рекомендовать её для внедрения в практику работы учреждений социального обслуживания.

Вывод по второй главе

Проведенное нами исследование выявило, что социальная адаптация большинства подростков находится на среднем уровне. Тем не менее, у некоторых респондентов был зафиксирован низкий уровень адаптации, что, безусловно, затрудняет их интеграцию в социум.

Сопоставление данных, полученных по методикам К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким, можно сделать и М.И. Рожкова, позволяет утверждать, что повышение показателей по методике Роджерса (адаптивность, принятие себя и других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль) коррелирует с ростом социальной адаптированности, автономности и социальной активности по методике Рожкова. Это подтверждает положение о том, что внутренние личностные изменения (принятие себя, снижение тревожности, формирование ответственности) являются основой для внешней социальной активности и самостоятельности. Наиболее значимая динамика по методике Рожкова зафиксирована по показателю социальной активности. Именно волонтёрская деятельность как практическая, деятельностная форма социализации позволила подросткам перейти от пассивной позиции к активному участию в жизни общества, что подтверждает тезис о том, что включённость в социально значимую деятельность является ключевым механизмом социализации.

Снижение дезадаптивных проявлений по методике К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким, можно сделать сопровождается ростом автономности по методике Рожкова, что позволяет утверждать, что волонтёрство способствовало формированию у подростков субъектной позиции: они перестали быть пассивными наблюдателями и начали осознавать себя авторами собственной жизни.

ВКР УлГУ

По обеим методикам зафиксировано полное устранение группы подростков с низкими показателями: по методике К. Роджерса и Р. Даймонда модифицированная А. К. Осницким, можно сделать устранён низкий уровень адаптивности, по методике Рожкова устранён низкий уровень автономности и значительно сократился низкий уровень социальной активности. Это свидетельствует о том, что программа позволила наиболее проблемным участникам получить условия для успешной адаптации и социализации. Высокие показатели социальной активности и адаптированности после программы указывают на то, что участники не только адаптировались к существующим социальным условиям, но и приобрели готовность к активному участию в жизни общества, что является высшей ступенью социализации.

Таким образом, реализация программы волонтёрской деятельности доказала свою высокую эффективность как метода социальной адаптации подростков, что подтверждено результатами двух валидных диагностических методик. Волонтёрская деятельность способствовала повышению уровня социально-психологической адаптации, росту социальной адаптированности, автономности и социальной активности, полному устранению группы риска с низкими показателями адаптации и социализации, а также формированию субъектной позиции и готовности к самостоятельной социально значимой деятельности. Полученные результаты позволяют рекомендовать волонтёрскую деятельность для системного внедрения в образовательную и воспитательную практику как эффективный инструмент профилактики дезадаптивных состояний и формирования социально-активной личности подростка.

ВКР УлГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подростковый возраст – это этап в жизни, когда закладываются основы личности и формируются навыки взаимодействия с окружающими. Многие юноши и девушки в этот период испытывают трудности в общении, в поиске своего места в социуме, что может привести к отчуждению и другим негативным последствиям.

Волонтерство открывает перед подростками двери для общения с самыми разными людьми, помогает отточить умение находить общий язык и эффективно работать в команде. Такая деятельность способствует развитию чувства ответственности и сопереживания, что является неотъемлемой частью успешной интеграции в общество.

Первая глава выпускной квалификационной работы направлена на изучение понятия социальная адаптация старших подростков. Рассмотрены вопросы, касающиеся социально-психологических особенностей старших подростков, волонтерской деятельности как метода социальной адаптации старших подростков и обзор программ социальной адаптации старших подростков посредством волонтерской деятельности.

Социальная адаптация — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой.

Социальная адаптация подростков является одним из ключевых аспектов их развития и формирования личности. В процессе адаптации старшие подростки учатся взаимодействовать с окружающими, устанавливать межличностные связи и осваивать социальные нормы. Успешная адаптация способствует повышению самооценки, развитию эмоционального интеллекта и формированию устойчивых социальных связей, что в свою очередь влияет на их психическое здоровье и общее благополучие.

Важно отметить, что поддержка со стороны семьи, школы и общества в целом играет решающую роль в этом процессе. Создание комфортной и

ВКР УлГУ

безопасной среды, где подростки могут свободно выражать свои мысли и чувства, способствует их уверенности и готовности к взаимодействию с окружающим миром. Таким образом, социальная адаптация подростков — это не просто важный этап на пути к взрослой жизни, но и основа для формирования гармоничной личности, способной успешно справляться с вызовами современного общества.

Вторая глава направлена на практическую работу по социальной адаптации старших подростков посредством волонтерской деятельности.

Эмпирическое исследование с целью выявления уровня социальной адаптации у старших подростков было проведено на базе Республиканского Благотворительного Фонда «Независимость». В исследовании приняли участие подростки в возрасте 15 – 17 лет. Общее количество участников составило 15 человек.

Основываясь на полученных результатах, была разработана программа по повышению уровня социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность.

Другими словами, проведенная программа положительно отразилась на всех участниках исследования. Было заметно, что у них изменился уровень принятия себя и принятия других, что свидетельствует о нормализации самооценки и снижении внутреннего напряжения у участников программы.

Также отмечено повышение уровня эмоционального комфорта и внутреннего контроля, что говорит о снижении тревожности и формировании ответственности за свои поступки.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что если разработать и апробировать программу социальной адаптации старших подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность, включающую сочетание интерактивных форм работы и непосредственного участия подростков в волонтёрской деятельности, то уровень их социальной адаптации повысится.

Цель исследования достигнута, задачи реализованы.

ВКР УлГУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин А. М. Социальная адаптация в контексте феномена границы // ЖССА. 2006. №3. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-v-kontekste-fenomena-granitsy (дата обращения: 20.06.2026).

2. Бадмаева Б. Б. Адаптация и социализация: постановка вопроса в педагогическом знании // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2011. №5. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-i-sotsializatsiya-postanovka-voprosa-v-pedagogicheskom-znanii (дата обращения: 20.06.2026)

3. Беляева Т. К., Королева О. П., Лошкарева М. С. Возрастные особенности воспитания духовно-нравственных ценностей у подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №81-4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-vospitaniya-duhovno-nravstvennyh-tsennostey-u-podrostkov (дата обращения: 21.06.2026).

4. Бостанова Л. Ш., Бостанова С. Н. Ведущая деятельность и особенности проявления конформизма в общении подростков со взрослыми и сверстниками // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №61-4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/veduschaya-deyatelnost-i-osobennosti-proyavleniya-konformizma-v-obschenii-podrostkov-so-vzroslymi-i-sverstnikami (дата обращения: 21.06.2026).

5. Бушнева П. С. Интеграция социальной адаптации и образования: эффективные практики противодействия девиантному поведению среди подростков // Вестник науки. 2023. №11 (68). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-sotsialnoy-adaptatsii-i-obrazovaniya-effektivnye-praktiki-protivodeystviya-deviantnomu-povedeniyu-sredi-podrostkov (дата обращения: 21.06.2026).

6. Васильева К. Ю. На грани между детством и взрослостью: психологические аспекты подросткового возраста // Вестник науки. 2024. №1 (70). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/na-grani-mezhdu-detstvom-i-

ВКР УлГУ

vzroslostyu-psihologicheskie-aspekty-podrostkovogo-vozrasta (дата обращения: 21.06.2026).

7. Вышинская Е. Г. Краткий теоретический обзор основных подходов к проблеме адаптации личности в зарубежной психологической науке // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2005. №11. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kratkiy-teoreticheskiy-obzor-osnovnyh-podhodov-k-probleme-adaptatsii-lichnosti-v-zarubezhnoy-psihologicheskoy-nauke (дата обращения: 21.06.2026).

8. Гладилина Н. С. Как преодолеть изоляцию и освоиться в новом коллективе. - URL: https://www.b17.ru/article/539535/ (дата обращения: 13.05.2026).

9. Глухова Е. И. Специфика формирования самооценки в подростковомвозрасте и ее влияние на социальное поведение // Вестник ГУУ. 2013. №23. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-formirovaniya-samootsenki-v-podrostkovomvozraste-i-ee-vliyanie-na-sotsialnoe-povedenie (дата обращения: 21.06.2026).

10. Гребенникова О. В. Особенности социальных представлений современных российских подростков [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2010. – № 2(10). - URL: http://psystudy.ru/index.php/num/2010n2%E2%80%9310/308 (дата обращения: 09.07.2018).

11. Григорович М. В., Абдалина Л. В. Психологические аспекты добровольческой деятельности в подростковом возрасте // Вестник ТГУ. 2011. №7. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-dobrovolcheskoy-deyatelnosti-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 21.06.2026).

12. Денисова Д. В. «Я-доброволец». - URL: https://cdt-khibiny.ru/wp-content/uploads/2024/01/ya-dobrovolecz.pdf (дата обращения: 17.05.2026).

ВКР УлГУ

13. Дербенев Д.П. Социальная адаптация подростков// Социологический журнал. – 1997. – № 12.

14. Думов С.Б., Парачук С.Ю. теоретические основы социальной адаптации подростков средствами дистанционных образовательных технологий URL: https://fundamental-research.ru/article/view?id=37343 (дата обращения: 24.05.2026).

15. Ералы М. Р. Роль семейного воспитания в процессе социально-психологической адаптации детей // Вестник КазНацЖенПУ. 2019. №4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semeynogo-vospitaniya-v-protsesse-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-detey (дата обращения: 21.06.2026).

16. Иванова Л.К. Добровольческая деятельность как средство социального воспитания специалистов социально-педагогической сферы. – Кострома: ЭКСМО-Пресс, 2005. – 98 с.

17. Игнатович С. С., Магдалинова Ю. Д., Мамбеталина А. С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков // Педагогика: история, перспективы. 2023. №1-2. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-razvitiya-emotsionalnoy-sfery-podrostkov (дата обращения: 21.06.2026).

18. Истомина С. В. Развитие коммуникативных умений у подростков посредством тренинговой работы // Вестник ШГПУ. 2021. №2 (50). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kommunikativnyh-umeniy-u-podrostkov-posredstvom-treningovoy-raboty (дата обращения: 21.06.2026).

19. Какадий И. И., Ковалев Э. Ю. Влияние тревожности на конфликтность обучающихся // Образовательные ресурсы и технологии. 2018. №4 (25). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-konfliktnost-obuchayuschihsya (дата обращения: 22.06.2026).

20. Карпова Н. В. Добровольцы села Городок. - URL:https://navigator.krao.ru/program/31616-dobrovoltsy-sela-gorodok (дата обращения 10.06.2026).

ВКР УлГУ

21. Кибальник А. В. Центр молодежных социальных инициатив "Добровольный выбор!". - URL:https://pi.isu.ru/ru/about/depatments/socpedagog/centr-iniciativ/#PORTB-Laaf54fbf-cef4-11ef-99c1-97b068e25c31_pkt4 (дата обращения: 15.05.2026)

22. Ковригина И. С. Социально-психологическая адаптация: сущность, виды и стадии формирования // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2009. №9. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-suschnost-vidy-i-stadii-formirovaniya (дата обращения: 20.06.2026).

23. Козлов Н. И. Обзор современных видов и форм тренинговой деятельности в России // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. №25-1. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-sovremennyh-vidov-i-form-treningovoy-deyatelnosti-v-rossii (дата обращения: 21.06.2026).

24. Кокорева М. Е. Волонтерство как форма социальной поддержки незащищенных слоев населения // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. №4 (108). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/volonterstvo-kak-forma-sotsialnoy-podderzhki-nezaschischennyh-sloev-naseleniya (дата обращения: 21.06.2026).

25. Кузнецова А. А., Миракян К. Ф., Соболева В. А. Буллинг как фактор социально-психологической дезатаптации в подростковом возрасте // Коллекция гуманитарных исследований. 2025. №1 (42). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/bulling-kak-faktor-sotsialno-psihologicheskoy-dezataptatsii-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 21.06.2026).

26. Лебедев И. Б. Журавлева А. К. Я-концепция и психологические механизмы ее формирования // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. №4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ya-kontseptsiya-i-psihologicheskie-mehanizmy-ee-formirovaniya (дата обращения: 21.06.2026).

27. Лебедева Л. Н. Психологические особенности подросткового возраста // Теория и практика современной науки. 2015. №3 (3). - URL:

ВКР УлГУ

https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta-1 (дата обращения: 21.06.2026).

28. Лекомцева Е. Н. Неформальные объединения молодежи как социальное явление // Ярославский педагогический вестник. 2007. №2. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/neformalnye-obedineniya-molodezhi-kak-sotsialnoe-yavlenie (дата обращения: 21.06.2026).

29. Мисбахов А. А., Шувалова Н. В., Московский А. В. Основные характеристики динамики развития самооценки в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №75-1. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-harakteristiki-dinamiki-razvitiya-samootsenki-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 21.06.2026).

30. Михайлова И. В. Возможности групповых форм работы в развитии коммуникативной компетентности подростков URL: https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2025/03/12/vozmozhnosti-gruppovyh-form-raboty-v-razvitii (дата обращения: 25.05.2026).

31. Мочалова И. В. Особенности подросткового возраста. - URL: http://cpd.yaroslavl.ru/advices/Консультация/Подростоквсемье/Особенностиподростковоговозраста.aspx (дата обращения: 21.05.2026).

32. Муха В. Н. Теоретические подходы к анализу социальной адаптации // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. №11. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-analizu-sotsialnoy-adaptatsii (дата обращения: 21.06.2026).

33. Никишина Л. А. Межличностные отношения подростков // E-Scio. 2021. №10 (61). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/mezhlichnostnye-otnosheniya-podrostkov (дата обращения: 21.06.2026).

34. Новикова А. В., Чернышева А. В. Волонтерская деятельность как средство борьбы с деструктивным поведением молодежи // Гуманитарный вестник. 2025. №4 (114). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/volonterskaya-

ВКР УлГУ

deyatelnost-kak-sredstvo-borby-s-destruktivnym-povedeniem-molodezhi (дата обращения: 21.06.2026).

35. Овчаренко Л. Ю. Проблемы успешности социально-психологической адаптации подростков в современной среде // Системная психология и социология. 2015. №1 (13). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-uspeshnosti-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-podrostkov-v-sovremennoy-srede (дата обращения: 21.06.2026).

36. Ольшанский Д.В. Адаптация социальная/Философский энциклопедический словарь. – М.: Просвещение, 1989. – 896 с.

37. Пенская Е. А. Учет особенностей подросткового возраста при формировании и развитии лидерских качеств // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. №66. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/uchet-osobennostey-podrostkovogo-vozrasta-pri-formirovanii-i-razvitii-liderskih-kachestv (дата обращения: 21.06.2026).

38. Позднякова О. В. Социальная адаптация как стадия социализации личности // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №5-6. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-kak-stadiya-sotsializatsii-lichnosti (дата обращения: 21.06.2026).

39. Поскребышева Н. Н., Бабкина А. Ю. Семейные факторы развития автономии и сепарационных процессов у подростков // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/semeynye-faktory-razvitiya-avtonomii-i-separatsionnyh-protsessov-u-podrostkov (дата обращения: 21.06.2026).

40. Прояева Л. В. Оценка некоторых показателей внимания и памяти подростков в зависимости от стадии полового созревания // Вестник Курганского государственного университета. 2015. №1 (35). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-nekotoryh-pokazateley-vnimaniya-i-pamyati-podrostkov-v-zavisimosti-ot-stadii-polovogo-sozrevaniya (дата обращения: 21.06.2026).

ВКР УлГУ

41. Ростовцева М. В., Машанов А. А. Философский смысл понятия «Социальная адаптация» // Вестник КрасГАУ. 2012. №6. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/filosofskiy-smysl-ponyatiya-sotsialnaya-adaptatsiya (дата обращения: 20.06.2026.).

42. Ростовцева М. В., Хохрина З. В. Социальная адаптация: философские основания исследования. // Философия и культура. 2017. №5. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-filosofskie-osnovaniya-issledovaniya (дата обращения: 21.06.2026).

43. Савчук О. Ф. Социально-психологическая адаптация подростков во временном детском коллективе. - URL:https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/56451/2/Savchuk2.pdf (дата обращения: 06.05.2026).

44. Селиванова З. К. Подростковое волонтёрство в россии: ценностно-целевые аспекты // Народное образование. 2020. №3 (1480). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovoe-volontyorstvo-v-rossii-tsennostno-tselevye-aspekty (дата обращения: 21.06.2026).

45. Смелков М. Ю. Теоретический анализ проблемы социальной адаптации в контексте социализации личности // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2011. №4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-problemy-sotsialnoy-adaptatsii-v-kontekste-sotsializatsii-lichnosti (дата обращения: 20.06.2026).

46. Совив Я. И. Психологическая характеристика и особенности межличностных взаимоотношений детей подросткового возраста // Форум молодых ученых. 2017. №3 (7). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-i-osobennosti-mezhlichnostnyh-vzaimootnosheniy-detey-podrostkovogo-vozrasta (дата обращения: 21.06.2026).

47. Сотникова О. А., Маланов И. А. Социально-педагогическая адаптация личности как психолого-педагогическая проблема // Ped.Rev.. 2020. №4 (32). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-

ВКР УлГУ

pedagogicheskaya-adaptatsiya-lichnosti-kak-psihologo-pedagogicheskaya-problema (дата обращения: 21.06.2026).

48. Фонд грантов Главы Республики Башкортостан фестиваль добрых дел - 4 сезона добрых дел. - URL: http://fondufa.ru/novosti/4-sezona-dobryh-del/1302-festival-dobryh-del-4-sezona-dobryh-del.html (дата обращения 10.05.2026).

49. Черникова Е. Г., Пташко Т. Г., Перебейнос А. Е., Сиврикова Н. В. Личностные ценности подростков малого и большого города и риски в процессе их формирования // Вестник НГПУ. 2019. №2. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-tsennosti-podrostkov-malogo-i-bolshogo-goroda-i-riski-v-protsesse-ih-formirovaniya (дата обращения: 21.06.2026).

50. Черникова Е. Г., Пташко Т. Г., Рослякова С. В. Ценностные ориентации современных городских подростков // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №1 (167). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-sovremennyh-gorodskih-podrostkov (дата обращения: 21.06.2026).

51. Черникова Е. Г., Пташко Т. Г., Соколова Н. А. Социально-психологические особенности современного подростка // Вестник ЮУрГГПУ. 2018. №5. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-sovremennogo-podrostka (дата обращения: 21.06.2026).

52. Эльконин Д.Б. Интимно-личностное общение со сверстниками (по д. Б. Эльконину) как ведущая деятельность подростка. - URL: https://studfile.net/preview/9321742/page:46/ (дата обращения 12.05.2026).

53. Юрова О. А., Бибикова Л. В. Лига добровольцев России // Народное образование. 2015. №2 (1445). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/liga-dobrovoltsev-rossii (дата обращения: 21.06.2026).

ВКР УлГУ

54. Яйленко А. А. Проблемы подросткового возраста // Смоленский медицинский альманах. 2016. №4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-podrostkovogo-vozrasta (дата обращения: 21.06.2026).

55. Якупов П. В. Коммуникация: определение понятия, виды коммуникации и ее барьеры // Вестник ГУУ. 2016. №10. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikatsiya-opredelenie-ponyatiya-vidy-kommunikatsii-i-ee-bariery (дата обращения: 21.06.2026).

ВКР УДГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Методика социализированности личности» М.И. Рожкова

Методика М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основополагающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 2 раза в год с учащимися групп и классов нового набора школ, ПТУЗ, ССУЗ. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, социального педагога, классных руководителей. Анкета включала в себя 20 вопросов.

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности — с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможны групповая и индивидуальная формы тестирования).

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика К. Роджерса, «Социально-психологическая адаптированность» (модифицированный вариант А.К. Осницким)

Целью методики является определение уровня социально-психологической адаптированности растущего человека как субъекта собственного развития, способного адаптироваться к ценностям и нормам социальной среды, выстраивать отношений с социальным окружением и самим собой.

Данная методика упрощена и адаптирована. Методика состоит из 44 высказываний, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности (СПА). Опросник содержит высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Эти высказывания детям необходимо примерить к своим привычкам, своему образу жизни и оценить. При оценке социально-психологической адаптации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации важен не абсолютный показатель, а его положительная динамики.

3. Рекомендации по проведению: данная методика упрощена и адаптирована. Из 101 вопроса были отобраны 44, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности (СПА). Тест социально-психологической адаптации", направлены на оценку степени адаптации личности к новым условиям и правилам поведения, выявление особенностей личности и ее эмоциональной сферы.

Показателями адаптированности (А+) служат высказывания 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44.

Показателями дезадаптивности (А-) служат высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43.

Чтобы подсчитать коэффициент СПА, необходимо сложить ответы, на которые респондент ответил «да» по показателю адаптированности, с ответами, на которые он ответил «нет» по показателю дезадаптированности и итоговый балл переводится в проценты от максимально возможного числа баллов.

Уровни социально-психологической адаптированности:

высокий уровень – от 65 до 100%;

средний уровень – от 45 до 64%;

низкий уровень – от 0 до 44%.

Формат ответов — 7-балльная шкала:

- **0** — это ко мне совершенно не относится;
- **1** — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- **2** — сомневаюсь, что это относится ко мне;
- **3** — не решаюсь отнести это к себе;
- **4** — это похоже на меня, но нет уверенности;
- **5** — это на меня похоже;
- **6** — это утверждение полностью соответствует моему образу жизни.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 2

Вопросы:

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всём любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Тёплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него — не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Всё, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется всё бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удаётся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 2

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чём.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость: всё, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

ВКР УДГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа, направленная на социальную адаптацию подростков посредством их включения в волонтерскую деятельность.

Занятие 1. Знакомство и принятие правил

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, первичное знакомство с темой волонтерства, формирование доверия.

Инструментарий: листы А3, карандаши, фломастеры, маркеры, анкеты для участников, бланки правил.

Ход занятия:

1. Представление ведущего. Сообщение о целях и задачах тренинга. Ведущий представляется, рассказывает о себе, объясняет формат занятий (тренинг — это не лекции, а активное участие, игры, обсуждения). Участники заполняют краткую анкету (ФИО, возраст, ожидания от занятий, слышали ли о волонтерстве).

2. Принятие правил поведения в группе. Ведущий собирает пожелания участников. Задаются вопросы: «Что ожидаете от встречи?», «Почему решили участвовать?», «Какие трудности в общении испытываете?». На основе ответов формулируются и принимаются общие правила (активность, уважение, конфиденциальность, искренность, право на ошибку, обратная связь). Правила записываются на плакате и остаются на всех занятиях.

3. Упражнение «Это моё имя». Участники по кругу называют своё полное имя и рассказывают о нём: что означает, нравится ли, кто выбрал, есть ли ласковые варианты. На рассказ — до 2 минут. Ведущий начинает первым, показывая пример.

4. Упражнение «Цепочки». Участники встают в круг, закрывают глаза, вытягивают правую руку и сцепляются с кем-то. Затем вытягивают левую руку и снова сцепляются. Открывают глаза. Задача — распутаться, не разжимая рук, и снова встать в круг. Упражнение на сплочение и невербальную коммуникацию.

5. Упражнение «Две правды, одна ложь». Каждый участник называет три утверждения о себе: два правдивых, одно ложное. Группа угадывает, какое из них ложь.

6. Создание плаката «Что такое волонтерство?». Участники на листе А3 записывают ассоциации, качества волонтера, известные им направления добровольчества. Плакат сохраняется и будет дополняться на следующих занятиях.

7. Регистрация на добро.рф. Ведущий помогает участникам зарегистрироваться на платформе, объясняет, для чего это нужно.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

8. Подведение итогов. Рефлексия в круге: «С каким настроением уходите?», «Что было самым интересным?», «Что было трудным?». Пожелания друг другу на вечер. Анонс следующего занятия.

Занятие 2. Я и мои эмоции

Цель: развитие эмоционального интеллекта, обучение распознаванию и управлению своими эмоциями, формирование навыков саморегуляции. Инструментарий: карточки с названиями эмоций, листы А4, карандаши, зеркало (по возможности).

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия (по кругу — пожелание друг другу хорошего дня). Повторение правил группы.

2. Упражнение «Перевоплощение». Ведущий называет эмоцию (радость, грусть, злость, удивление, страх, спокойствие), участники показывают её мимикой и жестами. Можно выполнять стоя в кругу.

3. Упражнение «Угадай эмоцию». Один участник выходит и с помощью мимики и пантомимики изображает эмоцию (без слов). Остальные угадывают. Повторяется 3–4 раза с разными участниками.

4. Мини-лекция «Эмоции и чувства: в чём разница?». Ведущий кратко объясняет: эмоции — кратковременная реакция на ситуацию (страх, радость), чувства — более устойчивое отношение (любовь, уважение, обида). Обсуждается, зачем нужно уметь распознавать свои эмоции.

5. Работа в группах «Что делать с негативными эмоциями?». Участники делятся на 2–3 группы. Каждая группа получает эмоцию (гнев, обида, страх, тревога). Задача — придумать 3–4 безопасных и конструктивных способа справиться с этой эмоцией. Затем презентация результатов.

6. Упражнение «Счёт до 10». Обсуждение простого, но эффективного способа успокоиться в стрессовой ситуации — медленно посчитать до 10, делая глубокие вдохи и выдохи. Участники пробуют на месте.

7. Упражнение «Мои ресурсы». Участникам раздаются листы А4. Задание: нарисовать или написать то, что помогает им справляться с трудными эмоциями (любимое занятие, прогулка, музыка, общение с другом, животное). Те, кто хочет, делятся.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

8. Обсуждение связи эмоций и волонтерства. Ведущий задаёт вопросы: «Какие эмоции испытывает волонтёр, помогая другим?», «Что делать, если волонтёр столкнулся с тяжёлой ситуацией?», «Почему волонтёру важно уметь управлять своими эмоциями?».

9. Подведение итогов. Рефлексия: «Что нового узнали об эмоциях?», «Какой способ управления эмоциями запомнился больше всего?». Пожелания друг другу.

Занятие 3. Я и другие: коммуникативные навыки

Цель: развитие навыков эффективного общения, активного слушания, умения работать в команде.

Инструментарий: карточки с ситуациями для ролевых игр, мяч.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия. Повторение правил. Упражнение на внимание: ведущий кидает мяч и называет имя участника, тот ловит и кидает следующему.

2. Упражнение «Глухой телефон» (усложнённый вариант). Участники встают в линию. Первый получает фразу («Волонтёры помогают») и передаёт её шёпотом следующему. Последний произносит вслух то, что услышал. Сравниваем с оригиналом. Обсуждаем, почему возникают искажения информации, как их избегать.

3. Мини-лекция «Активное слушание: что это и зачем?». Ведущий объясняет понятия: слушать (просто слышать) и слышать (понимать собеседника). Техники активного слушания: пауза, уточнение, перефразирование, отражение чувств, кивание, «ага-поддакивание».

4. Упражнение «Слушаем и слышим» (работа в парах). Участники делятся на пары. Первый участник в течение 1–2 минут рассказывает о каком-то событии из своей жизни (любом, нейтральном). Второй использует техники активного слушания (кивает, задаёт уточняющие вопросы, перефразирует). Затем меняются ролями. После выполнения — обсуждение: «Было ли комфортно, когда вас внимательно слушали?», «Что помогало, а что мешало?».

5. Упражнение «Спорные утверждения». Ведущий зачитывает утверждения (например: «Волонтёром может стать только взрослый человек», «Помогать другим нужно только за деньги», «Один в поле не воин»). Участники занимают позицию «согласен» (правая сторона) или «не согласен» (левая сторона) и аргументируют свою точку зрения. Можно выходить в центр.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

6. Обсуждение: «Какие качества нужны волонтёру для общения с людьми?». Группа составляет список качеств: терпение, доброжелательность, умение слушать, тактичность, эмпатия, вежливость и др. Записываем на плакат (дополняем плакат «Что такое волонтёрство?»).

7. Ролевая игра «Разговор с благополучателем». Участники разбиваются на пары. Один играет роль пожилого человека или человека в трудной ситуации, второй — волонтёра. Задача: вежливо поздороваться, предложить помощь, внимательно выслушать. После игры — обсуждение: «Что получилось?», «Что было сложным?».

8. Подведение итогов. Рефлексия: «Что нового узнали о себе?», «Какое умение в общении для вас самое важное?». Пожелания друг другу.

Блок 2. Что такое волонтёрство? (занятия 5–6)

Занятие 4. Кто такие волонтёры?

Цель: формирование целостного представления о волонтёрстве, его ценностях, направлениях и формах.

Инструментарий: презентация (или карточки) с направлениями волонтёрства, видеоролики о волонтёрах (короткие), листы А4, маркеры, конверты, бумага для писем.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия. Игра «Импульс»: стоя в кругу, взявшись за руки, передают «импульс» лёгким пожатием руки соседа.

2. Повторение пройденного. Краткое обсуждение: «Что мы уже знаем о волонтёрстве?», «Какие качества нужны волонтёру?». Обращение к плакату, созданному на первом занятии.

3. Мини-лекция «История волонтёрства: от сестёр милосердия до современности». Ведущий кратко рассказывает: первые добровольческие движения (сестричества, Красный Крест), развитие волонтёрства в СССР (тимуровцы, студенческие отряды), современное волонтёрство в России.

4. Мозговой штурм «Направления волонтёрства». Участники называют известные им направления добровольчества. Ведущий дополняет и систематизирует (социальное, экологическое, медицинское, культурное, событийное, патриотическое, медиаволонтёрство, спортивное волонтёрство).

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

5. Просмотр и обсуждение видео о волонтёрах. Ведущий показывает короткий ролик (3–5 минут) о деятельности волонтёров в России. После просмотра — обсуждение: «Какие чувства вызвал ролик?», «Почему эти люди занимаются волонтёрством?».

6. Упражнение «Портрет идеального волонтёра». Участники в группах рисуют портрет волонтёра (не внешность, а качества, ценности, навыки). Презентация групповых работ.

7. Упражнение «Зачем я сюда пришёл?». Каждый участник на листе А4 заканчивает предложения: «Я бы хотел(а) помогать...», «Я хочу стать волонтёром, потому что...». Листы не подписываются, складываются в общую коробку. Ведущий зачитывает несколько (анонимно), отмечая общие мотивы.

8. Волонтерская акция «Письмо солдату». Участникам объясняют структуру письма: приветствие, рассказ о себе (без личных данных — адреса и телефона!), слова благодарности и поддержки, пожелания. Письма украшают рисунками, аппликациями, складывают в форме «фронтовых треугольников». Мероприятие: сбор писем и передача через волонтерскую организацию для отправки военнослужащим.

9. Подведение итогов. Рефлексия: «Что нового узнали о волонтёрстве?», «Какое направление волонтёрства вам кажется самым интересным?». Пожелания друг другу.

Занятие 5. Мотивация волонтёра и ответственность

Цель: осознание внутренних мотивов участия в добровольческой деятельности, формирование понимания ответственности волонтёра.
Инструментарий: карточки с мотивами, бланки «Кодекс волонтёра», листы А4, материалы для открыток.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия. Упражнение «Комплимент»: по кругу участники говорят соседу справа приятные слова.

2. Повторение пройденного. Краткий опрос: «Какие направления волонтёрства запомнились?», «Какие качества нужны волонтёру?».

3. Мини-лекция «Почему люди становятся волонтёрами?». Ведущий рассказывает о мотивах добровольчества: желание помогать, приобретение новых знакомств и навыков, полезное проведение времени, опыт для будущей профессии, чувство принадлежности к сообществу, желание изменить мир к лучшему.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

4. Упражнение «Мои мотивы». Участникам раздаются карточки с разными мотивами. Каждый выбирает 2–3 самых важных для себя. Затем — обсуждение в круге: «Что для меня важно в волонтёрстве?».

5. Упражнение «Плюсы и минусы волонтёрства». Группа делится на две части. Одна записывает плюсы волонтёрской деятельности, вторая — возможные минусы (трудности, риски). Затем презентация и общее обсуждение.

6. Мини-лекция «Кодекс волонтёра: права и обязанности». Ведущий рассказывает о правилах, которых придерживаются волонтёры: добровольность, уважение к благополучателям, конфиденциальность, ответственность за свои обещания, соблюдение техники безопасности. Участники знакомятся с бланком «Кодекс волонтёра» (можно разработать свой вариант).

7. Разбор ситуаций «Что делать, если…». Участники разбиваются на группы. Каждая получает карточку с ситуацией:

- «Вы обещали прийти на помощь, но не можете»;
- «Благополучатель ведёт себя грубо»;
- «Вы стали свидетелем конфликта на мероприятии».

Группы обсуждают и предлагают решения. Презентация и общее обсуждение.

8. Акция «Добрая открытка для пожилых людей». Мероприятие: Участники изготавливают открытки с тёплыми пожеланиями для подопечных домов престарелых. После изготовления открытки передаются пожилым людям.

9. Упражнение «Моё волонтёрское мероприятие». Каждый участник пишет на листе. Участники придумывают любое волонтёрское мероприятие и реализуют его самостоятельно.

10. Подведение итогов. Рефлексия: «Что нового узнали о мотивации и ответственности?», «Какая ситуация вызвала самые бурные обсуждения?». Пожелания друг другу.

Блок 3. Практическая подготовка волонтёра (занятия 7–10)

Занятие 6. Волонтёрство в России: возможности и перспективы

Цель: расширение представлений о волонтёрском движении в России, знакомство с известными волонтёрскими организациями и проектами, формирование образа успешного

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

волонтёра.

Инструментарий: презентация, карточки с описанием организаций, видео (5–7 минут).

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия. Игра «Молекулы»: ведущий называет число, участники объединяются в группы по столько человек.

2. Повторение пройденного. Вопросы: «Что такое мотивация?», «Какие мотивы для вас самые важные?».

3. Мини-лекция «Волонтёрство в России: от тимуровцев до современных добровольцев». Ведущий рассказывает о развитии добровольчества в нашей стране, упоминает крупные движения.

4. Презентация «Известные волонтёрские организации и проекты России». Ведущий представляет:

- Волонтёры-медики;
- Волонтёры Победы;
- ДОБРО.РФ;
- Поисковое движение России;
- ЛизаАлерт.

Кратко о целях, задачах и достижениях каждой организации.

5. Просмотр и обсуждение видео об успешных волонтёрских проектах (5–7 минут). Обсуждение: «Что вдохновило?», «Какие проекты хотели бы поддержать?».

6. Работа в группах «Создаём кейс волонтёрской организации». Каждая группа получает карточку с кратким описанием организации (например, «Волонтёры-медики»). Задача: подготовить небольшое выступление (2–3 минуты) об этой организации: чем занимается, кому помогает, как можно присоединиться.

7. Проведение акции «Добрая открытка для пожилых людей». В ходе акции «Добрая открытка» подростки под руководством волонтёров изготовили поздравительные открытки с тёплыми пожеланиями и вручили их пожилым людям на дому. Мероприятие способствовало развитию эмпатии у участников и повышению эмоционального благополучия пожилых людей, получивших внимание и заботу.

8. Подведение итогов. Рефлексия: «Какая организация вызвала наибольший интерес?», «Хотели бы вы участвовать в каком-то из этих проектов?». Пожелания друг другу.

ВКР УдГУ

Занятие 7. Навыки волонтёра: первая помощь и безопасность

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Цель: формирование базовых знаний по оказанию первой помощи и основам безопасности в волонтёрской деятельности. Инструментарий: плакаты с алгоритмами первой помощи, бинты, жгуты (для демонстрации), перевязочные материалы.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия. Игра на внимание «Запрещённое движение»: ведущий показывает движения, участники повторяют, кроме одного «запрещённого».

2. Повторение пройденного. Вопросы: «Что вы узнали о волонтёрских организациях?», «Какая запомнилась больше всего?».

3. Мини-лекция «Первая помощь: что должен знать волонтёр». Ведущий рассказывает:

- порядок действий при потере сознания (осмотреть, позвать на помощь, при отсутствии дыхания — сердечно-лёгочная реанимация);
- помощь при носовом кровотечении;
- как обработать мелкую рану, порез;
- что делать при ожоге;
- алгоритм вызова скорой помощи.

4. Мини-лекция «Безопасность волонтёра». Обсуждение правил безопасного поведения на массовых мероприятиях, при работе с благополучателями, при проведении акций на улице.

5. Разбор ситуаций «Опасность рядом». Участники получают карточки с ситуациями: «человек потерял сознание в торговом центре», «ребёнок поранился на детской площадке», «на мероприятии возникла давка». Группы обсуждают алгоритм действий, затем презентуют.

6. Мастер-класс. В рамках программы подростки самостоятельно разработали и провели мастер-класс по изготовлению кормушек для птиц, продемонстрировав навыки организации, коммуникации и публичного выступления. Мероприятие позволило подросткам применить на практике навыки организации, публичного выступления и командной работы, что способствовало их успешной социальной адаптации через переживание опыта социально одобряемой деятельности и признания своей значимости со стороны благополучателей.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

7. Подведение итогов. Рефлексия: «Что нового узнали о первой помощи?», «Какое умение кажется самым важным?». Пожелания друг другу.

Занятие 8. Работа в команде

Цель: развитие навыков командного взаимодействия, распределения ролей и совместного решения задач.

Инструментарий: верёвка (или мел), листы А3, маркеры, карточки с заданиями.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия. Упражнение на разогрев «Смена мест»: ведущий называет признак, участники, у которых он есть, меняются местами.

2. Повторение пройденного.

3. Упражнение «Квадрат». На полу верёвкой или мелом обозначается квадрат. Внутрь встают все участники. Задача — не выходя за пределы квадрата, развернуться так, чтобы все стояли по периметру лицом наружу. Упражнение на координацию и командную работу.

4. Работа в группах «Планирование доброго дела». Участники делятся на 3–4 группы. Задание: спланировать небольшое доброе дело (например, уборка парка, помощь приюту для животных, поздравление ветеранов). Нужно определить:

- цель и задачи;
- дату и место;
- необходимые ресурсы;
- распределение ролей.

Презентация планов, обсуждение.

5. Акция «Точка сбора». В рамках акции волонтёры-подростки организовали пункт приёма отработанных батареек и зубных щёток. Мероприятие способствовало формированию экологической ответственности у участников.

6. Обсуждение «Каким должен быть лидер в команде волонтёров?». Участники называют качества лидера, обсуждают, можно ли быть лидером без авторитарности.

7. Подведение итогов. Рефлексия: «Что нового узнали о работе в команде?», «Было ли сложно распределять роли?». Пожелания друг другу.

Занятие 9. Доброе дело

ВКРУДГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Цель: приобретение первичного практического опыта волонтёрской деятельности, закрепление полученных навыков.

Инструментарий: перчатки, мешки для мусора, материалы для мастер-класса (по выбору).

Ход занятия:

1. Организационный момент. Распределение ролей, инструктаж по технике безопасности. Ведущий напоминает правила работы на улице и правила взаимодействия с благополучателями.

2. Упражнение «Алгоритмы первой помощи» (повторение в группах). Участники получают карточки с ситуациями, которые могут возникнуть во время волонтёрских акций (например: потерялся ребёнок на мероприятии, конфликт между участниками акции, потеря вещей). Группы письменно составляют алгоритм действий волонтёра: кого позвать, куда сообщить, как успокоить участников и что делать дальше, а затем презентуют.

3. Акция по вторичному использованию пластика. Мероприятие: ведущий проводит мастер-класс по изготовлению поделок из вторсырья (горшки, игрушки). Это экологическая практика, формирующая ответственное отношение к природе.

4. Рефлексия практической части. Обсуждение: «Какие эмоции испытали?», «Что было сложнее всего?», «Почему важно продолжать такие акции?».

5. Подведение итогов занятия. Анонс заключительного блока. Пожелания друг другу.

Блок 4. Я — волонтёр! (занятия 11–12)

Занятие 10. Волонтёрский проект: от идеи до реализации

Цель: обучение основам социального проектирования, развитие умения планировать и реализовывать волонтёрские инициативы.

Инструментарий: листы А3, маркеры, стикеры, бланки для проектов.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка. Ритуал приветствия. Игра «Земля, воздух, вода»: ведущий называет стихию, участники показывают соответствующее движение.

2. Повторение пройденного. Обсуждение: «Что мы уже сделали в рамках программы?», «Какие акции запомнились больше всего?».

3. Мини-лекция «Что такое социальный проект?». Ведущий объясняет структуру проекта: проблема → цель → задачи → целевая группа → ресурсы → план мероприятий → результат. Приводит примеры реальных проектов.

ВКР УдГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

4. Мозговой штурм «Какая проблема нас волнует?». Участники называют проблемы, которые видят вокруг себя (мусор в парке, одинокие пожилые люди, бездомные животные, нехватка досуга для детей). Записывают на доску.

5. Работа в группах «Разработка мини-проекта». Группы выбирают проблему и разрабатывают проект (за 15–20 минут). Презентуют другим.

6. Обсуждение «Как найти единомышленников и ресурсы?». Ведущий рассказывает о поиске партнёров, привлечении внимания к проекту через соцсети, использовании платформы Добро.рф.

7. Подведение итогов. Рефлексия: «Что было сложным в разработке проекта?», «Какой проект вы хотели бы реализовать в будущем?». Пожелания друг другу.

Занятие 11. Волонтерский проект: от идеи до реализации.

Цель: подведение итогов программы, закрепление полученных знаний и навыков, рефлексия изменений в социальной адаптации участников. Инструментарий: листы А3, маркеры, стикеры, фотоаппарат/телефон.

Ход занятия:

1. Обсуждение всех блоков занятий. Ведущий задаёт вопросы: «Что было самым важным для вас за это время?», «Какое занятие запомнилось больше всего и почему?», «Что нового вы узнали о себе?», «Изменилось ли ваше отношение к волонтёрству?».

2. Упражнение «Чемодан волонтёра». Каждый участник на стикере пишет «навык» или «качество», которое он «упаковал» в свой волонтёрский опыт (например: дружба, терпение, навык первой помощи, уверенность). Все стикеры приклеиваются на большой чемодан (нарисованный на А3). Обсуждение: «Каких навыков стало больше?».

3. Упражнение «Пожелания друг другу». Участники по кругу говорят соседу справа пожелание на будущее в волонтёрстве или в жизни.

4. Медиаволонтерство. Мероприятие: Ведущий знакомит участников с понятием медиаволонтёрства (ведение соцсетей, фотосъёмка, написание постов, создание видеороликов). Участники пробуют сделать пост о своём волонтёрском опыте или снять короткий видеоролик-отзыв. Лучшие работы публикуются в соцсетях или на странице волонтёрского объединения.

5. Подведение итогов. Рефлексия

Занятие 12. Волонтёрская акция: планирование и проведение

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Цель: закрепление навыков планирования и организации волонтёрских мероприятий, развитие лидерских качеств и ответственности, рефлексия изменений в социальной адаптации участников.

Инструментарий: листы А3, маркеры, стикеры, бланки планов акций, перчатки, мешки для мусора (для акции), итоговые анкеты (методика Роджерса — Осницкого), фотоаппарат/телефон.

Ход занятия:

1. Обсуждение прошлого занятия. Ведущий задаёт вопросы: «Что вы узнали о волонтёрских организациях в России?», «Какая организация вызвала наибольший интерес?», «Какие эмоции вызвала акция „Добрая открытка“?». Краткое повторение ключевых понятий (волонтёр, мотивация, направления, безопасность).

2. Мини-лекция «Этапы организации волонтёрской акции». Ведущий объясняет пошаговую структуру: идея → планирование → поиск ресурсов → информирование → проведение → анализ результатов. Каждый этап подробно разбирается на примерах. Участники записывают в тетради или на стикерах основные тезисы.

3. Работа в группах «Разрабатываем план акции». Участники делятся на 3–4 группы. Каждая группа выбирает направление: экологическая, социальная или патриотическая акция. Задача — составить детальный план по шаблону:

- Название акции
- Цель
- Задачи (2–3)
- Дата и время проведения
- Место проведения
- Необходимые ресурсы (материалы, люди)
- Распределение ролей
- Ожидаемый результат

На работу — 15–20 минут.

4. Презентация планов акций, обсуждение и выбор лучшей идеи для совместной реализации. Каждая группа представляет свой план (до 3 минут). Группа задаёт вопросы, ведущий корректирует. Совместным голосованием выбирается одна акция, которую проведут все участники.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

5. Распределение ролей и обязанностей для предстоящей акции. Ведущий предлагает участникам самостоятельно распределить роли:

- Координатор — отвечает за общую организацию, следит за временем;
- Ответственный за материалы — готовит инвентарь, проверяет наличие;
- Ответственный за связь с благополучателями — договаривается с учреждением или жителями (если требуется);
- Ответственный за фото/видео — фиксирует ход акции, делает репортаж;
- Ответственный за инструктаж по безопасности — напоминает правила перед началом;
- Участники — выполняют основные задачи.

Каждый участник получает чёткое задание на акцию.

6. Проведение акции «Чистый двор» (практическая часть). Участники программы выходят на прилегающую территорию (двор, парк, школьный участок) и проводят уборку: собирают мусор, листву, очищают скамейки, приводят в порядок клумбы. В ходе акции закрепляются навыки работы в команде, соблюдения техники безопасности, экологической ответственности. Акция завершается общим фото с результатами.

7. Заполнение итоговых методик. Повторное проведение диагностики для оценки динамики социально-психологической адаптации участников. Ведущий объясняет инструкцию, помогает при необходимости, напоминает о конфиденциальности.

8. Подведение итогов всех занятий. Заключительный круг. Ведущий благодарит участников за работу. Каждый участник по кругу говорит:

- «Самое важное, что я узнал(а) за время программы...»
- «Я хочу поблагодарить...» (можно назвать конкретного участника или всю группу)
- «Моё главное достижение — ...»

ВКР УдГУ