

# ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.9

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-2-69-78>



MXZXTE

## Особенности проявления рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия при осуществлении волонтерской деятельности у обучающихся педагогических профилей подготовки

Елена А. Макарова , Оксана А. Липовая  

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

 [osherban11@mail.ru](mailto:osherban11@mail.ru)

### Аннотация

**Введение.** Рефлексивность, жизнестойкость и психологическое благополучие рассматриваются в научной литературе как ключевые ресурсы личности, особенно значимые для студентов педагогических профилей подготовки, вовлеченных в волонтерскую деятельность. Данные феномены играют важную роль в успешной социализации и профессиональном становлении будущих педагогов. Однако, если изолированное влияние этих качеств на эффективность добровольческой деятельности частично освещено в литературе, то вопрос о взаимосвязях и специфике их совместного проявления у обучающихся педагогических профилей подготовки остается открытым и требует специального исследования.

**Цель.** Исследовать взаимосвязь рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия у обучающихся педагогических профилей подготовки, занятых волонтерской деятельностью.

**Материалы и методы.** Основными инструментами исследования выбраны методики: «Методика диагностики уровня развития рефлексивности» (А. В. Карпова), «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева), методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, Т. П. Фесенко). Для проверки статистической значимости при сравнении двух независимых групп испытуемых (обучающихся с опытом волонтерской деятельности и без него) был использован *U*-критерия Манна-Уитни. Для выявления взаимосвязей между рефлексивностью, жизнестойкостью и психологическим благополучием внутри каждой из групп был использован корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, для определения предикторов психологического благополучия был применен регрессионный анализ.

**Результаты исследования.** Исследование ответов респондентов ( $n = 206$ ) позволило установить статистически значимые различия в уровне рефлексивности и жизнестойкости между обучающимися, вовлеченными в волонтерскую деятельность, и обучающимися, не имеющими опыта реализации добровольческих практик. Выявлены корреляционные связи между компонентами жизнестойкости и показателями психологического благополучия, опосредованные уровнем рефлексивности респондентов двух групп.

**Обсуждение результатов.** Показано, что волонтерская деятельность выступает фактором, активизирующим рефлексивные процессы и способствующим формированию устойчивых связей между личностными ресурсами и психологическим благополучием будущих педагогов. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психолого-педагогического сопровождения профессионального развития студентов педагогических профилей подготовки и оптимизации условий их вовлечения в добровольческие практики.

**Ключевые слова:** добровольчество, рефлексивность, жизнестойкость, психологическое благополучие, волонтерская деятельность, студенты, профессиональное становление, личностные ресурсы

**Для цитирования.** Макарова, Е. А., и Липовая, О. А. (2026). Особенности проявления рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия при осуществлении волонтерской деятельности у обучающихся педагогических профилей подготовки. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 9(2), 69–78. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-2-69-78>

## Features of Reflexivity, Resilience, and Psychological Well-Being in Volunteer Activities Among Students of Pedagogical Profiles

Elena A. Makarova , Oksana A. Lipovaya  

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

 [osherban11@mail.ru](mailto:osherban11@mail.ru)

### Abstract

**Introduction.** Reflexivity, resilience, and psychological well-being are considered in the scientific literature as key resources of the individual, especially important for students of pedagogical training profiles involved in volunteer activities. These phenomena play an important role in the successful socialization and professional development of future teachers. However, if the isolated influence of these qualities on the effectiveness of volunteerism is partially covered in the literature, then the question of the interrelationships and specifics of their joint manifestation in students of pedagogical training profiles remains open and requires special research.

**Objective.** Investigate the relationship between reflexivity, resilience, and psychological well-being among students of pedagogical training profiles engaged in volunteer activities.

**Materials and Methods.** The main research tools are the following methods: “Methodology for diagnosing the level of development of reflexivity” (A.V. Karpova), “Test of resilience” by S. Muddy (adapted by D. A. Leontiev), “Scale of psychological well-being” by K. Riff (adapted by T. D. Shevelenkova, T. P. Fesenko). The Mann-Whitney *U*-test was used to test statistical significance when comparing two independent groups of subjects (students with and without volunteer experience). To identify the relationships between reflexivity, resilience, and psychological well-being within each group, a correlation analysis using Spearman’s rank correlation coefficient was used, and regression analysis was used to determine predictors of psychological well-being.

**Results.** The study of the responses ( $n = 206$ ) allowed us to establish statistically significant differences in the level of reflexivity and resilience between students involved in volunteer activities and students who do not have experience in the implementation of volunteer practices. Correlations were found between resilience components and indicators of psychological well-being, mediated by the level of reflexivity of respondents in two groups.

**Discussion.** Volunteer activity is shown to be a factor that activates reflexive processes and contributes to the formation of stable links between personal resources and the psychological well-being of future teachers. The results obtained can be used to develop programs of psychological and pedagogical support for the professional development of students of pedagogical training profiles and to optimize the conditions for their participation in volunteer practices.

**Keywords:** keywords: volunteerism, reflexivity, resilience, psychological well-being, volunteer activity, students, professional development, personal resources

**For Citation.** Makarova, E. A., & Lipovaya, O. A. (2026). Features of reflexivity, resilience, and psychological well-being in volunteer activities among students of pedagogical profiles. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 9(2), 69–78. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-2-69-78>

### Введение

Современная система высшего педагогического образования функционирует в условиях трансформации требований, предъявляемых к личности и профессиональной компетентности педагога. В контексте геополитических изменений и возрастающей социальной напряженности особую значимость приобретает развитие адаптационного потенциала будущих учителей, их способности к гибкому реагированию на вызовы времени, а также формирование профессиональной идентичности и профессионального самосознания. Данные ориентиры обуславливают необходимость поиска дополнительных ресурсов профессиональной подготовки, способствующих не только освоению профессиональных компетенций, но и развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивающих успешность их профессионального становления и начальной профессиональной социализации.

Одним из значимых ресурсов, обладающих высоким педагогическим потенциалом, на наш взгляд, выступает волонтерская деятельность. Включение в добровольческие практики создает условия для апробации профессиональной роли, погружения в социальный контекст профессионального сообщества и развития ключевых личностных характеристик, среди которых особое место занимают рефлексивность, жизнестойкость и психологическое благополучие. Данные феномены рассматриваются в современной психологии как важнейшие критерии профессиональной пригодности и психологической устойчивости педагога, позволяющие сохранять профессиональную эффективность в ситуациях повышенной социальной напряженности.

Рефлексивность традиционно рассматривается как «метакогнитивная способность личности к выходу за пределы собственного «Я», реализуемая через осмысление, анализ и сравнение образа себя с событиями и другими людьми» (Мещеряков & Зинченко, 2009). Данная способность выступает важнейшим механизмом самосознания и саморегуляции. Исследователями, в частности М. В. Годуновым и Н. Е. Комеровой, подчеркивается взаимос-

вязь типа рефлексии с отношением к временной перспективе: показано, что респонденты с доминированием системной рефлексии демонстрируют более выраженную ориентацию на будущее и сформированность смысло-жизненных ориентаций, что актуализирует изучение рефлексивных процессов в контексте жизненных стратегий личности (Годунов & Комерова, 2023).

Вместе с тем, в психолого-педагогических исследованиях накоплен значительный объем знаний о феноменах рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия как отдельных, автономных конструктах. Однако, несмотря на признание их фундаментальной роли в становлении субъектности и профессионализма будущих педагогов, вопрос об их системном взаимодействии остается недостаточно разработанным. Особый интерес вызывает исследование специфики проявления данной взаимосвязи в контексте волонтерской деятельности студентов педагогических специальностей. Участие в добровольческой деятельности, выступая пространством профессиональных проб и нравственного выбора, предъявляет особые требования к личностным ресурсам обучающихся, интегрирующим способность к самоанализу (рефлексивность), умение совладать со сложными ситуациями (жизнестойкость) и позитивное самоощущение (психологическое благополучие).

Актуальность настоящего исследования продиктована необходимостью преодоления фрагментарности в изучении указанных феноменов. Можно констатировать, что развитие рефлексивных навыков, жизнестойкость и психологическое благополучие являются не просто рядоположенными, а взаимосвязанными и взаимообусловленными категориями, системное изучение которых у обучающихся педагогических профилей, вовлеченных в волонтерскую деятельность, позволит выявить новые закономерности формирования их личностно-профессиональных ресурсов.

В современном научном дискурсе волонтерская деятельность традиционно рассматривается как сфера, предполагающая наличие у субъекта развитых рефлексивных способностей, обеспечивающих осмысленность социального участия и адекватную самооценку собственных действий. Однако, как свидетельствуют данные эмпирических исследований, уровень рефлексивной компетентности добровольцев далеко не всегда соответствует ожидаемым параметрам, причем наиболее выраженный дефицит рефлексивных навыков фиксируется именно в молодежной среде, что актуализирует проблему целенаправленного формирования данных качеств в процессе вовлечения в волонтерские практики.

Добровольчество, выступая в качестве массового социального движения, приобрело в современных условиях статус одного из приоритетных социальных институтов, выполняющих значимые функции социализации и воспитания подрастающего поколения. Представляется обоснованным, что включение студентов педагогических направлений подготовки в систематическую волонтерскую деятельность уже на этапе вузовского обучения создает благоприятные предпосылки для становления осознанного отношения к будущей профессиональной деятельности через формирование ценностного отношения к другим людям, развитие способности к целеполаганию и стратегическому планированию, что выступает значимым ресурсом освоения педагогической профессии. В связи с этим возникает предположение о наличии дифференциации рефлексивных способностей у студентов младших и старших курсов в зависимости от степени их вовлеченности в добровольческие практики.

Теоретической основой исследования выступило предположение о том, что систематическое участие будущих педагогов в волонтерской деятельности выступает фактором, детерминирующим развитие рефлексивных навыков и жизнестойкости, что, в свою очередь, способствует достижению психологического благополучия и создает условия для успешного профессионального становления и последующей самореализации в избранной профессии. Данная гипотеза определила логику эмпирического исследования, направленного на выявление специфики проявления рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия у студентов педагогических профилей подготовки с различным опытом волонтерской деятельности.

Целью настоящего исследования выступает выявление особенностей проявления рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия у обучающихся педагогических профилей подготовки, вовлеченных в волонтерскую деятельность, в сравнении со студентами, не имеющими опыта добровольческой деятельности. Мы полагаем, что показатели рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия различны у лиц, являющихся волонтерами, и у тех, кто только начинает осваивать особенности добровольчества.

В соответствии с целью были сформулированы следующие гипотезы:

1) Существуют значимые различия в уровне и структуре рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия между обучающимися педагогических профилей, вовлеченными в волонтерскую деятельность, и их сверстниками, не имеющими опыта добровольчества.

2) Структура взаимосвязей между показателями рефлексивности, жизнестойкости и компонентами психологического благополучия у студентов-волонтеров имеет качественное своеобразие (отличается большей интегрированностью и иерархичностью) по сравнению с группой студентов, не участвующих в волонтерской деятельности.

3) Системная рефлексия у будущих педагогов, занимающихся добровольческой деятельностью, выступает позитивным предиктором (фактором) психологического благополучия, опосредованным высоким уровнем жизнестойкости, в то время как в группе сравнения данный опосредованный эффект может отсутствовать или быть выражен слабее.

4) Характер включенности в волонтерскую деятельность (частота участия, мотивация, профиль деятельности) определяет специфику проявления исследуемых личностных характеристик, что позволяет рассматривать добровольчество как значимый фактор развития личностно-профессиональных ресурсов будущего педагога.

#### Материалы и методы

В качестве исследуемых характеристик были рассмотрены рефлексивные особенности, склонность к жизнестойкости, а также состояние психологического благополучия у студентов старших курсов, вовлеченных в занятия волонтерской деятельностью (107 человек), и у студентов-первокурсников без опыта волонтерской деятельности (99 человек).

Для диагностики применялся комплекс психодиагностических методик, включающий «Методику диагностики уровня развития рефлексивности» (А. В. Карпова) (Карпов, 2003), «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева) (Леонтьев, 2016) и методику «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф) (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, Т. П. Фесенко) (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

Для проверки статистической значимости при сравнении двух независимых групп испытуемых (обучающихся с опытом волонтерской деятельности и без него) был использован *U*-критерия Манна-Уитни. Для выявления взаимосвязей между рефлексивностью, жизнестойкостью и психологическим благополучием внутри каждой из групп был использован корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, для определения предикторов психологического благополучия был применен регрессионный анализ.

#### Результаты исследования

В исследовании приняли участие обучающиеся Таганрогского института имени А. П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ) в количестве 206 человека (от 17 лет до 23 лет).

Проявления особенностей рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия выступили в качестве материала для исследования. Указанный показатель подвергался диагностике в двух группах испытуемых: в первую группу вошли студенты старших курсов (107 человек), являющиеся волонтерами, во вторую группу – первокурсники, еще не приступавшие к занятиям волонтерской деятельностью (99 человек).

Исследования степени выраженности рефлексивных проявлений были проведены в каждой группе испытуемых.

**Таблица 1**

*Результаты статистической обработки данных с помощью U-критерия Манна-Уитни*

Показатель	Средний ранг (волонтеры)	Средний ранг (не-волонтеры)	<i>U</i> -критерий	<i>Z</i>	<i>p</i>
Рефлексивность	118,4	87,2	3512,5	3,87	< 0,001
Жизнестойкость	121,6	83,5	3124,0	4,62	< 0,001
Психологическое благополучие	112,8	92,7	3976,0	2,54	0,011

Анализ результатов, полученных с помощью «Методики диагностики уровня развития рефлексивности» (А. В. Карпова), позволил выявить статистически значимые различия между студентами, вовлеченными в волонтерскую деятельность, и их сверстниками, не имеющими опыта добровольчества. В группе волонтеров ( $N = 107$ ) средний показатель рефлексивности составил 138,7 балла, что соответствует высокому уровню развития рефлексивных способностей. В группе студентов без опыта волонтерской деятельности ( $N = 99$ ) средний показатель оказался равным 121,4 балла, что интерпретируется как средний уровень рефлексивности. Применение *U*-критерия Манна-Уитни подтвердило статистическую значимость выявленных различий ( $U = 3512,5; p < 0,001$ ). Анализ показал, что студенты-волонтеры демонстрируют более выраженную способность к самоанализу, осмыслению собственных действий и поступков, а также к ретроспективной оценке своего поведения в различных ситуациях профессионально ориентированной деятельности. Полученные данные свидетельствуют о том, что систематическое участие в волонтерских практиках активизирует рефлексивные процессы, способствуя их переходу на более высокий уровень функционирования. Особенно заметные различия зафиксированы по показателям рефлексии будущей профессиональной деятельности и рефлексии межличностного взаимодействия, что может быть объяснено спецификой волонтерского труда, предполагающего постоянный контакт с различными категориями благополучателей и необходимость осмысления эффективности оказываемой помощи.

Обработка данных, полученных с помощью «Теста жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева), выявила существенные различия в уровне выраженности как общего показателя жизнестойкости, так и ее отдельных компонентов между сравниваемыми группами студентов. У волонтеров интегральный показатель жизнестойкости составил 98,6 балла, что превышает аналогичный показатель в группе не-волонтеров (82,3 балла). Различия статистически значимы ( $U = 3124,0; p < 0,001$ ). Анализ компонентов жизнестойкости показал, что студенты, вовлеченные в добровольческую деятельность, характеризуются более высокими значениями по шкале «вовлеченность» (41,2 балла против 34,7 балла в группе сравнения), что свидетельствует о получении удовольствия от собственной деятельности и ощущении ее значимости. По компоненту «контроль» волонтеры также

превосходят не-волонтеров (34,8 балла и 28,5 балла соответственно), демонстрируя убежденность в возможности влиять на результаты происходящего и выбирать собственную траекторию активности. Наименее выраженные, но все же статистически значимые различия зафиксированы по шкале «принятие риска» (22,6 балла у волонтеров против 19,1 балла у не-волонтеров;  $p < 0,05$ ), что отражает готовность студентов-добровольцев действовать в условиях неопределенности, извлекать опыт как из успехов, так и из неудач. Полученные результаты позволяют заключить, что волонтерская деятельность выступает значимым фактором развития жизнестойкости будущих педагогов, обеспечивая формирование психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, с которыми неизбежно сопряжена профессиональная педагогическая деятельность.

Исследование психологического благополучия с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, Т. П. Фесенко) выявило комплексные различия в структуре и уровне данного феномена у студентов с разным опытом волонтерской активности. Общий показатель психологического благополучия в группе волонтеров составил 356,8 балла, что значимо выше, чем в группе студентов без опыта добровольчества (324,5 балла;  $U = 3976,0$ ;  $p = 0,011$ ). Анализ по отдельным шкалам позволил конкретизировать выявленные различия. Наиболее существенные расхождения зафиксированы по шкале «личностный рост» (65,4 балла у волонтеров против 57,8 балла у не-волонтеров), что отражает ощущение непрерывного развития и реализации своего потенциала у студентов, вовлеченных в добровольческие практики. По шкале «цели в жизни» волонтеры также демонстрируют более высокие показатели (68,2 балла против 61,3 балла), свидетельствующие о наличии осмысленных жизненных ориентиров и направленности деятельности. Шкала «позитивные отношения с окружающими» показала значимое превосходство волонтеров (71,5 балла против 64,9 балла), что подтверждает роль добровольчества в формировании эмпатии и доверительных межличностных связей. По шкалам «автономия» и «управление средой» различия менее выражены, но сохраняют тенденцию к более высоким значениям у волонтеров. Шкала «самопринятие» также значимо выше в группе студентов с опытом добровольчества (63,8 балла против 57,2 балла), что отражает позитивное отношение к себе и принятие собственных недостатков. Полученные данные позволяют утверждать, что волонтерская деятельность создает благоприятные условия для достижения психологического благополучия будущими педагогами, способствуя гармонизации различных аспектов их личности и жизнедеятельности.

**Таблица 2**

*Расчет корреляционного анализа Спирмена (матрица корреляций для группы волонтеров)*

Переменные	1	2	3	4	5
Рефлексивность	1,00				
Вовлеченность	0,52**	1,00			
Контроль	0,48**	0,63**	1,00		
Принятие риска	0,31*	0,44**	0,51**	1,00	
Психологическое благополучие	0,61**	0,58**	0,64**	0,42**	1,00

*Примечание:* \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ .

**Таблица 3**

*Расчет корреляционного анализа Спирмена (матрица корреляций для группы не-волонтеров)*

Переменные	1	2	3	4	5
Рефлексивность	1,00				
Вовлеченность	0,23*	1,00			
Контроль	0,19	0,58**	1,00		
Принятие риска	0,11	0,41**	0,48**	1,00	
Психологическое благополучие	0,29*	0,52**	0,59**	0,38**	1,00

*Примечание:* \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ .

Корреляционный анализ, проведенный отдельно для каждой из групп, выявил специфику структуры взаимосвязей между рефлексивностью, жизнестойкостью и психологическим благополучием. В группе волонтеров обнаружены более сильные и многочисленные корреляционные связи между изучаемыми переменными по сравнению с группой не-волонтеров. Коэффициент корреляции между рефлексивностью и общим показателем жизнестойкости в группе волонтеров составил  $r = 0,56$  ( $p < 0,01$ ), тогда как в группе не-волонтеров  $r = 0,31$  ( $p < 0,05$ ). Связь рефлексивности с психологическим благополучием также оказалась более выраженной у волонтеров ( $r = 0,61$  против  $r = 0,29$ ;  $p < 0,01$ ). Особый интерес представляет анализ опосредующей роли рефлексивности во взаимосвязи жизнестойкости и психологического благополучия: в группе волонтеров при контроле рефлексивности сила

связи между жизнестойкостью и благополучием снижается незначительно, тогда как в группе не-волонтеров эта связь практически нивелируется, что свидетельствует о более глубокой интеграции данных феноменов в структуру личности под влиянием волонтерской деятельности.

**Таблица 4**  
Результаты регрессионного анализа (группа волонтеров)

Предикторы	$\beta$	$t$	$p$	VIF
Рефлексивность	0,41	4,82	< 0,001	1,45
Вовлеченность	0,28	3,15	0,002	1,67
Контроль	0,32	3,54	0,001	1,58
Принятие риска	0,15	1,98	0,051	1,32

Примечание:  $R^2 = 0,58$ ;  $F(4,102) = 35,24$ ;  $p < 0,001$ .

**Таблица 5**  
Результаты регрессионного анализа (группа не-волонтеров)

Предикторы	$\beta$	$t$	$p$	VIF
Рефлексивность	0,19	2,01	0,047	1,23
Вовлеченность	0,31	3,28	0,001	1,52
Контроль	0,35	3,61	< 0,001	1,46
Принятие риска	0,12	1,45	0,150	1,28

Примечание:  $R^2 = 0,46$ ;  $F(4,94) = 19,87$ ;  $p < 0,001$ .

Регрессионный анализ показал, что в группе волонтеров рефлексивность является более сильным предиктором психологического благополучия ( $\beta = 0,41$ ;  $p < 0,001$ ), чем в группе не-волонтеров ( $\beta = 0,19$ ;  $p < 0,05$ ). При этом вклад компонентов жизнестойкости в уровень благополучия также выше у волонтеров, что подтверждает гипотезу об интегративном влиянии добровольческой деятельности на формирование устойчивой системы личностных ресурсов будущих педагогов.

Как показывают результаты сравнительного анализа коэффициентов регрессии между двумя группами респондентов: вовлеченных и не вовлеченных в волонтерскую деятельность (Таблица 6), в группе волонтеров рефлексивность является более сильным предиктором психологического благополучия ( $\beta = 0,41$ ), чем в группе не-волонтеров ( $\beta = 0,19$ ), и это различие статистически значимо ( $p = 0,025$ ). Модель в группе волонтеров объясняет 58 % дисперсии психологического благополучия, что выше, чем в группе не-волонтеров (46 %). Это подтверждает, что волонтерская деятельность способствует усилению роли рефлексивности в обеспечении психологического благополучия.

**Таблица 6**

Результаты сравнительного анализа коэффициентов регрессии между группой волонтеров и группой не-волонтеров (Z-тест)

Предикторы	$\beta$ (волонтеры)	$\beta$ (не-волонтеры)	Z	$p$
Рефлексивность	0,41	0,19	2,24	0,025

### Обсуждение результатов

Результаты проведенного нами исследования обнаруживают некоторые содержательные совпадения с выводами ряда отечественных исследователей, что свидетельствует о том, что выявленные закономерности носят не случайный, а системный характер и отражают универсальные психологические механизмы влияния волонтерской деятельности на развитие рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия будущих педагогов в российском социокультурном обществе.

В частности, результаты нашего исследования согласуются с выводами М. П. Гукасовой, исследовавшей развитие коммуникативных и организаторских способностей студентов-волонтеров как значимого компонента взаимодействия с лицами с ОВЗ. По мнению автора, существует прямая зависимость между вовлеченностью в добровольческие практики и уровнем сформированности профессионально важных качеств, что коррелирует с нашими данными о более высоких показателях рефлексивности и жизнестойкости у студентов-волонтеров (Гукасова, 2023).

Наши данные о формировании личностных качеств у студентов, вовлеченных в волонтерскую деятельность, находят параллель в исследовании толерантности и эмпатии инклюзивного волонтера А.М. Порошиной и Т.Ф. Рудзинской. Авторы показывают, что волонтерская деятельность со специализированными группами благополучателей выступает значимым ресурсом формирования не только профессиональных компетенций, но и личностных качеств будущих специалистов помогающих профессий (Рудзинская и Порошина, 2021; Рудзинская и Порошина, 2025). Совпадение с нашими выводами состоит в подтверждении того, что добровольческие практики

создают условия для развития психологической устойчивости, эмпатии и рефлексивности, что в совокупности обеспечивает готовность к эффективной профессиональной деятельности в сложных условиях.

Статистическая обработка данных, полученных по методикам, показала существенные различия между группами студентов педагогических профилей подготовки, вовлеченных в волонтерскую деятельность, и их сверстников, не имеющих опыта добровольчества, по всем исследуемым параметрам. Применение  $U$ -критерия Манна-Уитни подтвердило статистическую значимость выявленных различий: по уровню рефлексивности ( $U = 3512,5$ ;  $p < 0,001$ ), по общему показателю жизнестойкости и ее компонентам ( $U = 3124,0$ ;  $p < 0,001$ ), а также по интегральному показателю психологического благополучия ( $U = 3976,0$ ;  $p = 0,011$ ). Корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена выявил более сильные и многочисленные связи между изучаемыми феноменами в группе волонтеров по сравнению с группой не-волонтеров, что свидетельствует о качественно иной структуре взаимосвязей рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия под влиянием систематического участия в добровольческих практиках. Регрессионный анализ показал, что рефлексивность выступает значимым предиктором психологического благополучия в обеих группах, однако ее вклад существенно выше у студентов-волонтеров ( $\beta = 0,41$ ;  $p < 0,001$ ), чем у их сверстников без опыта добровольчества ( $\beta = 0,19$ ;  $p < 0,05$ ), причем различия между коэффициентами регрессии статистически значимы ( $Z = 2,24$ ;  $p = 0,025$ ). Полученные статистические данные убедительно доказывают, что волонтерская деятельность выступает фактором, активизирующим рефлексивные процессы, усиливающим жизнестойкость и способствующим интеграции данных личностных ресурсов в структуру психологического благополучия будущих педагогов, что создает основу для их успешного профессионального становления и самореализации.

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей проявления рефлексивности, жизнестойкости и психологического благополучия у студентов педагогических профилей подготовки, вовлеченных в волонтерскую деятельность, позволило сформулировать следующие обобщающие выводы.

Установлено, что волонтерская деятельность выступает значимым фактором, детерминирующим развитие рефлексивных способностей будущих педагогов. Студенты, систематически участвующие в добровольческих практиках, демонстрируют статистически значимо более высокий уровень рефлексивности по сравнению со сверстниками, не имеющими опыта волонтерства. Данный факт свидетельствует о том, что включение в социально ориентированную деятельность создает условия для активизации процессов самоанализа, осмысления собственных действий и их последствий, что является важным ресурсом профессионального становления педагога.

Выявлено, что вовлеченность в волонтерскую деятельность сопряжена с более высокими показателями жизнестойкости и ее компонентов – вовлеченности, контроля и принятия риска. Студенты-волонтеры характеризуются выраженной способностью сохранять внутренний баланс и эффективность в стрессовых ситуациях, убежденностью в возможности влиять на результаты происходящего, а также готовностью действовать в условиях неопределенности и извлекать опыт из сложных жизненных ситуаций. Полученные данные позволяют рассматривать волонтерство как ресурс формирования психологической устойчивости, необходимой для успешной педагогической деятельности.

Доказано, что волонтерская деятельность способствует достижению более высокого уровня психологического благополучия будущих педагогов. Студенты-волонтеры превосходят не-волонтеров по общему показателю благополучия, а также по таким компонентам, как личностный рост, наличие осмысленных жизненных целей, позитивные отношения с окружающими и самопринятие. Это подтверждает роль добровольческих практик в гармонизации различных аспектов личности и создании основы для полноценного функционирования в профессиональной сфере.

Обнаружена специфика структуры взаимосвязей между изучаемыми феноменами в группах с различным опытом волонтерской деятельности. В группе волонтеров зафиксированы более сильные и многочисленные корреляционные связи между рефлексивностью, компонентами жизнестойкости и показателями психологического благополучия по сравнению с группой не-волонтеров. Данный факт свидетельствует о том, что волонтерская деятельность способствует интеграции личностных ресурсов в целостную систему, обеспечивающую психологическое благополучие и профессиональную успешность будущих педагогов.

Установлена предикторная роль рефлексивности в отношении психологического благополучия, причем вклад данного фактора значимо выше в группе студентов, вовлеченных в волонтерскую деятельность. Это подтверждает гипотезу об активизирующем влиянии добровольческих практик на рефлексивные процессы и их последующую интеграцию в структуру психологического благополучия.

**Заключение.** Результаты исследования позволяют утверждать, что систематическое вовлечение студентов педагогических профилей подготовки в волонтерскую деятельность создает благоприятные условия для формирования рефлексивных навыков, развития жизнестойкости и достижения психологического благополучия, что в совокупности выступает основой успешного профессионального становления и последующей самореализации в педагогической профессии. Полученные данные могут служить теоретическим и эмпирическим обоснованием для разработки программ психолого-педагогического сопровождения профессионального развития будущих педагогов, предусматривающих целенаправленное включение студентов в добровольческие практики как значимый образовательный ресурс.

### Список литературы

- Гордеева, Т. О., и Осин, Е. Н. (2022). Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций. *Психологические исследования*, 15(85), 1–22.
- Годунов, М. В., и Комерова, Н. Е. (2023). Рефлексия как предиктор отношения к временной перспективе. *Инновационная наука: психологи педагогика, дефектология*, 6(4), 64–72. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-64-72>
- Гукасова, М. П. (2023). Развитие коммуникативных и организаторских способностей студентов-волонтеров как значимого компонента взаимодействия с лицами с ОВЗ. *Проблемы современного образования*, (6), 130–138. <https://doi.org/10.31862/2218-8711-2023-6-130-138>
- Карпов, А. В. (2023). Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*, 24(5), 45–57.
- Леонтьев, Д. А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, (62), 18–37.
- Липовая, О. А. (2025a). Ценностные и смысложизненные ориентиры будущих педагогов, вовлеченных в добровольческую деятельность. *Международный журнал медицины и психологии*, 8(3), 166–173.
- Липовая, О. А. (2025b). Особенности психологической готовности будущих педагогов к осуществлению волонтерской деятельности. *Международный журнал медицины и психологии*, 8(4), 270–277.
- Липовая, О. А. (2025c). Ценностные предпочтения молодых и «серебряных» волонтеров. *Обзор педагогических исследований*, 7(4), 33–40. <https://opi-journal.ru/archives/10230>
- Ляшенко, М. И. (2022). Потенциал волонтерства профессиональной направленности в подготовке будущих педагогов к воспитательной деятельности. *Мир науки. Педагогика и психология*, 10(6).
- Макарова, Е. А. (2020). Волонтерство как фактор профессионального самоопределения студентов. *Гуманитарные и социальные науки*, (4), 89–97.
- Макарова, Е. А. (2021). Психолого-педагогический потенциал волонтерской деятельности в формировании профессиональных компетенций. *Педагогика и психология образования*, (3), 76–85.
- Макарова, Е. А., & Макаров, А. В. (2024). Психолого-педагогические аспекты волонтерской деятельности. *Мир науки. Педагогика и психология*, 12(6).
- Порошина, А. М., & Рудзинская, Т. Ф. (2025). Потенциал инклюзивного волонтерства в практике формирования профессиональных компетенций и личностных качеств студентов профиля «специальная психология». *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, (8), 112–124.
- Рифф, К. (2015). *Шкала психологического благополучия: руководство по применению* (Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, адапт.). Институт психологии РАН.
- Рудзинская, Т. Ф., и Порошина, А. М. (2021). Исследование толерантности и эмпатии в структуре социально-психологического портрета инклюзивного волонтера. *Инклюзия в образовании*, 6(4), 15–26.
- Шевеленкова, Т. Д., и Фесенко, Т. П. (2005). Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*, 3, 95–121.
- Anderson, N. D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L. M., Dawson, D. R., Binns, M. A., Bernstein, S., Caspi, E., & Cook, S. L. (2014). The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1505–1533.
- Chen, L., Zhang, Z., & Wang, X. (2020). The effects of volunteering on mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1865–1886.
- Kragt, D., & Holtrop, D. (2019). Volunteering research in Australia: A narrative review. *Australian Journal of Psychology*, 71(4), 342–360.
- Marco-Gardoqui, M., Elexpuru-Albizuri, I., & Villardón-Gallego, L. (2020). The impact of service-learning on the development of personal and social competence in university students. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00584>
- Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2023). Exploring the effects of volunteering on the social, mental, and physical health and well-being of volunteers: An umbrella review. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 34(3), 419–432. <https://doi.org/10.1007/s11266-022-00540-4>
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (1995). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 671–686.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

## References

- Anderson, N. D., Damianakis, T., Kröger, E., Wagner, L. M., Dawson, D. R., Binns, M. A., Bernstein, S., Caspi, E., & Cook, S. L. (2014). The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1505–1533.
- Chen, L., Zhang, Z., & Wang, X. (2020). The effects of volunteering on mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1865–1886.
- Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2022). Russian-language adaptation of the questionnaire of causal orientations. *Psychological Research*, 15(85), 1–22. (In Russ.)
- Godunov, M. V., & Komerova, N. E. (2023). Reflection as a predictor of attitude towards time perspective. *Innovative science: psychology pedagogy, defectology*, 6(4), 64–72. (In Russ.) <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-64-72>
- Gukasova, M. P. (2023). Development of communicative and organizational skills of volunteer students as a significant component of interaction with persons with disabilities. *Problems of Modern education*, (6), 130–138. (In Russ.) <https://doi.org/10.31862/2218-8711-2023-6-130-138>
- Karpov, A. V. (2023). Reflexivity as a mental property and methods of its diagnosis. *Psychological Journal*, 24(5), 45–57. (In Russ.)
- Kragt, D., & Holtrop, D. (2019). Volunteering research in Australia: A narrative review. *Australian Journal of Psychology*, 71(4), 342–360.
- Leontiev, D. A. (2016). Self-regulation, resources and personal potential. *Siberian Psychological Journal*, (62), 18–37. (In Russ.)
- Lipovaya, O. A. (2025a). Value and life-meaning guidelines for future teachers involved in voluntary activities. *International Journal of Medicine and Psychology*, 8(3), 166–173. (In Russ.)
- Lipovaya, O. A. (2025b). Features of psychological readiness of future teachers to carry out volunteer activities. *International Journal of Medicine and Psychology*, 8(4), 270–277. (In Russ.)
- Lipovaya, O. A. (2025c). Value preferences of young and silver volunteers. *Review of Pedagogical Research*, 7(4), 33–40. (In Russ.)
- Lyashenko, M. I. (2022). The potential of professional volunteering in preparing future teachers for educational activities. *The world of science. Pedagogy and Psychology*, 10(6). (In Russ.)
- Makarova, E. A. (2020). Volunteering as a factor of professional self-determination of students. *Humanities and Social Sciences*, (4), 89–97. (In Russ.)
- Makarova, E. A. (2021). Psychological and pedagogical potential of volunteer activity in the formation of professional competencies. *Pedagogy and Psychology of Education*, (3), 76–85. (In Russ.)
- Marco-Gardoqui, M., Elexpuru-Albizuri, I., & Villardón-Gallego, L. (2020). The impact of service-learning on the development of personal and social competence in university students. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00584>
- Makarova, E. A., & Makarov, A. V. (2024). Psychological and pedagogical aspects of volunteer activities. *World of science. Pedagogy and Psychology*, 12(6). (In Russ.)
- Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2023). Exploring the effects of volunteering on the social, mental, and physical health and well-being of volunteers: An umbrella review. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 34(3), 419–432. <https://doi.org/10.1007/s11266-022-00540-4>
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (1995). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 671–686.
- Poroshina, A. M., & Rudzinskaya, T. F. (2025). The potential of inclusive volunteering in the practice of forming professional competencies and personal qualities of students of the profile “special psychology”. *Herzen Readings: Psychological Research in Education*, (8), 112–124. (In Russ.)
- Riff, K. (2015). *Scale of psychological well-being: guidelines for use* (T. D. Shevelenkova, P. P. Fesenko, adapt.). Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. (In Russ.)
- Rudzinskaya, T. F., & Poroshina, A. M. (2021). Research of tolerance and empathy in the structure of the socio-psychological portrait of an inclusive volunteer. *Inclusion in Education*, 6(4), 15–26. (In Russ.)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Shevelenkova, T. D., & Fesenko, T. P. (2005). Psychological well-being of the individual. *Psychological diagnostics*, 3, 95–121. (In Russ.)

## Об авторах:

**Елена Александровна Макарова**, доктор психологических наук, профессор, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/), [SPIN-код](https://spiner.kod.com/), [makarova.h@gmail.com](mailto:makarova.h@gmail.com)

**Оксана Алексеевна Липовая**, кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» (Российская Федерация 347913, г. Таганрог, ул. Инициативная, 48), [ORCID](#), [SPIN-код](#), [osherban11@mail.ru](mailto:osherban11@mail.ru)

***Конфликт интересов:*** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

***Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.***

***About the Authors:***

**Elena Aleksandrovna Makarova**, Dr. Sci. (Psychology), Professor, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), [makarova.h@gmail.com](mailto:makarova.h@gmail.com)

**Oksana Alekseyevna Lipovaya**, Cand. Sci. (Philology), Associate Professor, Associate Professor of the Psychology Department, A. P. Chekhov Taganrog Institute (branch) Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Rostov State University of Economics” (RSUE) (48, Initiativnaya Str., Taganrog, 347913, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-code](#), [osherban11@mail.ru](mailto:osherban11@mail.ru)

***Conflict of Interest Statement:*** the authors declare no conflict of interest.

***All authors have read and approved the final manuscript.***

Поступила в редакцию / Received 17.01.2026

Поступила после рецензирования / Reviewed 10.03.2026

Принята к публикации / Accepted 15.03.2026