

---

## Аксиологическая и личностно-ориентированная основа сотрудничества и взаимодействия субъектов образовательной среды

---

## Axiological and Person-Oriented Basis for Cooperation and Interaction of Subjects of the Educational Environment

---

### Опыт Федерации психологов образования России по формированию и развитию готовности к волонтерской деятельности студентов и специалистов системы образования

**Умняшова И.Б.**

*Федерация психологов образования России (ФПО России), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4132-3362>, e-mail: [mofpor@gmail.com](mailto:mofpor@gmail.com)*

**Гильяно А.С.**

*Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева (ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8261-4713>, e-mail: [als129@mail.ru](mailto:als129@mail.ru)*

**Баранова Е.М.**

*Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева (ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6955-4149>, e-mail: [baranovaem@rgau-msha.ru](mailto:baranovaem@rgau-msha.ru)*

---

*В статье представлен опыт Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» (далее — ФПО России) по формированию и развитию готовности студентов образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования и специалистов системы образования к участию в волонтерской деятельности в ФПО России. В 2021 году волонтерами ФПО России была разработана и апробирована программа Школы волонтеров, трудоемкость — 32 часа, срок реализации — 3 месяца. Участники программы — волонтеры / кандидаты в волонтеры ФПО России (студенты образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, специалисты системы образования). Задачами программы является формирование и развитие представлений о нормативно-правовых и этических основаниях волонтерской деятельности в РФ; развитие практических навыков в области организации и реализации волонтерских мероприятий и проектов; развитие личностных компетенций участников волонтерской деятельности; знакомство с образцами успешной психолого-педагогической практики в области развития психологической культуры населения. Программа реализуется в очной форме, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий.*

---

**Ключевые слова:** волонтер, волонтерство, Федерация психологов образования России, Школа волонтеров ФПО России.

---

**Для цитаты:** Умняшова И.Б., Гильяно А.С., Баранова Е.М. Опыт Федерации психологов образования России по формированию и развитию готовности к волонтерской деятельности студентов и специалистов системы образования [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2022. Том 19. № 2. С. 56–70. DOI:10.17759/bppe.2022190206

---

## Experience of the Federation of Psychologists of Education of Russia on the Formation and Development of Readiness for Volunteer Activities of Students and Specialists of the Education System

**Irina B. Umnyashova**

*Federation of Psychologists of Education of Russia, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4132-3362>, e-mail: [mofpor@gmail.com](mailto:mofpor@gmail.com)

**Albina S. Gilyano**

*Russian State Agrarian University — Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8261-4713>, e-mail: [als129@mail.ru](mailto:als129@mail.ru)

**Ekaterina M. Baranova**

*Russian State Agrarian University — Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6955-4149>, e-mail: [baranovaem@rgau-msha.ru](mailto:baranovaem@rgau-msha.ru)

---

*The article presents the experience of the All-Russian public organization “Federation of Psychologists of Education of Russia” (hereinafter referred to as the FPER) on the formation and development of the readiness of students of educational organizations of higher and secondary vocational education and specialists of the education system to participate in volunteer activities in the FPER. In 2021, volunteers of the FPE of Russia developed and tested the program of the School of Volunteers, labor intensity — 32 hours, implementation period — 3 months. Participants of the program are volunteers / candidates for volunteers of the FPER (students of educational institutions of higher and secondary vocational education, specialists of the education system). The objectives of the program are to form and develop ideas about the legal and ethical foundations of volunteering in the Russian Federation; development of practical skills in the field of organizing and implementing volunteer events and projects; development of personal competencies of participants in volunteer activities; acquaintance with examples of successful psychological and pedagogical practice in the field of development of the psychological culture of the population. The program is implemented in full-time form, including using remote educational technologies.*

**Keywords:** volunteer, volunteering, Federation of Psychologists of Education of Russia, School of volunteers of FPER.

---

---

**For citation:** Umnyashova I.B., Gilyano A.S., Baranova E.M. Experience of the Federation of Psychologists of Education of Russia on the Formation and Development of Readiness for Volunteer Activities of Students and Specialists of the Education System. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2022. Vol. 19, no. 2, pp. 56–70. DOI:10.17759/bppe.2022190206 (In Russ.).

---

Популяризация волонтерской деятельности является одной из стратегических задач развития гражданского общества и активно поддерживается Правительством РФ [8; 9; 10]. В научной литературе и нормативных правовых документах понятия «волонтерство» и «добровольчество» имеют идентичные значения и употребляются как синонимы [3]. Понятие «волонтерство» происходит от латинского термина «voluntaries» (добровольный) и французского слова «volontaire» (волонтер) и изначально (примерно с 1600 года) использовалось для обозначения лиц, добровольно поступивших на военную службу. Вне военного контекста термин «волонтерство» упоминается с 1630 года как «общественно полезная работа». В настоящее время под волонтерством понимается «добровольческий труд как деятельность, осуществляемая людьми добровольно на безвозмездной основе и направленная на достижение социально значимых целей, решение проблем общества» [4].

Организованные волонтерские движения — это признак развития гражданского общества. В настоящее время добровольческая (волонтерская) деятельность активно поддерживается на государственном уровне: уточняется и расширяется база нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность волонтеров и волонтерских организаций; выделяется государственное финансирование на поддержку волонтерских программ; создаются региональные ресурсные центры, в задачи которых входит организационно-методическая поддержка волонтерских движений, и т. д. Участие граждан в добровольческой (волонтерской) деятельности не только приносит социально-экономическую пользу обществу, но и способствует развитию у участников добровольческой (волонтерской) деятельности навыков и компетенций, которые они смогут использовать в процессе профессиональной деятельности во время реализации профессиональных задач, способствует формированию социальной культуры и общественной активности.

Волонтерская деятельность предполагает активное взаимодействие помогающих (волонтеров) и нуждающихся в помощи (благополучателей). Чтобы успешно взаимодействовать с благополучателями, волонтерам необходимо уметь применять в ситуации общения навыки эффективной коммуникации, строить и поддерживать диалог, проводить профилактику конфликтных ситуаций, адекватно реагировать на различные эмоциональные переживания участников взаимодействия.

Волонтерская деятельность имеет определенные нормативно-правовые и этические возможности и ограничения, а также уникальные правила и принципы организации. Чтобы помогать другим и «не навредить», волонтеру необходимо знать нормативно-правовые, этические и научно-методические основания волонтерской деятельности, хотя бы в обобщенном, доступном для широкой аудитории формате предоставления информации.

Волонтерская деятельность является мощным механизмом саморазвития и самореализации самих волонтеров. Участие в волонтерской деятельности способствует развитию у волонтеров гражданской позиции, ответственности, умения планировать свою деятельность, понимать и регулировать собственные эмоциональные состояния. Все эти навыки относятся к зрелой личности, способной быть субъектом собственной жизни. Волонтерская деятельность способствует личностному, социальному и профессиональному самоопределению волонтера в любом возрасте [5].

Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России» (далее — ФПО России) поддерживает идею бескорыстного и безвозмездного служения обществу. В 2019 году ФПО России приняла участие в конкурсном отборе заявок социально ориентирован-

ных некоммерческих организаций для предоставления гранта мэра Москвы, а проект «Молодежный просветительский проект «Студент+» был признан победителем в номинации «Добровольчество и волонтерство» и с 2020 года является одним из направлений волонтерской деятельности ФПО России [6; 7]. В 2020 году в ФПО России утверждено Положение о добровольцах (волонтерах) и добровольческой (волонтерской) деятельности, регламентирующее добровольческую (волонтерскую) деятельность ФПО России [2]. Также в 2020 году команда исполнителей проекта «Студент+» разработала методические рекомендации для вузов по организации первичной профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в студенческой среде, основанной на принципе «Равный обучает равного» [1]. Материалы пособия адресованы административным и педагогическим работникам организаций высшего образования, а также всем специалистам, заинтересованным в развитии добровольчества (волонтерства) в студенческой среде.

В 2021 году силами волонтеров ФПО России разработана и апробирована программа Школы волонтеров ФПО России. Результаты данной работы представлены далее в настоящей публикации.

### **Программа Школы волонтеров ФПО России**

**Цель** реализации программы Школы волонтеров ФПО России — формирование и развитие готовности студентов образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования и специалистов системы образования к участию в волонтерской деятельности в ФПО России.

#### **Задачи:**

- формирование и развитие представлений о нормативно-правовых и этических основаниях добровольческой (волонтерской) деятельности в Российской Федерации;
- развитие практических навыков в области организации и реализации добровольческих (волонтерских) мероприятий и проектов;
- развитие личностных компетенций участников добровольческой (волонтерской) деятельности ФПО России;
- знакомство с образцами успешной психолого-педагогической практики в области развития психологической культуры населения и реализации добровольческих (волонтерских) мероприятий и проектов.

**Планируемые результаты.** В результате реализации программы просветительских мероприятий волонтеры ФПО России, будут:

#### **знать:**

- нормативно-правовые и этические основания организации добровольческой (волонтерской) деятельности в РФ, направления, виды, формы и содержание волонтерской деятельности; организацию волонтерской деятельности на уровне государства, региона, организации;
- теоретические основы психологии общения, принципы конструктивного диалога, способы и технологии эффективного взаимодействия;
- теоретические основы психологии конфликта, способы профилактики конфликта, психологические основы стратегий поведения в конфликтных ситуациях;
- способы и средства организованной групповой деятельности; воспитательные, развивающие функции групповой деятельности; сущность социально-психологического климата (атмосферы) в группе; характеристики благоприятного и неблагоприятного климата;
- основы ораторского искусства, правила ведения диалога, средства воздействия на аудиторию, способы регуляции своего эмоционального состояния;
- научные и прикладные основы технологии организации человеком своего времени с целью увеличения эффективности его использования;

- научные и прикладные аспекты профилактики эмоционального выгорания;
- уметь:**
- ориентироваться в многообразии ресурсной поддержки волонтерской деятельности;
  - проводить анализ ситуации коммуникативного взаимодействия, прогнозировать возможные трудности в построении диалога в определенной ситуации взаимодействия, в том числе конфликтные ситуации;
  - проводить анализ целей своей деятельности; эффективно организовывать рабочее пространство; использовать методы тайм-менеджмента при составлении списка дел;
  - планировать стратегии профилактики эмоционального выгорания в повседневной и профессиональной деятельности (планирование развития компетентности, анализ личностной и профессиональной стратегии, определения баланса собственной жизни);
- получат возможность:**
- познакомиться с опытом организации добровольческой (волонтерской) деятельности социально-ориентированных некоммерческих организаций (СО НКО);
  - развить навыки эффективной коммуникации, тайм-менеджмента, публичного выступления, профилактики эмоционального выгорания, организации групповой работы.

**Категория участников программы:** волонтеры / кандидаты в волонтеры ФПО России (студенты образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, специалисты системы образования).

**Условия реализации:** очный формат, возможно с применением дистанционных образовательных технологий.

Срок освоения программы — 3 месяца.

#### **План программы Школы волонтеров ФПО России**

№	Раздел	Форма проведения	Кол-во часов
1.	Нормативно-правовые и этические основы волонтерской деятельности	лекция, практикум	3
2.	Как общаться продуктивно, осуществляя волонтерскую деятельность	лекция, практикум	3
3.	Как предвидеть и решить конфликт при проведении волонтерского мероприятия	лекция, практикум	3
4.	Организация групповой деятельности	лекция, практикум	3
5.	Секреты успешного публичного выступления волонтера	лекция, практикум	3
6.	Как успевать помогать другим: тайм-менеджмент волонтерской деятельности	лекция, практикум	3
7.	Как «не сгореть», помогая другим: профилактика эмоционального выгорания волонтера	лекция, практикум	3
8.	Социально-ориентированный проект: от идеи до подачи заявки на конкурс	лекция, практикум	3
9.	Навыки и компетенции, необходимые при реализации волонтерской деятельности	мастер-классы	6
10.	Итоговый контроль	тестовые и кейсовые задания	2
Итого:			32

### Содержание программы Школы волонтеров ФПО России

№	Раздел	Содержание
1.	Нормативно-правовые и этические основы волонтерской деятельности	<p><i>Лекция (1 ч).</i> Понятия «волонтерство», «добровольчество», «благотворительность».</p> <p>Нормативные правовые документы, регламентирующие волонтерскую деятельность в РФ. Субъекты и объекты (адресаты) волонтерской помощи. Направления, виды, формы и содержание волонтерской деятельности. Волонтерская деятельность в РФ, г. Москве, в ФПО России.</p> <p>Этические принципы волонтерской деятельности.</p> <p><i>Практикум (2 ч).</i> Мастер-класс «Ресурсная поддержка волонтеров в РФ и г. Москве» (демонстрация сайтов организаций, оказывающих информационную, обучающую и другие виды поддержки волонтеров).</p> <p>Круглый стол «Волонтерство как ресурс профессионального и личностного развития».</p>
2.	Как общаться продуктивно, осуществляя волонтерскую деятельность	<p><i>Лекция (1 ч).</i> Психологические аспекты эффективного взаимодействия. Вербальная и невербальная подача материала, технологии процесса убеждения, техники слушания. Теории эффективного взаимодействия.</p> <p><i>Практикум (2 ч).</i> Выполнение практических заданий, направленных на предъявление информации, активное слушание, распознавание ситуаций взаимодействия и позиций партнера по общению. Решение кейсов, связанных с продуктивным взаимодействием в волонтерской деятельности.</p>
3.	Как предвидеть и решить конфликт при проведении волонтерского мероприятия	<p><i>Лекция (1 ч).</i> Социально-психологические основы конфликта. Структура и способы профилактики конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.</p> <p><i>Практикум (2 ч).</i> Выполнение практических заданий, направленных на распознавание истинных причин конфликта, определение наиболее эффективной стратегии поведения в определенной ситуации. Рефлексия результатов решения конфликтной ситуации, возможность применения такой стратегии при проведении волонтерского мероприятия.</p>
4.	Организация групповой деятельности	<p><i>Лекция (1 ч).</i> Понятие группы и групповой деятельности в психолого-педагогическом знании. Отличительные признаки совместной деятельности. Способы и средства организации групповой деятельности на профилактических занятиях студентов-волонтеров. Структура групповых профилактических занятий. Принцип субъектности во взаимодействии студентов-волонтеров с участниками профилактического мероприятия (субъект, объект, самость, свободный выбор, предвидение последствий, принцип субъектности в психолого-педагогическом знании).</p> <p><i>Практикум (2 ч).</i> Способы инициирования субъектности. Выполнение практических упражнений: в игровых ролевых ситуациях «Я-сообщение»; на формирование способности предвосхищать собственные действия; на формирование способностей ориентироваться на Другого; формирование осознания своих отношений и поведения как формы выражения отношений в групповой</p>

		работе; на формирование умений отбирать средства влияния на атмосферу в группе. Упражнения на формирование умений подбирать средства групповой деятельности. Формирование (комплектование) групп. Ролевое ситуативное проигрывание фрагментов групповой деятельности.
5.	Секреты успешного публичного выступления волонтера	<i>Лекция (1 ч).</i> Особенности влияния в трех различных средах взаимодействия. Психологические основы ораторского искусства. <i>Практикум (2 ч).</i> Выполнение практических заданий, направленных на отработку технологий ораторского искусства волонтера, влияние в 3-х средах взаимодействия. Тренинг эмоциональной устойчивости волонтера. Произнесение краткой убеждающей речи с последующей рефлексией.
6.	Как успевать помогать другим: тайм-менеджмент волонтерской деятельности	<i>Лекция (1 ч).</i> Психологические аспекты планирования деятельности. Причины непродуктивности и прокрастинации. Мифы о тайм-менеджменте. Последствия неумения управлять временем для психологического и физического здоровья. Хронофаги (поглотители времени). Принципы эффективного управления временем. Основы целеполагания и эффективного планирования волонтерской деятельности. <i>Практикум (2 ч).</i> Методы тайм-менеджмента: инструкция по применению. Выполнение практических упражнений: «Лента времени», выявление отвлекающих факторов (пожирателей времени); расстановка приоритетов (способ АБВГД, матрица Эйзенхауэра, закон Парето, принцип Л. Зайверта, принцип ABC); планирование рабочей недели с использованием техник тайм-менеджмента (диаграмма Ганта, ментальная карта, метод «помидора», метод «Пять пальцев»).
7.	Как «не сгореть», помогая другим: профилактика эмоционального выгорания волонтера	<i>Лекция (1 ч).</i> Понятие и признаки эмоционального выгорания. Причины эмоционального выгорания. Стратегии профилактики эмоционального выгорания: развитие личностной и профессиональной компетентности, удержание баланса / равновесия, развитие гибкой стратегии. <i>Практикум (2 ч).</i> Методика «Колесо компетенций». Методика SSC (анализ стратегии). Методика «Колесо баланса жизни» (П. Дж. Маейр). Определение баланса собственной жизни (чувственная и интеллектуальная сферы, критика-похвала, отдаю-получаю).
8.	Социально-ориентированный проект: от идеи до подачи заявки на конкурс	<i>Лекция (1 ч).</i> Проект и его характеристики (миссия, цель, задачи проекта). Социально-ориентированный проект. Логическая модель проекта (ресурсы, деятельность, результаты). 6 шагов по созданию проекта. Принципы оформления и подачи заявки на грантовые конкурсы. <i>Практикум (2 ч).</i> Мастер-класс «Принципы оформления и подачи заявки на грантовые конкурсы» (демонстрация сайтов организаций, оказывающих информационную, обучающую и другие виды поддержки НКО и волонтерам по вопросам получения грантовой поддержки для реализации социально-ориентированных проектов).

9.	Навыки и компетенции, необходимые при реализации волонтерской деятельности	Мастер-классы специалистов и волонтеров, демонстрация опыта влияния опыта волонтерской деятельности на развитие личностных и профессиональных компетенций, а также значения саморазвития для эффективной реализации волонтерской деятельности. Тематика мастер-классов уточняется в зависимости от опыта и компетентности приглашенных спикеров. Рекомендуемые темы мастер-классов: «Управление эмоциями в работе волонтера», «Понимание себя и своих возможностей или как не потерять себя, помогая другим», «Мотивация волонтерской деятельности: почему мы помогаем?», «Как раскрыть свой потенциал, помогая другим».
----	--	--

**Формы оценки (контроля) планируемых результатов и оценочные материалы программы Школы волонтеров ФПО России**

**Форма промежуточного контроля:** тестовые задания.

Тестирование проводится в конце каждого занятия (1–8 разделы программы). Количество тестовых заданий по одному разделу программы — не более 5. Слушатель программы допускается к итоговому тестированию при правильном решении не менее 50% тестовых заданий по всем 8 разделам.

*Примеры тестовых заданий*

1. Принципы волонтерской деятельности ФПО России (несколько вариантов ответов):

- а) добровольность
- б) альтруизм
- в) гуманность
- г) законность
- д) партнерство
- е) безвозмездность
- ж) гласность
- з) добросовестность

2. Диалоговое общение основано на принципе (один вариант ответа):

- а) разговор от имени собственного «Я»
- б) настаивание на собственной точке зрения
- в) ссылка на авторитетное мнение

3. Склонность к откладыванию важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам (один вариант ответа):

- а) перфекционизм
- б) фрустрация
- в) антагонизм
- г) прокрастинация

**Форма итогового контроля:** решение кейсовых заданий.

Слушатели, успешно прошедшие промежуточную аттестацию, получают задание для итогового контроля: 3 кейсовые задачи. Каждое кейсовое задание оценивается максимально на 3 балла:

1 балл — поверхностное описание решения кейсовой задачи, допущение грубых фактических ошибок, содержащих незнание или неумение применять полученные в ходе обучения знания;

2 балла — недостаточно подробное описание решения кейсовой задачи, допущение негрубых фактических ошибок, демонстрация использования полученных в ходе обучения знаний;

3 балла — подробное и грамотное описание решения кейсовой задачи, отсутствие фактических ошибок, демонстрация использования полученных в ходе обучения знаний.

*Пример кейсового задания:*

Вы приехали в образовательную организацию как волонтер, чтобы провести мероприятие с обучающимися. О дате и времени мероприятия Вы договорились с администратором, накануне получили подтверждение, что мероприятие состоится. Вы очень ответственный волонтер, тщательно и долго готовились к этому мероприятию, потратили на дорогу до учреждения 1,5 часа. Но когда Вы приехали в организацию — Вам сказали, что занятие отменяется (без объяснения причин). Опишите: 1) ваши действия в момент получения информации об отмене занятия; 2) ваши действия, чтобы подобная ситуация более не повторилась.

## **Организационные условия реализации программы Школы волонтеров ФПО России**

### ***Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы (по разделам)***

#### 1. Нормативно-правовые и этические основы волонтерской деятельности

- Килина А.Г., Кондарнцева К.А. Путеводитель по миру волонтерства. М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтер», 2018. 112 с.
- Событийное волонтерство: учебник для вузов / М.А. Мазниченко [и др.]. М.: Юрайт, 2021. 155 с.
- Мосволонтер [Электронный ресурс]. Официальный сайт ГБУ города Москвы «МОСВОЛОНТЕР». URL: <https://mosvolonter.ru/>
- Добро.ru [Электронный ресурс]. Онлайн-площадка для волонтеров и людей, желающих оказать помощь на территории РФ. URL: <https://dobro.ru/>
- ДоброУниверситет [Электронный ресурс]. Онлайн университет социальных наук. URL: <https://edu.dobro.ru/>

#### 2. Как общаться продуктивно, осуществляя волонтерскую деятельность

- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: ЭКСМО, 2011. 576 с.
- Крысько В.Г. Социальная психология: учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2014. 553 с.
- Свенцицкий А.Л. Социальная психология: учебник. М.: ТК Велби, Проспект, 2004. 336 с.
- Переговоры. Сокращенный вариант пособия для слушателей курса. Специальное обобщенное издание для международного использования / под ред. Е.Н. Ивановой. СПб; 1998. 164 с.

#### 3. Как предвидеть и решить конфликт при проведении волонтерского мероприятия

- Битянова М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей: учебное пособие. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 576 с.
- Свенцицкий А.Л. Социальная психология: учебник. М.: ТК Велби, Проспект, 2004. 336 с.
- Крысько В.Г. Социальная психология в схемах и комментариях: учебное пособие. М.: Вузовский учебник, Инфра-М. 232 с.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: ЭКСМО, 2011. 576 с.

#### 4. Организация групповой деятельности

- Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2004. 365 с.
- Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Киев, 1982. 352 с.
- Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы. М.: Аспект Пресс, 2001. 319 с.

#### 5. Секреты успешного публичного выступления волонтера

- Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб: Питер, 2011. 376 с.
- Кинг Л. Как разговаривать с кем угодно. М.: Альпина Паблишер, 2015. 204 с.

#### 6. Как успевать помогать другим: тайм-менеджмент волонтерской деятельности

- Аллен Д. Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. М: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. 368 с.
- Зайверт Л. Если спешишь — не торопись. Новый тайм-менеджмент в ускорившемся мире. Семь шагов к эффективности и независимости в использовании времени. М.: АСТ; Астрель, 2007. 255 с.
- Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 144 с.

#### 7. Как «не сгореть», помогая другим: профилактика эмоционального выгорания волонтера

- Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии, 2008. №2. С. 3–16.
- Человек работающий: руководство пользователя. СПб: АНО «Психологический центр «Форсайт», 2020. 14 с.

#### 8. Социально-ориентированный проект: от идеи до подачи заявки на конкурс

- Иванова Н.Ю., Кривенков В.И. Социальный проект: проблема-идея-результат: методическое пособие. Новосибирск, 2016. 28 с.

### **Материально-технические условия реализации программы Школы волонтеров**

Для обеспечения интерактивных методов обучения во время лекционных и практических занятий, реализуемых в очной форме, требуется аудитория с мультимедиа (возможен вариант с интерактивной доской), программный пакет MS Office, включающий программу Power Point, Internet Explorer. Аудитория для проведения практических занятий должна быть оснащена мультимедийным компьютером с предустановленным программным обеспечением с возможностью ввода информации с USB Flash накопителей, вывода информации на монитор и дополнительным выходом на видеопроектор. Необходим подсоединенный видеопроектор и экран для него. В учебной аудитории должен быть выход в сеть Интернет. В кабинете должна быть необходимая мебель (столы / парты, стулья по количеству участников), доска или флипчарт, мел / маркеры. Для проведения дискуссий и круглых столов необходимо использование аудиторий со специальным расположением столов и стульев для групповой работы или с возможностью менять расположение мебели.

Программа Школы волонтеров может быть реализована в очном формате с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Лекционные и практические занятия проходят с активной дистанционной поддержкой, предполагающей применение информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников в дистанционном формате на платформе для видеоконференций, доступной для использования организаторами (Zoom, Google-meet, Skype, Teams и т. д.), а также возможность получения обучающимися консультаций у преподавателей данного курса. Проведение практических занятий с использованием ДОТ предполагает наличие у участников программы персональных электронных устройств (компьютер / ноутбук / планшет / мобильное устройство) с возможностью подключения к сети Интернет.

### **Апробация программы Школы волонтеров ФПО России**

Апробация программы Школы волонтеров ФПО России (далее — Школа волонтеров) проходила в период с 27 февраля по 30 апреля 2021 года (1 набор) и с 16 октября по 25 декабря 2021 года (2 набор). Для участия в Школе волонтеров было подано более 350 заявок. К занятиям приступило 139 человек (40% от подавших заявку на участие). Участники Школы волонтеров — старшеклассники и студенты вузов и колледжей России и Приднестровья в возрасте от 16 до 24 лет, а также специалисты образовательных организаций, чьи профессиональные и личные интересы находятся в зоне добровольческой (волонтерской) деятельности (не более 5% от общего числа участников Школы волонтеров).

*Образовательные организации, обучающиеся и специалисты которых приняли участие в программе Школы волонтеров:*

- АНО ВО «Международная полицейская академия Всероссийской полицейской ассоциации»;
- АОЧУ ВО «Московский финансово-юридический университет МФЮА»;
- Бендерский политехнический филиал ПГУ им. Т.Г. Шевченко;
- ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет»;
- ГАПОУ г. Москвы «Политехнический колледж № 8 имени дважды Героя Советского Союза И.Ф. Павлова»;
- ГБОУ города Москвы «Школа №1194»;
- ГКОУ города Москвы «Кадетская школа-интернат №1»;
- ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;
- МБДОУ «Кадошкинский детский сад комбинированного вида «Теремок» (Республика Мордовия);
- МОУ СОШ «Свердловский Центр образования» (Ленинградская обл.);
- МОУ СОШ №13 г. Ухта (Республика Коми);
- ОЧУ Международная гимназия «Сколково»;
- УВО «Университет управления «ТИСБИ»;
- ФГАО ВО «Российский университет дружбы народов»;
- ФГБОУ «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»;
- ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»;
- ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет»;
- ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»;
- ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»;
- ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»;
- ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»;
- ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»;
- ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»;
- ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»;
- ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»;
- ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»;
- ФГБОУ ВО МГМСУ им. А.И. Евдокимова Минздрава России;
- ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева.

Успешно завершили программу и были аттестованы 90 участников Школы волонтеров (65% от всех принявших участие в занятиях студентов и специалистов). Все аттестованные участники получили сертификаты об успешном окончании программы Школы волонтеров ФПО России.

Для участников Школы волонтеров были организованы:

- очные практико-ориентированные занятия (реализованы в системе видеоконференций Zoom и Google-meet);
- серия мастер-классов специалистов сферы образования, в том числе победителей конкурсов профессионального мастерства;
- процедура итоговой аттестации, включающая в себя решение тестовых и кейсовых заданий.

Участники Школы волонтеров имели возможность проводить рефлекссию полученного опыта после каждого занятия или мастер-класса, обобщенные результаты которой представлены ниже.

### **Результаты анкетирования «Рефлексия полученного опыта»:**

- общая оценка активности и включенности участников Школы волонтеров на протяжении всей программы — **8,1** (из 10);
- оценка практической значимости (пользы) программы Школы волонтеров — **9,3** (из 10);
- оценка эффективности программы Школа волонтеров для профессионального развития — **9,2** (из 10).

*Главными результатами программы Школы волонтеров для ее участников стало:*

- расширение знаний о практической сфере применения и важности волонтерской деятельности для развития гражданского общества и помощи тем, кто в ней нуждается, а также о способах реализации этой помощи;
- расширение представлений о психологии взаимодействия и эффективной коммуникации; о способах самопознания, саморазвития и самореализации;
- развитие профессиональных навыков или компетенций, которые будут востребованы в будущей профессиональной деятельности;
- личностное развитие, осознание ценности себя и собственного развития, анализ личностного потенциала и ресурсов для самосовершенствования;
- развитие мотивации к участию в волонтерской деятельности, желание применить полученные знания в реальной деятельности в качестве волонтера (добровольца).

*Эти результаты были достигнуты благодаря:*

- обучающим мероприятиям программы (практические занятия, мастер-классы профессиональных психологов и волонтеров ФПО России, индивидуальные консультации преподавателей Школы волонтеров);
- открытости преподавателей Школы волонтеров в области распространения личного опыта и использования теоретических знаний в своей профессиональной и волонтерской деятельности;
- наличию у участников Школы волонтеров мотивации к изучению нового материала, а также высокому уровню и стремления к развитию, самоорганизации в процессе участия в программе Школы волонтеров.

Преподаватели Школы волонтеров отмечают высокий интерес участников к теоретическому материалу программы, поскольку он опирается не только на фундаментальные положения психологической науки и теории волонтерской деятельности, но и на житейский опыт преподавателей и участников Школы волонтеров, а также имеет ценность в профессиональной деятельности любой сферы. Подавляющее большинство участников Школы волонтеров хорошо воспринимали и усваивали материал, если он был представлен визуально (картинки, логические схемы, блок-схемы, видеосюжеты). Особый интерес у участников Школы волонтеров вызывали дискуссионные формы работы на занятиях, во время которых предоставлялась возможность всем желающим высказать свою точку зрения, поделиться личным или профессиональным опытом, принять участие в решении кейсовых ситуаций или заданий, направленных на самодиагностику и личностное развитие.

Достижение поставленных преподавателями Школы волонтеров целей занятий оказалось возможным благодаря соблюдению следующих *принципов*:

- принцип расширения информационного поля участников Школы волонтеров, формирование предметных компетенций в изучаемой области;
- принцип актуализации и расширения субъектного опыта участников Школы волонтеров;
- принцип демонстрации во время учебных занятий методов интерактивного взаимодействия, который позволяет показать возможности применения конкретных методов и технологий в практической деятельности;
- создание условий для постоянной рефлексии полученного опыта [1; 5].

## Литература

1. Методические рекомендации для вузов по организации первичной профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в студенческой среде, основанной на принципе «Равный обучает равного». Пособие для вузов / под ред. Умняшовой И.Б., Леоновой О.И. М.: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», 2020. 131 с.
2. Об организации волонтерской деятельности Федерации психологов образования России на территории Российской Федерации [Электронный ресурс] // Федерация психологов образования России. Официальный сайт. URL: <https://www.rospsey.ru/node/646> (дата обращения: 31.05.2022).
3. Певная М.В., Кузьминчук А.А. Социологический анализ нормативно-правового регулирования волонтерства в США и России // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2014. Том 126. № 2. С.131–139.
4. Семашко А.Г. Волонтерство в России: правовое регулирование на современном этапе // Научно-практическая конференция в рамках «Недели науки» ФИЯ МАИ-НИУ, посвященная 55-летию полета Ю. Гагарина. Сборник докладов. Выпуск № 8. М.: Перо, 2016. С. 375–386.
5. Умняшова И.Б. Волонтерская деятельность как ресурс развития компетенций студентов // Современная реальность в социально-психологическом контексте — 2021: Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 17–18 марта 2021 года. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. С. 62–67.
6. Умняшова И.Б. Волонтерская деятельность как форма первичной профилактики химической аддикции в молодежной среде // Современная реальность в социально-психологическом контексте — 2020: сборник научных трудов, Новосибирск, 04–05 марта 2020 года. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. С. 191–197.
7. Умняшова И.Б. Молодежный просветительский проект «Студент+»: итоги реализации [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 3. С. 104–114. doi:10.17759/bppe.2020170310
8. Федеральный закон от 05.02.2018 № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросам добровольчества (волонтерства)» [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_289772/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_289772/) (дата обращения: 05.03.2022).
9. Федеральный закон от 11.08.1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_7495/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7495/) (дата обращения: 31.05.2022).
10. Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях» [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8824/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8824/) (дата обращения: 31.05.2022).

## References

1. Umnyashova I.B. (ed.). Metodicheskie rekomendatsii dlya vuzov po organizatsii pervichnoi profilaktiki nezakonnogo potrebleniya narkoticheskikh sredstv i psikhotropnykh veshchestv v studencheskoi srede, osnovanoi na printsipe "Ravnyi obuchaet ravnogo". Posobie dlya vuzov. Moscow: Obshcherossiiskaya obshchestvennaya organizatsiya "Federatsiya psikhologov obrazovaniya Rossii", 2020. 131 p. (In Russ.).
2. Ob organizatsii volonterskoi deyatel'nosti Federatsii psikhologov obrazovaniya Rossii na territorii Rossiiskoi Federatsii [Elektronnyi resurs]. *Federatsiya psikhologov obrazovaniya Rossii. Ofitsial'nyi sait*. URL: <https://www.rospsey.ru/node/646> (Accessed: 31.05.2022). (In Russ.).
3. Pevnaya M.V., Kuzminchuk A.A. Sotsiologicheskii analiz normativno-pravovogo regulirovaniya volonterstva v SShA i Rossii [Analysis of volunteering' legislation in the USA and Russia]. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury = Izvestia Ural Federal University Journal. Series 1. Issues in Education, Science and Culture*, 2014. Vol. 126, no. 2, pp. 131–139. (In Russ.).

4. Semashko A. G. Volonterstvo v Rossii: pravovoe regulirovanie na sovremennom etape [Volunteering in Russia: legal regulation at the current stage]. *Nauchno-prakticheskaya konferentsiya v ramkakh "Nedeli nauki" FIYa MAI-NIU, posvyashchennaya 55-letiyu poleta Yu. Gagarina. Sbornik dokladov. Vypusk No. 8.* Moscow: Pero, 2016, pp. 375–386. (In Russ.).
5. Umnyashova I.B. Volonterskaya deyatelnost' kak resurs razvitiya kompetentsii studentov [Volunteer activities as a resource for the development of student competencies]. *Sovremennaya real'nost' v sotsial'no-psikhologicheskom kontekste — 2021: Sbornik nauchnykh trudov V Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Novosibirsk, 17–18 marta 2021 goda.* Novosibirsk: Novosibirskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet Publ., 2021, pp. 62–67. (In Russ.).
6. Umnyashova I.B. Volonterskaya deyatelnost' kak forma pervichnoi profilaktiki khimicheskoi addiksii v molodezhnoi srede [Volunteer activities as a form of primary prevention of chemical addiction in youth environment]. *Sovremennaya real'nost' v sotsial'no-psikhologicheskom kontekste — 2020: sbornik nauchnykh trudov, Novosibirsk, 04–05 marta 2020 goda.* Novosibirsk: Novosibirskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet Publ., 2020, pp. 191–197. (In Russ.).
7. Umnyashova I.B. Molodezhnyi prosvetitel'skii proekt "Student+": itogi realizatsii [Youth Educational Project "Student+": Implementation Results] [Elektronnyi resurs]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 104–114. doi:10.17759/bppe.2020170310 (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Federal'nyi zakon ot 05.02.2018 No.15-FZ "O vnesenii izmenenii v otdel'nye zakonodatel'nye akty RF po voprosam dobrovol'chestva (volonterstva)" [Elektronnyi resurs]. *Konsul'tanPlyus*. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_289772/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_289772/) (Accessed 31.05.2022).
9. Federal'nyi zakon ot 11.08.1995 No. 135-FZ "O blagotvoritel'noi deyatelnosti i dobrovol'chestve (volonterstve)" [Elektronnyi resurs]. *Konsul'tanPlyus*. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_7495/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7495/) (Accessed 05.03.2022).
10. Federal'nyi zakon ot 12.01.1996 No. 7-FZ "O nekommercheskikh organizatsiyakh" [Elektronnyi resurs]. *Konsul'tanPlyus*. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8824/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8824/) (Accessed 31.05.2022).

## Информация об авторах

### **Умняшова Ирина Борисовна**

кандидат психологических наук, председатель регионального отделения г. Москвы, Федерация психологов образования России (ФПО России), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4132-3362>, e-mail: [mofpor@gmail.com](mailto:mofpor@gmail.com)

### **Гильяно Альбина Сергеевна**

кандидат психологических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии профессионального образования, Институт экономики и управления АПК, Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева (ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева); секретарь регионального отделения г. Москвы, Федерация психологов образования России (ФПО России), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8261-4713>, e-mail: [als129@mail.ru](mailto:als129@mail.ru)

### **Баранова Екатерина Михайловна**

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии профессионального образования, Институт экономики и управления АПК, Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева (ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6955-4149>, e-mail: [baranovaem@rgau-msha.ru](mailto:baranovaem@rgau-msha.ru)

## Information about the authors

### ***Irina B. Umnyashova***

*PhD in Psychology, Chairman, Moscow Regional Office, Federation of Psychologists of Education of Russia, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4132-3362>, e-mail: [mofpor@gmail.com](mailto:mofpor@gmail.com)*

### ***Albina S. Gilyano***

*PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Professional Education, Institute of Economics and management in Agribusiness, Russian State Agrarian University — Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8261-4713>, e-mail: [als129@mail.ru](mailto:als129@mail.ru)*

### ***Ekaterina M. Baranova***

*PhD in Education, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Professional Education, Institute of Economics and management in agribusiness, Russian State Agrarian University — Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6955-4149>, e-mail: [baranovaem@rgau-msha.ru](mailto:baranovaem@rgau-msha.ru)*

Получена 02.06.2022

Received 02.06.2022

Принята в печать 11.07.2022

Accepted 11.07.2022