

**ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО: ИСТОЧНИК МОТИВАЦИИ
ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ**
Volunteering: a source of motivation for the self-realization of youth

А. А. Герасименко, магистрант

И. С. Глушков, магистрант

Е. А. Хохлова, магистрант

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

(Екатеринбург, ул. Мира, 19)

Аннотация

Исследуется добровольчество как источник мотивации и самореализации молодежи. Проведен опрос 450 студентов и работающей молодежи Екатеринбурга. Описаны мотивы (помощь обществу, развитие навыков), эффекты (рост ответственности, коммуникации, эмпатии). Выявлена прямая связь между участием и высокой самооценкой самореализации.

Ключевые слова: добровольчество, молодежь, мотивация, самореализация.

Summary

Volunteering as a source of motivation and self-realization for young people is explored. A survey of 450 students and working youth in Yekaterinburg was conducted. Motivations (helping society, skill development) and effects (increased responsibility, communication, and empathy) are described. A direct link between participation and high self-esteem and self-realization is found.

Key words: volunteerism, youth, motivation, self-realization.

Современное общество предъявляет высокие требования к адаптации и личностному росту молодежи [10]. В этом контексте добровольчество выступает не только механизмом решения социальных проблем, но и катализатором развития молодежи, формирования ценностных ориентаций и источником мотивации для самореализации. Самореализация как процесс раскрытия личностного потенциала является ключевым элементом успешного жизненного пути в условиях современных вызовов [11].

Для молодежи, находящейся в поиске своей идентичности, добровольчество предоставляет уникальную платформу для освоения новых социальных ролей, приобретения навыков и осознания значимости. Исследования подтверждают, что альтруистическая деятельность укрепляет самооценку, развивает эмпатию и формирует гражданскую позицию. Волонтеры демонстрируют инициативность, ответственность и адаптивность - качества, фундаментальные для профессиональной и личной самореализации.

Актуальность изучения добровольчества обусловлена необходимостью разработки стратегий поддержки молодежи и обеспечения социального развития. Особое значение имеет анализ регионального опыта, например Екатеринбурга, где сосредоточен значительный молодежный потенциал и активно развиваются добровольческие инициативы. Развитие представлений о мотивации и самореализации прошло путь от бихевиористских теорий, основанных на внешних

стимулах, до гуманистических и когнитивных подходов, ориентированных на внутренние побуждения и самоактуализацию. Абрахам Маслоу рассматривал самореализацию как высшую потребность, достижимую после удовлетворения базовых нужд. Добровольчество, по его мнению, способствует удовлетворению потребностей в принадлежности и уважении, выступая инструментом движения к самоактуализации через служение и раскрытие потенциала [3].

Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана (SDT) различает внутреннюю и внешнюю мотивацию, связывая первую с удовлетворением потребностей в автономии, компетентности и связанности. Добровольчество создаёт условия для реализации этих потребностей: самостоятельный выбор проектов поддерживает автономию, развитие навыков укрепляет компетентность, а взаимодействие с другими обеспечивает связанность. Это делает волонтерство идеальной средой для формирования внутренней мотивации, ведущей к самореализации [4].

Теория социального обмена трактует добровольчество как рациональный выбор, при котором индивид оценивает выгоды (навыки, связи, репутацию) и издержки (время, усилия). Этот подход подчёркивает роль личной заинтересованности как мотиватора, особенно для карьерно ориентированной молодёжи. Интеграция перечисленных теорий позволяет комплексно объяснить, как добровольчество стимулирует самореализацию, сочетая альтруистические и личные интересы [5]. Для всестороннего анализа роли добровольчества как источника мотивации для самореализации молодежи было проведено эмпирическое исследование в формате опроса.

Целью исследования являлось выявление мотивов участия молодежи в добровольческой деятельности, оценка влияния этой деятельности на их личностное развитие и осознание процессов самореализации, а также идентификация основных барьеров и стимулов к волонтерству. При этом мы опирались на позицию Ю. А. Зубок и В. И. Чупрова при анализе теоретических и прикладных проблем в исследовании молодежи [6], а также исследования участия молодежи в волонтерской деятельности Р. В. Иванова [8]. В качестве целевой группы выступили студенты высших учебных заведений и работающая молодежь города Екатеринбурга, что позволило получить достаточно репрезентативную выборку, отражающую специфику молодежной среды крупного регионального центра. Объем выборки составил 450 респондентов, среди которых 65% – студенты различных специальностей Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (УрФУ), а 35% – работающая молодежь в возрасте от 18 до 30 лет, имеющая опыт добровольческой деятельности или выражающая к ней интерес.

Опрос проводился анонимно с использованием стандартизированной анкеты, включающей как закрытые, так и открытые вопросы. Анкета была структурирована таким образом, чтобы охватить несколько ключевых блоков: демографические данные респондентов, их опыт участия в добровольческой деятельности, основные мотивы, побуждающие к волонтерству, оценка влияния добровольчества на развитие личностных качеств и навыков, а также восприятие добровольчества как фактора самореализации [7]. Особое внимание уделялось вопросам, касающимся осознания собственного потенциала, удовлетворенности жизнью и перспективами развития, которые могут быть связаны с участием в волонтерских проектах. Данные собирались в сентябре 2025 года. Полученные результаты были подвергнуты количественному и качественному анализу с использованием статистических методов, что позволило выявить значимые корреляции и тенденции, а также сформулировать обоснованные выводы относительно роли добровольчества в процессе самореализации молодежи.

Анализ полученных данных, с которым можно ознакомиться в таблице 1, позволил сформировать комплексное представление о добровольческой активности молодежи Екатеринбурга и ее влиянии на процессы самореализации. Важным аспектом исследования стало выявление доминирующих мотивов, побуждающих молодых людей к участию в добровольческих проектах.

Таблица 1

Демографический профиль респондентов, участвовавших в опросе

Показатель	Количество респондентов	Доля от общего числа (%)
Пол		
Мужской	180	40.0
Женский	270	60.0
Возраст		
18-21 лет	225	50.0
22-25 лет	140	31.1
26-30 лет	85	18.9
Социальный статус		
Студенты УрФУ	293	65.1
Работающая молодежь	157	34.9
Опыт добровольчества		
Есть опыт	360	80.0
Нет опыта, но есть интерес	90	20.0

Представленные данные демонстрируют преобладание женщин среди опрошенных респондентов, что может свидетельствовать о большей вовлеченности женской части молодежи в добровольческую деятельность или их большей готовности участвовать в опросах на данную тему. Наибольшую долю составляют студенты в возрасте 18-25 лет, что подтверждает актуальность исследования для студенческой молодежи. Значительное большинство респондентов уже имеет опыт добровольческой деятельности, что обеспечивает ценность их ответов относительно влияния волонтерства на самореализацию.

Изучение мотивов участия в добровольческой деятельности показало, что они являются многомерными и включают как альтруистические, так и личностно-ориентированные компоненты (Таблица 2).

Таблица 2

**Основные мотивы участия молодежи в добровольческой деятельности
(топ-5, множественный выбор)**

Мотив	Доля респондентов, выбравших мотив (%)
Желание приносить пользу обществу, помогать другим	88.2
Развитие новых навыков и компетенций	75.6
Расширение круга общения, новые знакомства	69.1
Получение нового опыта, впечатлений	63.8
Улучшение резюме, карьерные перспективы	55.4

Наиболее значимым мотивом для молодых людей является альтруистическое желание помогать и приносить пользу обществу, что подчеркивает высокий уровень социальной ответственности в молодежной среде. Однако, наряду с этим, мощным стимулом выступает и личностный рост, выражающийся в стремлении к развитию навыков, расширению социальных связей и получению нового опыта. Мотивы, связанные с карьерным ростом, также занимают

значимую позицию, что свидетельствует о прагматичном подходе части молодежи к добровольчеству как к инструменту для достижения профессиональных целей.

Далее был проанализирован воспринимаемый эффект добровольчества на развитие различных аспектов личности и навыков. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Влияние добровольчества на развитие личностных качеств и навыков
(по оценкам респондентов, имеющих опыт волонтерства)**

Личностное качество/Навык	Доля респондентов, отметивших улучшение (%)
Ответственность	85.3
Коммуникативные навыки	82.7
Эмпатия и понимание других людей	79.5
Организаторские способности	71.2
Самостоятельность и инициативность	68.9
Стрессоустойчивость	60.1
Навыки принятия решений	55.8

Результаты ясно показывают, что добровольческая деятельность воспринимается молодежью как эффективная платформа для развития широкого спектра личностных качеств и навыков. Особо выделяются ответственность и коммуникативные навыки, что логично, учитывая командный характер многих волонтерских проектов и необходимость взаимодействия с различными группами людей. Улучшение эмпатии подчеркивает гуманистический потенциал добровольчества, а развитие организаторских способностей и инициативности напрямую способствует самореализации через активное участие и лидерство.

Особое внимание уделялось тому, как добровольчество способствует ощущению самореализации и удовлетворению от жизни.

Таблица 4

**Восприятие добровольчества как фактора самореализации
и удовлетворенности жизнью**

Утверждение	Полностью согласен (%)	Скорее согласен (%)	Затрудняюсь ответить (%)	Скорее не согласен (%)	Полностью не согласен (%)
Добровольчество помогает мне лучше понять себя и свои возможности	65.0	28.5	5.0	1.0	0.5
Участие в волонтерстве дает мне ощущение значимости и полезности	78.2	19.3	2.0	0.5	0.0
Благодаря добровольчеству я чувствую себя более реализованным/реализованной	60.1	32.5	6.0	1.0	0.4
Добровольчество способствует моему профессиональному развитию	45.7	40.0	10.3	3.0	1.0
Мое участие в волонтерстве повышает общую удовлетворенность жизнью	58.9	34.1	6.0	0.7	0.3

Подавляющее большинство респондентов однозначно связывают добровольческую деятельность с глубоким самопознанием, ощущением значимости и, как следствие, с более полной самореализацией (см. таблицу 4). Высокие показатели согласия с утверждениями о понимании своих возможностей и чувстве полезности подтверждают тезис о том, что добровольчество удовлетворяет высшие потребности человека. Также отмечается значительное влияние на общую удовлетворенность жизнью, что свидетельствует о положительном психоэмоциональном воздействии волонтерства. Влияние на профессиональное развитие также достаточно высоко оценивается, хоть и несколько ниже, чем на личное самопознание.

Для более глубокого понимания взаимосвязи между добровольчеством и самореализацией был проведен анализ, насколько частота участия в волонтерских проектах коррелирует с самооценкой своих достижений (Таблица 5).

Таблица 5

Взаимосвязь частоты участия в добровольчестве и самооценки успешности самореализации (средние баллы по шкале от 1 до 5)

Частота участия в добровольчестве	Средний балл самооценки успешности самореализации
Не участвую, но хочу	2.8
Редко (1-2 раза в год)	3.5
Периодически (3-5 раз в год)	4.1
Регулярно (более 5 раз в год)	4.6

Наблюдается прямая и выраженная корреляция между частотой участия молодежи в добровольческой деятельности и их самооценкой успешности собственной самореализации. Респонденты, которые регулярно участвуют в волонтерских проектах, значительно выше оценивают степень своей реализованности по сравнению с теми, кто занимается добровольчеством редко или только планирует начать. Это убедительно демонстрирует, что добровольчество не просто способствует развитию отдельных качеств, но и является системным фактором, интегрированно влияющим на общее ощущение успешности жизненного пути.

Наконец, были выявлены основные барьеры, препятствующие более активному участию молодежи в добровольческой деятельности, а также их предложения по улучшению условий для волонтерства (Таблица 6).

Таблица 6

Основные барьеры для участия в добровольческой деятельности и предложения по их преодолению (по мнению респондентов)

Барьеры (топ-3)	Доля респондентов, указавших барьер (%)	Предложения по преодолению (топ-3)	Доля респондентов, указавших предложение (%)
Нехватка свободного времени	78.1	Гибкий график и разнообразие форматов проектов	70.5
Отсутствие информации о возможностях	65.5	Усиление информирования через вузы и соцсети	62.0
Недостаток мотивации/ непонимание пользы	48.9	Повышение престижа добровольчества, признание заслуг	55.3

Главным препятствием для молодежи является нехватка свободного времени, что особенно актуально для студентов и работающих молодых людей. Это указывает на необходимость разработки более гибких форматов добровольческой деятельности. Отсутствие достаточной информации о существующих возможностях также является серьезным барьером, требующим активной работы по информированию через образовательные учреждения и цифровые платформы. Непонимание реальной пользы и недостаток мотивации свидетельствуют о потребности в более глубокой просветительской работе, направленной на демонстрацию ценности волонтерства как для общества, так и для личного развития. Предложения респондентов прямо коррелируют с выявленными барьерами, указывая на ключевые направления для развития молодежного добровольчества.

Полученные в ходе исследования данные убедительно подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что добровольческая деятельность выступает мощным источником мотивации для самореализации молодежи. Многомерность мотивов, от альтруистического желания помогать до стремления к личностному и профессиональному росту, свидетельствует о комплексном характере вовлеченности молодых людей в волонтерство. На наш взгляд, добровольчество удовлетворяет базовые психологические потребности в автономии, компетентности и связанности. Ощущение автономии проявляется в самостоятельном выборе проектов и способов участия, компетентности – в развитии новых навыков и видимых результатах труда, а связанности – в формировании социальных связей и чувстве принадлежности к сообществу, что свидетельствует о способности молодежи к самоорганизации, самодеятельности, самоуправлению и нормотворчеству [2].

Значимое влияние добровольчества на развитие широкого спектра личностных качеств, таких как ответственность, коммуникативные навыки, эмпатия, организаторские способности и инициативность, напрямую коррелирует с концепцией самореализации Маслоу. Эти качества являются фундаментальными для успешного функционирования индивида в обществе и для его способности к достижению высших потребностей. Осознание собственной значимости и полезности, которое респонденты отмечают как прямой результат участия в волонтерстве, является ключевым компонентом формирования позитивной самооценки и самоидентичности, что, в свою очередь, является основой для полноценной самоактуализации. Чувство, что ты можешь изменить мир к лучшему, даже в малом масштабе, дает мощный импульс к дальнейшему развитию и поиску новых возможностей для реализации своего потенциала.

Выявленная прямая корреляция между частотой участия в добровольчестве и самооценкой успешности самореализации является одним из наиболее значимых результатов исследования. Это не просто указывает на то, что волонтерство может способствовать самореализации, но и на то, что чем более глубоко и регулярно молодой человек вовлечен в эту деятельность, тем выше его субъективное ощущение реализованности. Это подчеркивает накопительный эффект добровольчества, где каждый новый опыт, каждый новый навык и каждое новое знакомство вносят вклад в общее ощущение полноты жизни и раскрытия потенциала. Добровольчество становится своего рода «тренировочной площадкой» для жизни, где молодые люди могут безопасно экспериментировать с различными ролями, проверять свои силы, учиться на ошибках и получать подтверждение своим способностям, что критически важно на этапе становления личности.

В то же время, выявленные барьеры, такие как нехватка времени и недостаток информации, указывают на необходимость системной работы по поддержке и развитию молодежного добровольчества. Создание гибких форматов участия, широкое информирование о возможностях

и повышение престижа волонтерской деятельности способны значительно расширить круг вовлеченной молодежи и, как следствие, увеличить ее потенциал для самореализации. Эти меры должны быть интегрированы в образовательные программы и молодежную политику, чтобы добровольчество стало не просто эпизодическим явлением, а неотъемлемой частью жизненного пути каждого молодого человека.

Проведенное исследование убедительно демонстрирует, что добровольческая деятельность является не только важным инструментом для решения социальных проблем, но и мощным источником мотивации для самореализации молодежи. Участие в волонтерских проектах способствует формированию и развитию ключевых личностных качеств и компетенций, таких как ответственность, эмпатия, коммуникативные и организаторские навыки, которые являются фундаментальными для успешного становления личности и ее полноценной самоактуализации. Молодые люди, вовлеченные в добровольчество, отмечают значительное улучшение самооценки, ощущение собственной значимости и полезности, а также повышение общей удовлетворенности жизнью и ощущением субъективного благополучия [9]

Выявленные в ходе опроса мотивы участия в добровольчестве носят многоаспектный характер, сочетая в себе альтруистические побуждения с личными стремлениями к развитию, получению нового опыта и расширению социальных связей. Это указывает на то, что добровольчество успешно удовлетворяет как высшие потребности человека в служении и самоактуализации, так и потребности в личностном росте и социальном признании. Прямая корреляция между частотой участия в добровольческой деятельности и субъективной оценкой успешности самореализации является эмпирическим подтверждением глубокого и системного влияния волонтерства на процесс личностного становления молодых людей.

Несмотря на очевидные позитивные эффекты, существуют и барьеры, препятствующие более широкому вовлечению молодежи в добровольческую деятельность, в первую очередь, это нехватка свободного времени и недостаточная информированность о возможностях. Преодоление этих препятствий требует скоординированных усилий со стороны образовательных учреждений, государственных и некоммерческих организаций по созданию более гибких форматов волонтерства, активному информированию и повышению престижа добровольческой деятельности.

Таким образом, добровольчество следует рассматривать не просто как вид досуговой активности или социальную обязанность, а как стратегически важный механизм формирования активной, ответственной и самореализующейся молодежи с ее субъектными качествами [1]. Инвестиции в развитие молодежного добровольчества – это инвестиции в будущее общества, способствующие не только решению текущих социальных задач, но и воспитанию поколения, способного к инновациям, созиданию и гармоничному развитию. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на более глубокий анализ долгосрочных эффектов добровольчества на карьерный рост и профессиональную самореализацию, а также на разработку специализированных программ поддержки молодежных инициатив, учитывающих региональную специфику и потребности различных групп молодых людей.

Библиографический список

1. *Гончаров С. З., Попова Н.В.* Субъектность в аспекте инновационного стиля жизни // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право. 2012. № 2 (121). С. 218-231.

2. *Гончаров С. З., Попова Н. В.* Креативность принципа субъектности в философии // Научный ежегодник Института философии и права Уральского отделения Российской академии наук. Выпуск 8. Екатеринбург. 2008. С. 180-197.
3. *Зубок Ю. А., Березутский Ю. В.* Социальная активность молодежи: мировоззренческие основания саморегуляции // Власть и управление на Востоке России. 2020. № 2. С. 89-105.
4. *Зубок Ю. А., Чупров В. И.* Социокультурный механизм саморегуляции в политической жизни молодежи // Социология власти. 2011. № 6. С. 9-20 .
5. *Зубок Ю. А., Чупров В. И.* Жизнедеятельность молодежи в изменяющейся реальности: противоречия саморегуляции // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2020. Т. 13, № 6. С. 215-231.
6. *Зубок Ю. А., Чупров В. И.* Социальная регуляция в условиях неопределенности. Теоретические и прикладные проблемы в исследовании молодежи // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2008. № 2. С. 142-155.
7. *Зубок Ю. А., Чупров В. И., Любутов А. С.* Опыт структурно-таксономического исследования самоорганизации жизнедеятельности молодежи // Вестник Томского государственного университета Философия Социология Политология. 2020. № 53. С. 59-75.
8. *Иванов Р. В.* Активизация участия молодежи в волонтерской деятельности // Социология. 2022 . № 1. С. 101-122.
9. *Осинчукова Е.В., Попова Н.В.* Видение молодежью своего будущего в аспекте субъективного благополучия // Вестник педагогических инноваций. 2020. № 1 (57). С. 59-68
10. *Осинчукова Е.В., Попова Н.В.* Социальная активность как фактор повышения конкурентоспособности выпускников вузов // Вестник педагогических инноваций. 2019. № 3 (35). С. 50-59.
11. Реализация государственной молодежной политики в Российской Федерации в условиях современных вызовов и неопределенностей: монография / А. И. Андриянова, И. Г. Арцыбашев, М. А. Бедулева [и др.] ; под общей редакцией А. В. Пономарева, Н. В. Поповой ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. 212 с.