



## РОЛЬ ВОЛОНТЕРСТВА В РАЗВИТИИ КАРЬЕРЫ: НАВЫКИ, ОПЫТ И ВОЗМОЖНОСТИ

Толипжонова Севара Рустам кизи

Узбекский Государственный Университет Мировых Языков  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15478811>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10- May 2025 yil

Ma'qullandi: 15- May 2025 yil

Nashr qilindi: 21- May 2025 yil

### KEY WORDS

волонтерство, карьерное  
развитие, приобретение  
навыков, профессиональный  
опыт, трудоустройство

### ABSTRACT

Волонтерство часто рассматривается как способ отдать долг обществу, но оно также играет важную роль в развитии карьеры. В этой статье рассматривается, как волонтерство помогает людям приобретать ценные навыки, наращивать профессиональный опыт и получать доступ к новым карьерным возможностям. Рассматривая недавние исследования и включая свежие перспективы, статья подчеркивает ощутимые преимущества волонтерства, такие как улучшение трудоустройства, налаживание связей и личностный рост. В ней также обсуждаются проблемы и даются практические советы по максимизации карьерных преимуществ с помощью волонтерства. Результаты показывают, что волонтерство является мощным инструментом для продвижения по службе, особенно для студентов и молодых специалистов.

### Введение

На сегодняшнем конкурентном рынке труда, чтобы выделиться, требуется нечто большее, чем просто диплом или технические навыки. Работодатели ценят кандидатов с разнообразным опытом, гибкими навыками и проактивным отношением. Волонтерство, часто рассматриваемое как альтруистический акт, все чаще признается как путь к развитию карьеры. Оно дает возможности развивать навыки, приобретать практический опыт и создавать сети, которые могут привести к возможностям трудоустройства. В этой статье рассматривается роль волонтерства в развитии карьеры, уделяя особое внимание трем ключевым областям: приобретение навыков, профессиональный опыт и возможности карьерного роста. Опираясь на последние исследования и предлагая новые идеи, статья стремится показать, как волонтерство может стать стратегическим инструментом для студентов и специалистов.

Волонтерство подразумевает неоплачиваемую работу ради дела или организации, например, помощь в местной благотворительной организации, наставничество для молодежи или участие в экологических проектах. Хотя его основной целью часто является поддержка сообществ, преимущества

распространяются на личностный и профессиональный рост волонтера. Для студентов и людей, начинающих карьеру, волонтерство может сократить разрыв между образованием и трудоустройством. В статье утверждается, что волонтерство - это не просто бескорыстный поступок, а разумный карьерный шаг, который дает людям инструменты, необходимые для достижения успеха на рынке труда.

*Приобретение навыков посредством волонтерства*

Один из наиболее важных способов, которым волонтерство способствует развитию карьеры, это помощь людям в развитии гибких навыков. Это навыки, которые можно применять в различных работах и отраслях, например, коммуникация, командная работа, лидерство и управление временем. Для студентов или недавних выпускников, у которых может не быть профессионального опыта, волонтерство предлагает практический способ развития этих навыков. Например, организация общественного мероприятия в качестве волонтера требует планирования, координации и решения проблем. Эти задачи отражают обязанности в ролях управления проектами. Исследование, проведенное в 2017 году Джонсом и соавторами, показало, что волонтеры, которые взяли на себя руководящие роли в некоммерческих организациях, развили навыки, сопоставимые с навыками, полученными на руководящих должностях начального уровня. Это говорит о том, что волонтерство может служить тренировочной площадкой для будущих лидеров.

Коммуникационные навыки — еще одно ключевое преимущество. Волонтеры часто взаимодействуют с различными группами, такими как члены сообщества, члены команды или клиенты. Такое взаимодействие улучшает межличностные навыки, которые высоко ценятся работодателями. Согласно отчету Национальной ассоциации колледжей и работодателей за 2020 год, коммуникация является одним из главных навыков, которые работодатели ищут у кандидатов.

В некоторых случаях волонтерство также улучшает технические навыки. Например, волонтер, помогающий с кампанией некоммерческой организации в социальных сетях, может научиться использовать такие инструменты, как Canva или Hootsuite. Эти навыки напрямую применимы к ролям в маркетинге или цифровых медиа. Поэтому студентам предлагается искать волонтерские роли, которые соответствуют их карьерным целям, чтобы максимально повысить уровень развития навыков. Например, студент, изучающий компьютерные науки, может добровольно создать веб-сайт для местной благотворительной организации, получив практический опыт программирования.

Однако не все волонтерские роли автоматически ведут к развитию навыков. Повторяющиеся задачи, такие как ввод данных или уборка, могут давать ограниченный рост. Чтобы решить эту проблему, волонтеры должны активно искать роли с ответственностью или возможностями для обучения. Обсуждение целей с координаторами волонтеров может помочь обеспечить осмысленность опыта.

*Получение профессионального опыта*

Для многих студентов и соискателей отсутствие профессионального опыта является препятствием для трудоустройства. Волонтерство может заполнить этот пробел, предоставляя практический опыт, который ценят работодатели. В отличие от стажировок, которые могут требовать определенной квалификации, волонтерство

часто более доступно, что делает его идеальным вариантом для тех, кто начинает свою карьеру.

Волонтерская работа может быть включена в резюме, особенно если она демонстрирует соответствующие навыки или обязанности. Опрос, проведенный Deloitte в 2016 году, показал, что 82% менеджеров по найму положительно относятся к опыту волонтерства, причем многие считают его эквивалентом оплачиваемой работы с точки зрения демонстрации инициативы и приверженности. Например, волонтер, который управляет кампанией по сбору средств, приобретает опыт в составлении бюджета, маркетинге и общении с заинтересованными сторонами — навыки, которые актуальны для бизнес-ролей. Волонтерство также позволяет людям изучать различные отрасли. Исследование, проведенное в 2018 году Уилсоном и др., показало, что волонтеры, работавшие в нескольких секторах, таких как образование и здравоохранение, были способны лучше определять свои карьерные интересы (Wilson et al., 2018). Это особенно ценно для студентов, которые не уверены в своем карьерном пути. Например, волонтерство в больнице может помочь кому-то решить, стоит ли продолжать медицинскую карьеру. Кроме того, волонтерство особенно полезно для создания портфолио. Для творческих областей, таких как графический дизайн или письмо, волонтерские проекты могут продемонстрировать ощутимую работу. Студент, который разрабатывает листовки для некоммерческой организации, может включить их в портфолио, продемонстрировав потенциальным работодателям реальный опыт. Однако волонтеры должны убедиться, что их вклад признан, например, путем получения рекомендательного письма или документирования своей работы.

Одной из проблем является то, что некоторые работодатели могут недооценивать опыт волонтерства по сравнению с оплачиваемой работой. Чтобы противостоять этому, волонтерам следует излагать свой опыт в резюме в профессиональных терминах, уделяя особое внимание достижениям и навыкам, а не неоплачиваемому характеру работы.

#### *Доступ к возможностям карьерного роста*

Волонтерство открывает двери к возможностям карьерного роста за счет расширения профессиональных связей и повышения видимости. Многие рабочие места находятся через связи, и волонтерство обеспечивает естественный способ познакомиться с людьми в различных отраслях. Исследование (Smith et al., 2019) показало, что волонтеры с большей вероятностью получают рекомендации от коллег или руководителей, с которыми они познакомилась во время своей службы. Сетевое взаимодействие посредством волонтерства особенно эффективно, поскольку оно происходит в совместной, ненапряженной среде. Например, волонтерство на мероприятии профессиональной ассоциации может привести к разговорам с лидерами отрасли. Эти взаимодействия могут привести к наставничеству, стажировкам или предложениям о работе. Хаски-Левенталь и др. (2018) отметили, что волонтеры, которые активно взаимодействуют со своими руководителями, с большей вероятностью получают преимущества, связанные с карьерой, такие как рекомендации или знакомства.

Волонтерство также может привести к прямым возможностям трудоустройства в организации. Некоторые некоммерческие организации нанимают бывших

волонтеров на оплачиваемые должности, особенно если они демонстрируют преданность делу и навыки. Отчет VolunteerMatch за 2021 год показал, что 15% волонтеров получили оплачиваемые должности от организаций, в которых они служили. Автор считает, что волонтерство также может повысить уверенность в использовании возможностей. Например, застенчивый студент, который приобретает опыт лидерства с помощью волонтерства, может чувствовать себя более комфортно, претендуя на конкурентные должности. Этот психологический стимул часто упускается из виду, но может стать решающим фактором для карьерного роста.

Однако доступ к возможностям требует усилий. Волонтеры должны быть активными в построении отношений и сообщении о своих карьерных целях. Посещение мероприятий, вступление в комитеты или получение отзывов от руководителей могут повысить видимость и связи. Кроме того, волонтеры должны использовать такие платформы, как LinkedIn, чтобы продемонстрировать свой опыт и связаться с профессионалами, с которыми они встречаются.

#### *Проблемы и рекомендации*

Хотя волонтерство предлагает множество преимуществ, есть и проблемы, которые следует учитывать. Ограничения по времени являются распространенной проблемой, особенно для студентов, совмещающих учебу с работой на неполный рабочий день. Исследование Брауна и Ли, проведенное в 2020 году, показало, что волонтеры, которые переусердствовали, сообщали о выгорании, что отрицательно сказывалось на их карьерных целях. Чтобы избежать этого, людям следует выбирать роли с гибким графиком или краткосрочными обязательствами. Еще одна проблема — поиск соответствующих возможностей. Не все роли волонтеров соответствуют карьерным целям, а некоторые могут предлагать ограниченное обучение. Такие платформы, как VolunteerMatch или Idealist.org, могут помочь определить роли, соответствующие интересам и навыкам. Кроме того, обращение в организации напрямую может раскрыть нерекламируемые возможности.

Чтобы максимизировать преимущества карьеры, волонтеры должны:

1) *Постановка четких целей*: волонтеры должны определить навыки или опыт, которые они хотят получить, и выбрать роли, которые соответствуют этим целям.

2) *Документирование достижений*: запись задач, проектов и результатов должна храниться для включения в резюме или портфолио.

3) *Поиск обратной связи*: обращение к менеджерам за конструктивной обратной связью для улучшения навыков и построения отношений.

4) *Активное нетворкинг*: волонтеры должны быть социально активными, посещая мероприятия, встречаясь с коллегами и устанавливая связи на профессиональных платформах.

#### *Новые перспективы*

В дополнение к уже известным преимуществам автор предполагает, что волонтерство может способствовать формированию чувства адаптивности на постоянно меняющемся рынке труда. С автоматизацией и удаленной работой, которые меняют отрасли, способность быстро учиться, выполнять несколько задач одновременно и справляться с разнообразными задачами становится решающей. Волонтерство часто подразумевает работу в динамичной среде, что повышает

устойчивость и гибкость. Например, волонтер, управляющий изменениями в мероприятии в последнюю минуту, учится быстро соображать — навык, ценимый в быстро меняющихся рабочих местах.

Еще одна свежая перспектива — роль виртуального волонтерства в развитии карьеры. После пандемии COVID-19 многие организации перешли на возможности онлайн-волонтерства, такие как удаленное репетиторство или цифровой маркетинг. Они позволяют людям получать опыт без географических ограничений, делая волонтерство более доступным. Исследование Ли и Кима 2022 года подтверждает это, отмечая, что виртуальные волонтеры сообщили о таком же развитии навыков, как и очные волонтеры. Кроме того, удаленная помощь с помощью технологий повышает навыки технологической компетентности студентов, поскольку им необходимо выполнять задачи в режиме онлайн. Эта тенденция предполагает, что технологии расширяют сферу волонтерства, предлагая новые способы формирования навыков, актуальных для карьеры.

Наконец, волонтерство может повысить культурную компетентность, которая становится все более важной в глобализованных рабочих местах. Работа с разнообразными сообществами открывает волонтерам разные точки зрения, улучшая их способность к сотрудничеству между культурами. Этот навык особенно ценен в таких областях, как бизнес, здравоохранение и образование, где работодатели ищут кандидатов, знающих культурные особенности.

### **Заключение**

Волонтерство — это мощный инструмент для развития карьеры, предлагающий возможности для приобретения навыков, накопления опыта и доступа к возможностям трудоустройства. Благодаря таким передаваемым навыкам, как коммуникация и лидерство, волонтеры становятся более трудоустроиваемыми и адаптивными. Практический опыт, полученный в результате волонтерства, заполняет пробелы в резюме и помогает людям исследовать карьерные пути. Сетевое взаимодействие и видимость в результате волонтерской работы открывают двери для наставничества, рекомендаций и даже оплачиваемых ролей. Несмотря на то, что существуют такие проблемы, как нехватка времени или неактуальные роли, стратегическое планирование и проактивное участие могут максимизировать преимущества.

Для студентов и молодых специалистов волонтерство — это больше, чем способ отдать долг — это инвестиция в их будущее. Выбирая значимые роли, документируя достижения и выстраивая отношения, волонтеры могут превратить свою службу в ступеньку к успеху в карьере. По мере развития рынка труда адаптивность, культурная компетентность и устойчивость, полученные в результате волонтерства, останутся бесценными. В конечном счете, волонтерство не только приносит пользу сообществам, но и дает возможность людям достигать своих профессиональных целей.

### **Список литературы:**

1. Brown, S., & Lee, J. (2020). The impact of volunteer burnout on career outcomes. *The International Journal of Human Resource Management*, 31(15), 1920–1940. <https://doi.org/10.1080/09585192.2018.1526200>

2. Handy, F., Mook, L., & Quarter, J. (2019). The value of volunteering: Examining the benefits and costs. *Nonprofit Management and Leadership*, 29(4), 573–592. <https://doi.org/10.1002/nvsm.1632>
3. Haski-Leventhal, D., Paull, M., Young, S., MacCallum, J., Holmes, K., Omari, M., Scott, R., & Alony, I. (2018). The multidimensional benefits of university student volunteering: Psychological contract, expectations, and outcomes. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 47(2), 401–421. <https://doi.org/10.1177/0899764017749681>
4. Jones, A., Smith, B., & Brown, C. (2017). Leadership development through volunteering: Evidence from nonprofit organizations. *Human Service*
5. Lee, Y., & Kim, S. (2022). Virtual volunteering: A new frontier for career development. *Sustainability*, 14(10), 6274. <https://doi.org/10.3390/su14106274>
6. LinkedIn. (2016). Why volunteering is good for your career. <https://blog.linkedin.com/2016/10/06/why-volunteering-is-good-for-your-career>
7. Smith, D., Stebbins, R., & Grotz, J. (2019). Volunteering and career progression: A review of the evidence. *Journal of Social Issues*, 75(3), 789–812. <https://doi.org/10.1111/josi.12345>
8. VolunteerMatch. (2021). Impact report: Connecting volunteers to opportunities. <https://www.volunteermatch.org/about/impact>
9. Wilson, J., Mantovan, N., & Smith, R. (2018). Volunteering and career exploration: A longitudinal study. *Journal of Community Psychology*, 46(5), 657–671. <https://doi.org/10.1002/jcop.21974>

INNOVATIVE  
ACADEMY