



Демидовский
университет

Вовлечение студентов в волонтерскую
деятельность как способ улучшения их
психоэмоционального благополучия

Серова Евгения Александровна,
кандидат психологических наук, доцент

Рост волонтерского движения в России

Увеличение числа волонтеров

За последние пять лет количество волонтеров в России выросло на 17%.

Молодежь в волонтерстве

58% волонтеров, зарегистрированных на платформе "Добровольцы России", - это молодежь в возрасте 18-24 лет.

Важность для профессионального становления

Волонтерство является необходимым компонентом профессионального становления студентов, особенно обучающихся помогающим профессиям.

Эмоциональное благополучие и здоровье студентов

1 Основа благополучия

В основе благополучия и здоровья личности лежит субъективное ощущение счастья, общая удовлетворенность жизнью, отсутствие тревожности и депрессивных симптомов.

2 Роль волонтерства

Волонтерская деятельность позволяет студентам проявить свои лучшие качества, ценности, эмоции и чувства, что способствует их психоэмоциональному благополучию.

3 Задачи волонтерства

Волонтерство помогает в обучении трудовым навыкам, стимулирует профессиональную ориентацию, развивает самоорганизацию и социализацию студентов.



МОТИВЫ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ

Основные мотивы

Возможность сделать что-то стоящее, улучшение психоэмоционального самочувствия, желание сделать мир лучше.

Улучшение собственной жизненной ситуации, общение с единомышленниками, быть частью команды.

Профессиональные мотивы

Получение опыта в будущей профессии, работа с разными возрастными группами.

Расширение возможностей для будущей жизни, продолжение семейных традиций.

Другие мотивы

Повышение собственной активности, наличие свободного времени, престиж волонтерства.

Получение бонусов в процессе обучения, помощь людям благодаря собственному опыту.



Ценности студентов-волонтеров

Духовное удовлетворение

Студенты-волонтеры руководствуются ценностями духовного удовлетворения, что свидетельствует о потребности поддерживать состояние внутренней гармонии.

1

2

3

Социальные контакты

Высокое значение имеет ценность активных социальных контактов, что указывает на потребность в аффилиации с группой.

Достижения и развитие

Важными ценностями для них также являются достижения и развитие себя, что показывает стремление к самосовершенствованию.



Эмоциональные эффекты волонтерства



Чувство команды

Работа над волонтерским проектом помогает студентам почувствовать себя частью команды, что повышает социальную поддержку и снижает одиночество.



Творческое развитие

Участие в волонтерских проектах дает студентам возможность для творческого роста и развития новых навыков.



Ответственность

Волонтерство воспитывает у студентов чувство ответственности за итоговый результат и важность поэтапного планирования.



Коммуникативные навыки

Волонтерская деятельность развивает у студентов навыки сотрудничества, коммуникации и активного слушания.



Влияние волонтерства на психоэмоциональное благополучие

1

2

3

Повышение мотивации

Совместное достижение целей и обмен идеями в волонтерской деятельности способствуют повышению мотивации студентов.

Улучшение настроения

Участие в волонтерских проектах помогает студентам улучшить свое настроение и эмоциональное состояние.

Рост уверенности

Волонтерский опыт укрепляет уверенность студентов в себе и своих способностях.



Развитие навыков в волонтерстве



Навыки командной работы

Волонтерская деятельность помогает студентам развить навыки командной работы, сотрудничества и эффективной коммуникации.



Организационные навыки

Участие в волонтерских проектах позволяет студентам развить навыки организации, управления временем и решения нестандартных ситуаций.



Расширение знаний

Волонтерская деятельность расширяет кругозор студентов и углубляет их знания в различных областях.



Волонтерство и психоэмоциональное благополучие

Духовное удовлетворение

Желание помочь другим и сделать что-то стоящее

Развитие себя

Стремление к самосовершенствованию и достижениям

Социальные контакты

Потребность в аффилиации, чувство единства в команде





Заключение

Волонтерская деятельность является важным компонентом поддержания психоэмоционального благополучия и здоровья современных студентов. Она помогает им развить социально значимые качества, сформировать активную жизненную позицию и испытать положительные эмоции, связанные с желанием помочь другим. Кроме того, работа в команде и чувство солидарности при достижении общего результата способствуют повышению самооценки и эмоционального благополучия студентов.