

ДАЙДЖЕСТ

«МУЗЕЙ – ВОЛОНТЕР – ОБЩЕСТВО»

**MUSEUM
VOLUNTEER
SOCIETY**

**CHALLENGES OF OUR TIME
AND VISION FOR THE FUTURE**

**МУЗЕЙ
ВОЛОНТЕР
ОБЩЕСТВО**

**ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ
И ПЕРСПЕКТИВЫ БУДУЩЕГО**

ВЫПУСК #2

**> ВОЛОНТЕРСТВО КАК ФАКТОР
WELLBEING**

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».



Из Устава (Конституции) Всемирной организации здравоохранения

>> ТЕРМИНЫ

БЛАГОПОЛУЧИЕ (well-being, wellbeing)

«Благополучие» (в целом) в научной литературе определено довольно размыто. Наиболее ясно оформлено понимание **ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**. Оно состоит из шести ключевых компонентов: личностный рост, принятие себя, автономия, целеполагание в жизни, позитивные отношения, относительная степень контроля в выборе контекста, среды, в которой человек находится ([Ryff and Singer, 2006](#)). Также на психологическое благополучие влияют такие факторы, как одиночество, удовлетворенность жизнью, самооценка.



В британском исследовании *Mental Capital and Wellbeing* («Ментальный капитал и благополучие», 2008) **МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ** определено как «динамическое состояние, в котором индивид способен развивать свой потенциал, продуктивно и творчески работать, строить прочные и позитивные отношения с другими людьми и вносить свой вклад в сообщество». [Познакомьтесь с исследованием...](#)



Источник изображения – Equal Arts Carer's Cultural Adventures' Group flying their handmade Korean flags. Photographer Dani Giddins

в пожилом возрасте могут препятствовать физическому и психологическому угасанию, а также помочь восстановлению разорванных связей между пожилыми людьми и местными сообществами. Концепт *Social Prescribing* эффективно работает в Великобритании и Нидерландах. [Подробнее...](#)

SOCIAL PRESCRIBING (СОЦИАЛЬНОЕ ПРЕДПИСАНИЕ) – участие медицинских служб в установлении связей между некоммерческими организациями (в том числе музеями) и сообществами с целью оказания эффективной помощи людям с разного рода эмоциональными, социальными и другими потребностями. Например, практики креативного соучастия

>> КОНТЕКСТЫ

Центр социальных исследований и методов Австралийского национального университета (*Australian National University, Centre for Social Research and Methods*) в мае 2020 года подготовил **аналитический материал об опыте волонтеров Австралии в период пандемии COVID-19.**

В апреле 2020 года почти две трети опрошенных добровольцев заявили, что с февраля они прекратили волонтерскую работу для минимизации возможности передачи вируса COVID-19. Сравнивая уровень удовлетворенности жизнью (субъективного благополучия) приостановивших свою деятельность волонтеров и тех, кто ее продолжил, ученые пришли к следующему выводу: *способность поддерживать добровольческую работу – очень важный защитный фактор.* Действовавшие в период пандемии волонтеры имели гораздо более низкий уровень психологического стресса и вероятность серьезных психических заболеваний. По мнению авторов, вероятной причиной этого является разница в объеме социальных взаимодействий и степени изолированности у представителей двух вышеназванных категорий волонтеров.



[ПОДРОБНЕЕ](#)



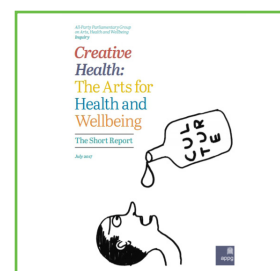
За рубежом проводятся исследования, которые доказывают **благотворное влияние искусства на состояние человека** и учитываются при формировании культурной политики.

В Великобритании **Всепартийная группа по вопросам искусства, здоровья и благополучия** (*All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing*) в отчете за 2015–2017 годы рассматривает вовлеченность (*engagement*) в сферу искусства¹ как фактор улучшения условий, в которых человек рождается, растет, работает, живет и стареет.

Ключевые идеи группы исследователей заключаются в том, что искусство способно помочь людям:

- оставаться здоровыми, способствуя более долгой жизни;
- решать основные проблемы, стоящие перед здравоохранением и социальным обеспечением: старение, хронические заболевания, одиночество и психическое здоровье;
- экономить деньги в сфере здравоохранения и социального обеспечения.

В отчете отмечается, что вовлеченность в финансируемую государством сферу искусства на практике остается низкой среди людей, живущих в неблагоприятных социальных и экономических условиях.



[КРАТКИЙ ОТЧЕТ](#)



[ПОДРОБНЫЙ ОТЧЕТ](#)

¹ Под искусством подразумеваются: изобразительное и исполнительское искусства, включая ремесла, танцы, кино, литературу, музыку и пение, а также кулинарное искусство, садоводство и др. Культурное поле охватывает музеи и театры, концертные залы, галереи, объекты культурного наследия, библиотеки, а также окружающую среду с ее дизайном и архитектурой.



Американский журнал профилактической медицины (American Journal of Preventive Medicine, USA) в 2020 году опубликовал статью «Волонтерство и его влияние на здоровье и wellbeing пожилых людей: общие результаты

в долгосрочной перспективе» (*Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach*).

В четырехлетнем исследовании приняли участие почти 13 000 американцев старше 50 лет. 34 индикатора здоровья и wellbeing применялись к людям, посвящавшим волонтерской деятельности не менее 100 часов в год, в сравнении с «неволонтерами». Ученые сделали вывод о тесной связи между добровольчеством и благоприятными результатами в области сохранения здоровья и wellbeing.

Люди, занимавшиеся волонтерством приблизительно 2 часа в неделю, или ≥ 100 часов в год, имели более низкий риск смертности, повышалась их физическая активность, были положительными их психосоциальные характеристики (выше: приятные переживания, оптимизм и цель в жизни; ниже: симптомы депрессии, безнадежность, одиночество и редкие контакты с друзьями). При этом исследователи отметили, что добровольчество не влияет на другие показатели физического здоровья (связанные с хроническими заболеваниями, избыточным весом/ожирением, когнитивными нарушениями и хронической болью), на вредные привычки (пьянство, курение и др.), а также в целом на удовлетворенность жизнью, здоровье, контакт с другими членами семьи.

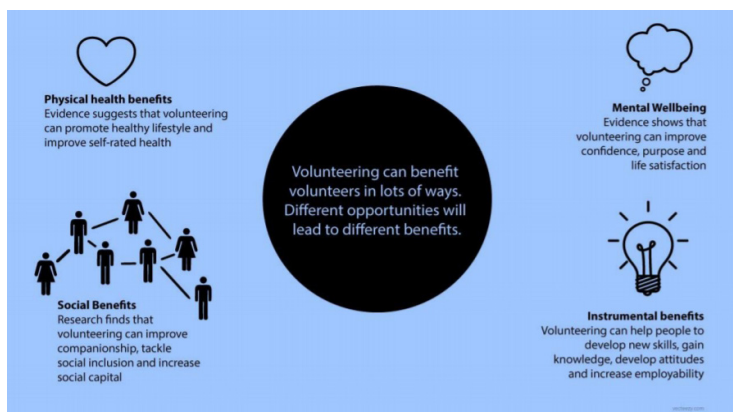
[ПОДРОБНЕЕ](#)

Организация «Волонтеры Шотландии» (*Volunteer Scotland*) ежегодно изучает вклад волонтерства в здоровье и wellbeing шотландцев.

В отчете за 2019 год акцент делается не на пользе волонтерства для здоровья пожилых людей (вопреки общей тенденции), а на раннем вмешательстве и вовлечении через добровольчество. Предлагается уделить большее внимание потенциальным волонтерам

в возрасте от 20 до 44 лет, которые после окончания школы и получения высшего образования меньше вовлечены в спорт и активный отдых. Именно эта возрастная категория демонстрирует более высокие показатели тревожности, склонности к самоповреждениям и попыткам суицида. А вовлеченность в волонтерскую деятельность, с точки зрения авторов, может улучшить психическое здоровье и благополучие людей.

В исследовании делается вывод о том, что важнейшие преимущества, которые приобретают волонтеры по сравнению с другими людьми, — это повышенная социальная связанность (*social connectedness*) и чувство цели (*sense of purpose*).



[ПОДРОБНЕЕ](#)

В 2017 году в рамках международной программы социальных исследований (ISSP) «Социальные сети и социальные ресурсы» Левада-Центр провел опрос 1600 респондентов из 48 регионов России. Один из

блоков опроса был посвящен социальной эксклюзии², которую может ощущать респондент: от нехватки общения до чувства изолированности от других. В целом каждый седьмой россиянин чувствует себя «иногда» или «часто» изолированным (14 %), а каждый восьмой – всеми покинутым (12 %). Ощущение эксклюзии более распространено среди россиян старше 55 лет: в этой возрастной группе четверть опрошенных (суммарно) «иногда», «часто» или «очень часто» ощущают дефицит общения, в то время как среди 18–24-летних лишь 14 % респондентов указали на эту проблему.

[ПОДРОБНЕЕ](#)

>> КЕЙС – В ФОКУСЕ

ПРОЕКТ

«ВОЛОНТЕРСТВО КАК ФАКТОР WELLBEING»

Замысел: 10 музеев и галерей в Большом Манчестере (Великобритания) объединились в трехлетнем проекте Volunteering for Wellbeing programme, нацеленном на раскрытие потенциала культурного волонтерства в повышении качества жизни, сглаживании последствий социальной и экономической изоляции людей.

Результат: в волонтерских программах проекта (2013–2016) приняли участие более 200 местных жителей. При этом 3/4 опрошенных волонтеров сообщили о значительном росте их wellbeing спустя год. Почти 60 % отметили долгосрочное устойчивое улучшение самочувствия в течение 2–3 лет.

Примеры отдельных программ

- В Живом музее Блэк Кантри (Black Country Living Museum) работает клуб вязания «Вяжем и болтаем» (Knit and Natter), где волонтеры по старинным образцам вяжут свитера для музейного отдела костюма.
- Сотрудникам Музея Бимиша (Beamish Museum) помогает группа волонтеров-мужчин, страдающих деменцией. Они занимаются садоводством, изготовлением мебели и ремонтными работами. Это дает им возможность социализироваться, приобрести уверенность в себе.
- Волонтеры Музея больницы Гленсайд (Glenside Hospital Museum) не только полностью обеспечивают деятельность музея, но и взяли на себя задачу пропаганды здорового образа жизни. Они регулярно публикуют в блогах посты, посвященные психическому здоровью.
- Волонтерские программы Брайтонского музея и художественной галереи (Brighton Museum and Art Gallery) помогают уязвимым взрослым с ограниченными возможностями и психическими проблемами использовать искусство как способ самовыражения. [Подробнее...](#)



² Социальная эксклюзия – это исключение или ограничение доступа индивидов к жизненно важным социальным институтам, необходимым для поддержания адекватного уровня жизни.



ПРОЕКТ

«ПСИХОЛОГИЯ ЗАБОТЫ»

Социально-волонтерский центр
Музея истории ГУЛАГа (Москва)

Преамбула: социально-волонтерский центр Музея истории ГУЛАГа был создан в 2013 году для оказания бытовой и социальной помощи пожилым людям – жертвам политических репрессий. Тогда в музее было 100 волонтеров. Сейчас, спустя семь

лет, Центр курирует 125 подопечных и объединяет 890 волонтеров разного возраста, из которых 210 человек постоянно находятся на связи с музеем.

Замысел: проект «Психология заботы» стартовал в 2018 году для оказания самой разнообразной помощи подопечным Центра: от работ по дому и покупки продуктов до решения юридических вопросов и похода в театр. Для волонтеров общение с жертвами репрессий должно было дать возможность узнать об истории своей страны из первых уст, для подопечных – приобрести необходимую поддержку и поделиться опытом. Реализация проекта должна была сопровождаться профессиональной поддержкой психолога, который должен был обучать волонтеров тонкостям возрастной психологии и основным аспектам взаимодействия с подопечными, методам профилактики психологического выгорания.

Результат: психолог Валерий Наумов разработал для музейных волонтеров цикл лекций на темы: «Типология личности и характера. Возрастная психология, особенности работы с пожилыми людьми», «Психология утраты и травмы», «Особенности травматизации в историческом контексте репрессий на территории СССР», «Профессиональное выгорание; методы психогигиены для волонтера». У волонтеров была возможность обсуждать со специалистом складывавшиеся во время проекта личные ситуации, а в конце каждого месяца Центр проводил для них групповые психотерапевтические сессии. Участники проекта чувствовали, что они не одни, находили ответы на свои вопросы в опыте других волонтеров, а иногда и успешно разбирались с личными переживаниями. [Подробнее...](#)

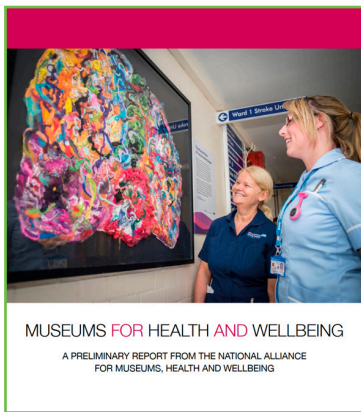
>> СКАЧАТЬ И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ



[СКАЧАТЬ](#)

Психология заботы. Опыт работы Социально-волонтерского центра Музея истории ГУЛАГа (Москва): Музей истории ГУЛАГа, Фонд Памяти, 2020)

В издании не только подробно рассмотрен опыт реализации конкретного музейного проекта («Психология заботы», 2018–2019), но и дан обзор опыта социально-волонтерской работы с пожилыми людьми в некоммерческом секторе. Одна из глав – заметки сотрудничавшего с музеем психолога В. Наумова, в которых он делится своими размышлениями о мотивации волонтеров и отмечаемых ими эффектах добровольческой деятельности. Основное содержание книги – высказывания представителей обеих участвовавших в проекте сторон, волонтеров и их подопечных, о том, чего они ожидали от проекта и что он им дал.

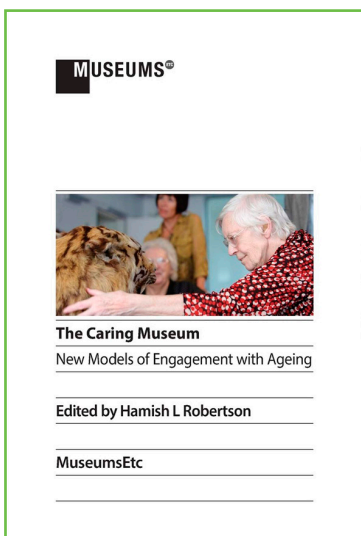


[СКАЧАТЬ](#)

МУЗЕИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И WELLBEING

Предварительный отчет [Национального альянса для музеев, здоровья и благополучия](#) (На англ. яз. Великобритания, 2016)

Предлагаем обратить внимание на небольшой раздел под названием «Волонтерство для wellbeing». Авторы отмечают, что, хотя такая категория программ пока составляет только 6,3 % от общего числа, они становятся все более значимыми в Великобритании. Музеи создают их специально, адресуя, как правило, конкретной целевой аудитории. Например, людям с ограниченными физическими способностями или людям с ментальными проблемами, а также пожилым людям с деменцией.



[ЧИТАТЬ ВВЕДЕНИЕ](#)

Hamish L. Robertson. The Caring Museum: New Models of Engagement with Ageing (Edinburgh: MuseumsEtc, 2015)

«Заботливый музей: новые модели взаимодействия со старением» – так называется книга, посвященная вовлечению пожилых людей в деятельность в культурном секторе. Ее автор подчеркивает, что «в обозримом будущем мы будем жить в стареющих обществах», в решении проблем которых необходимы долгосрочные стратегии и проекты профилактического характера. В своих выводах Робертсон опирается на результаты исследования, проведенного в 2015 году Художественным музеем Джона и Мэйбл Ринлинг (John and Mable Ringling Museum of Art) в штате Флорида (США) с целью изучения опыта людей старшего возраста в качестве волонтеров и посетителей музея.

[КУПИТЬ КНИГУ](#)

Дайджест подготовлен командой Ассоциации менеджеров культуры:

Инна Прилежаева, Юлия Мацкевич, Марина Тюрьмина, Оксана Власова, Яна Войнаровская
amcult.ru | info@amcult.ru

© Благотворительный фонд Владимира Потанина, 2020

© Ассоциация менеджеров культуры, 2020