

На вопрос «Принимали ли Вы в своей жизни помощь волонтеров? Если «да», то в чём она заключалась?» ответы распределились следующим образом: ответ «да» – 4,5% участников, ответ «нет» – 95,5 % участников.

Итак, почти никто из участников, кроме одного человека не принимал и не обращался за помощью волонтеров ни разу в своей жизни. Таким образом, из этого следует вывод о том, что почти никто из пожилых респондентов не нуждается в дополнительной помощи, могут сами справляться со своими жизненными трудностями и при этом помогать другим людям.

На вопрос «С какими организациями (учреждениями) необходимо наладить сотрудничество для повышения эффективности работы волонтеров?» ответы распределились следующим образом: территориальными центрами социального обслуживания – 6 человек; исполнительными комитетами – 4,5% человек; общественным объединением «Белорусское общество инвалидов» – 4,5% человек; БРСМ – 4,5% человек; экологические службы – 4,5% человек; дом ребенка – 1 человек. Таким образом, большинство ответов указывают на то, что именно в ТЦСОН необходимо наладить сотрудничество для повышения эффективности работы волонтеров.

На вопрос «Как долго Вы планируете участвовать в волонтерской работе?» ответы распределились следующим образом: не планировал, но могу попробовать – 4,5% участников; по возможности или по состоянию здоровья – 22,7% участников; не ответили или ответили «не знаю» – 50% человек; несколько лет – 18,2% участника. Мы видим, что половина респондентов не могут определить свое время пребывания в волонтерской организации, однако только 4,5% участников не планирует вообще данную деятельность в своей жизни, и часть респондентов более уверенно ответили на этот вопрос о своём желании попробовать свои силы в данном виде деятельности.

Таким образом, исходя из данных анкеты можно сделать вывод о том, что все участники исследования в количестве 22 человека заинтересовались волонтерской деятельностью, многие из них знают, что представляет собой данный вид работы, некоторые сомневаются в своих силах и возможностях своего здоровья, однако никто из участников не сомневается в необходимости данной деятельности.

Список использованных источников:

1. Моисеева, А.А. Волонтерские объединения и их значимость в социальной сфере общественной жизни / А.А. Моисеева // Академический вестник. – 2014. – № 2 (28). – С. 142–149.
2. О Белорусском Обществе Красного Креста: Закон Респ. Беларусь от 24 октября 2000г. № 437-3.– Минск: Дикта, 2001. – 59 с.

УДК 316.354.4:364-053.9

## **ПРОГРАММА ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Е.А. Краюшко**

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Волонтерская деятельность – новая форма вовлечения пожилых людей в социальную активность. Главное здесь – активная жизненная позиция, ответственность и цель – желание изменить свою жизнь и жизнь окружающих к лучшему. Исследование волонтерской деятельности людей пожилого возраста показало, что им важно быть востребованными и нужными другим людям. Оказание помощи и общение с другими людьми при помощи волонтерской деятельности даст возможность избежать чувства одиночества, реализовать

свои способности и накопленный житейский опыт. Для будущих волонтеров наиболее важным видом волонтерства является общение, оказание помощи пожилым инвалидам. Важным для пожилых людей является проведение праздничных и культурных мероприятий, в рамках волонтерской деятельности, благодаря которым участники могут показать свои творческие способности, повеселиться, порадоваться самим и порадовать других.

Анализ ответов пожилых людей, посещающих ТЦСОН «Железнодорожного района г. Витебска» позволяет сделать вывод о том, что они заинтересованы в том, чтобы, в первую очередь, именно такие центры были привлечены к сотрудничеству по волонтерской работе. Для решения этой задачи нами была разработана и апробирована программа волонтерской деятельности пожилых людей для данного Центра. Эта Программа составлена с учетом тех видов деятельности, которые пожилые люди указали как наиболее привлекательные для себя. Мы считаем, что будущим волонтерам необходимо пропустить идею волонтерства через себя, понять и принять, что эта деятельность не просто развлечение. Активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в работу, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы.

Цель программы – расширение возможностей самореализации граждан пожилого возраста через волонтерскую деятельность. Задачи программы были следующие: сформировать информационную среду для развития волонтерского движения; осуществить волонтерскую деятельность с гражданами пожилого возраста по выбранным направлениям; подвести итоги деятельности волонтеров для популяризации направления деятельности в среде пожилых людей.

Направления деятельности:

1. Социальное: посещение детей сирот в детском доме; сопровождение на прогулку таких же, как сами пожилых людей, проживающих в центре, совместное времяпровождение с пожилыми людьми и инвалидами: чтение книг и газет слабовидящим и т.д.

2. Патриотическое: акция «Письмо с фронта»; работа с участниками войны; посещение на дому ветеранов.

3. Здоровьесберегающее: кружок «Школа здоровья»: проведение дней здоровья; занятия оздоровительной гимнастикой, занятия фитнесом и т. д.;

4. Природоохранное: клуб «Кошкин дом»: помощь животным, временный приют домашним животным, помощь в проведении акций в защиту животных.

5. Досуговое: вокальный кружок «Молодая душа»; шахматно-шашечный кружок «Стратегия»; работа кружка «Рукодельница», и театральной студии «Премьера»: проведение культурных мероприятий, выставок, спектаклей и т.д.

6. Интеллектуальное: проведение обучающих мастер-классов по работе с компьютером.

Участие пожилых людей в волонтерском движении способствует изменению мировоззрения самих участников и приносит пользу, как обществу, так и самим волонтерам, которые посредством добровольческой деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении и самоуважении, осознают свою полезность и нужность, развивают в себе важные личностные качества. Готовность пожилых людей участвовать в добровольческой деятельности является важным показателем осознания им своих реальных возможностей и интересов. Одним из основных условий результативности деятельности волонтерского движения является взаимодействие специалистов центра и пожилых волонтеров, методической и организационной работе при подготовке мероприятий. Ожидаемые результаты программы: увеличение числа пожилых волонтеров, способных к организации добровольческой работы в ТЦСОН; формирование позитивных установок, пожилых людей на волонтерскую деятельность; улуч-

шение условий самореализации, повышение качества жизни, снижение внутреннего психологического напряжения.

Уровень нагрузки всегда зависит от функционала волонтера. В своей работе мы понимаем, что возрастные ограничения существуют и уважительно относимся к волонтерам старшего поколения. Именно поэтому физическая нагрузка во всех наших проектах минимальная, ведь для «серебряных» волонтеров участие в проектах – это не труд, а скорее приятный процесс.

Любая программа имеет ценность, если есть гарантии ее долгосрочного применения. В силу особенностей – открытости, доступности и бесплатности пожилые люди отделения успешно осуществляли деятельность волонтеров. Наши волонтеры верят, что возраст не помеха для добрых дел и всегда можно найти время, место и возможность для того, чтобы помочь другим.

Так, пожилые волонтеры занимаются воспитанием детей на базе детского дома: навещают детей, делятся с ними своим жизненным опытом, помогают в выборе будущей профессии и др. Перед тем, как посетить детский дом с пожилыми волонтерами была проведена методическая работа в форме беседы на тему «Правила общения с детьми из детского дома». Каждому волонтеру, стремящемуся помогать детям, важно иметь первичное представление о том, что их ждет в стенах детдома. Ведь дети-сироты отличаются от «семейных» детей не только в плане поведения. Данная категория ранима и при посещении этих учреждений нужно соблюдать определённые правила. В частности, было оговорено, что детей не следует расспрашивать о семье; называть сиротами; относиться с жалостью; давать пустые обещания и т.д.

Ребятам детского дома волонтерами были подарены детские книжки и игрушки, которые остались от собственных подросших внуков или были куплены. Волонтеры отметили, что дети с удовольствием общались с бабушками и дедушками, которых они лишены. Самим пожилым людям было важно общество детей. Программа волонтерства соединила пожилых людей с детьми, дала им возможность строить отношения друг с другом. Группа пожилых людей встречается с группой детей 1 раз в неделю, при этом каждый ребенок общается с «бабушкой» или «дедушкой».

При разговоре с детьми оказалось, что дети, которые имеют близкие и регулярные контакты с «бабушкой» или «дедушкой», относятся к пожилым людям с уважением и приятием. Пожилые люди рассказывают детям о том, каково быть пожилым человеком, какие проблемы у стариков возникают, дети в ответ рассказывают им о своих детских радостях и печалях. Специально дети не делают ничего для пожилых людей – не рисуют, не поют, не читают стихи для них – они делают все это вместе.

Пожилые представители волонтерского движения отметили, что одна из наиболее важных составляющих оказания помощи волонтерами детям – регулярность, тогда и от неё будет большая польза.

Направление волонтерской деятельности – помощь пожилым людям и инвалидам. Волонтеры занимались сопровождением на прогулку пожилых людей и инвалидов, приходящих в центр, занимались чтением книг и газет слабовидящим, оказывали помощь в изменении давления и т.д. Волонтеры считают, что подобная деятельность, совместное времяпровождение с пожилыми инвалидами, поддержка данной категории людей помогает им чувствовать себя моложе своего возраста, быть жизнерадостнее.

К волонтерской деятельности активно подключились и сотрудники отделения. Совместно с волонтерами ими была проведена акция «Письмо с фронта», где сотрудники отделения и сами пожилые люди приносили материалы о своих родственниках – участниках Великой Отечественной войны, организовали стенд. На акцию были приглашены все люди, посещающие ТЦСОН и их семьи. Была сформирована интересная экспозиция. Люди увидели письма военных лет, боевые награды, вырезки из газет. Во

время проведения акции к работе подключились еще два пожилых человека, которых заинтересовала работа волонтеров в этом направлении.

Также волонтеры активно занимаются патриотическим воспитанием молодёжи, организуя с ними встречи памяти в дни празднования Дня Победы, Дня освобождения города Витебска от немецко-фашистских захватчиков и др.

В рамках деятельности клуба «Школа здоровья» пожилыми волонтерами проводились занятия оздоровительной гимнастикой, дни здоровья и т. д.

Природоохранная деятельность выразилась в форме работы в клубе «Кошкин дом», акции которого были направлены на содействие в оказании помощи животным в рамках приюта для животных. Так, несколько волонтеров при помощи компьютера распространяют информацию о животных, находящихся в приюте. Через объявления и фотографии животных помогают приюту определить их в «хорошие руки» на безвозмездной основе. Люди оказывают помощь в проведении акций в защиту животных; помогают обеспечить временный приют домашним животным, в случае, когда их постоянным хозяевам необходимо уехать.

Работа музыкального кружка «Молодая душа» направлена на организацию и проведение досуга пожилых людей, а также на развитие и поддержание творческих способностей пожилых людей. Вокальный коллектив кружка принимал активное участие в проведении различных социально-культурных мероприятий, оказывал всестороннюю поддержку пожилым людям и инвалидам, бесплатно выступал на концертах и праздничных мероприятиях. Волонтерское движение в работе социально-досуговой сферы создаёт комфортную эмоциональную среду, вовлекая в клубы по интересам, способствуя самовыражению пожилых людей, реализации их творческого потенциала. Это можно увидеть в работе театрального кружка «Премьера», где членами этого объединения осуществляются постановки и показ спектаклей, миниатюр и сенок (в том числе и выездных) к любому празднику. Деятельность кружка направлена на активизацию творческого потенциала граждан пожилого возраста в области литературы, театра, киноискусства, формирование навыков анализа произведений и литературной критики; приобретение знаний о жизненном и творческом пути деятелей культуры и творчества; коррекцию дефицита базовых нейрокогнитивных функций (памяти, внимания, мышления).

Популярно среди волонтеров работа шахматно-шашечного кружка «Стратегия», где все желающие могут обучиться играм. В задачи кружка входят: популяризация шашек и шахмат, создание и улучшение условий пребывания пенсионеров в отделении, повышение спортивного мастерства, участие членов клуба в соревнованиях.

Целью работы кружка «Рукодельница» является обучение рукоделию, прививание любви к тому, что сделано своими руками, обучение рукоделию. В рамках кружка очень обширный круг тем: вязание, вышивка, декупаж, плетение из бумаги, соломки, бисероплетение и др. Одна из женщин-волонтеров проводила мастер-классы по бисероплетению, рассказывала об истории и видах плетения, продемонстрировала несколько своих работ, научила делать цветы из бисера. Каждый из группы попробовал себя в этом деле. Изготовление декоративных изделий ручной работы – эффективное средство общего развития пожилого человека, которое способствует улучшению координации движений, устранению неуверенности в себе, преодолению чувства одиночества, расширяют кругозор и эстетический вкус; развивают восприятие и ассоциативное мышление.

Для развития интеллектуальных способностей, проживающих в ТЦСОН людей, пожилые волонтеры активно развивают деятельности компьютерного кружка, на базе которого происходит проведение мастер-классов по обучению работе с компьютером. Работа кружка направлена на повышение информированности и компьютерной грамотности, развитие дружеских связей среди обучающихся, использование возможностей интернета для общения по электронной почте и получения интересующей информации и др.

При подведении итогов волонтерской деятельности мы выяснили, что появились ещё три пожилых человека, которые подключились к волонтерству во время проведения нашей работы. В беседе они рассказали, что их привлекла активность их знакомых, соседей в данной деятельности. Они заметили, что пожилые люди, участвующие в движении меньше жалуется на различные недомогания, чаще улыбаются, не считают себя одинокими, поэтому «новые волонтеры» также решили проявить себя в этой деятельности. Поэтому в рамках программы было произведено торжественное посвящение новичков в члены волонтерского движения и объявлена благодарность всем участникам волонтерского движения.

Таким образом, разработка программы показала эффективность волонтерской деятельности для пожилых людей. Объединение пожилых волонтеров стало опорой ТЦСОН. Работа волонтеров организована благодаря интересам пожилых граждан. Отмечена потребность в музыкальном, духовном, психологическом и коллективном общении. Пожилые волонтеры стали связующим звеном между детьми сиротами и учреждениями, предоставляющие им социальные услуги, по мере возможности помогают другим пожилым людям, проживающим в ТЦСОН, занимаются своим здоровьем, развиваются интеллектуально, изучают новые технологии и обучают других пожилых людей. И самое главное, они привлекают активных граждан к деятельности, направленной на доброе дело.

УДК 37.037:316.752:796.011.1:355

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Н.Ю. Андрущенко, А.И. Кривко**  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: andru-natalya@yandex.ru)

Ключевым вопросом охраны здоровья является формирование культуры здоровья, ценностного отношения к здоровому образу жизни, повышение престижности здоровья, осознания важности здоровья как фактора активного долголетия.

Исходя из актуальности проблемы, нами было проведено исследование среди 50 военнослужащих в возрасте от 18 до 45 лет. При опросе были использованы 2 анкеты. Первая анкета «Субъективная оценка образа жизни» (Л.Г. Качан) [1] предусматривала вопросы, которые позволяют дать субъективную оценку образа жизни. Вторая анкета «Здоровый образ жизни», разработанная автором данной работы, направлена на выявление отношения различных категорий военнослужащих к здоровому образу жизни, а также способов поддержания здоровья.

Анкетный опрос показал, что респонденты дают положительную оценку здоровому образу жизни. При этом они либо ведут здоровый образ жизни, либо задумываются об этом. 86% опрошенных считают, что понятие «здоровый образ жизни» определяется как образ жизни, направленный на сохранение здоровья. Следует отметить, что военнослужащие, отвечая на вопрос анкеты, могли выбрать несколько вариантов ответов. Но данное определение было выбрано большинством респондентов в качестве наиболее точного.

Результаты анкетирования (авторская анкета «Здоровый образ жизни») позволили выявить отношение различных категорий военнослужащих к здоровому образу жизни, выяснить меры профилактики стресса и сохранения здоровья.