

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.С. Носова (Белово)

Аннотация. Анализируются теоретические подходы к пониманию психологической готовности, динамическая структура состояния психологической готовности. Рассматриваются различные стороны психологической готовности и формы психологического сопровождения добровольческой деятельности, подчеркивается их значение для развития личности.

Ключевые слова: готовность, психологическая готовность, добровольческая деятельность, психологическое сопровождение.

Добровольческая деятельность – это уникальная для человека возможность получить всестороннее удовлетворение своих личных и социальных потребностей через оказание помощи другим людям. К основным характеристикам добровольческой деятельности относятся:

- социально-массовый характер;
- отсутствие каких-либо профессиональных навыков для ее выполнения;
- добровольный, самоотверженный характер;
- социальная значимость, прогрессивная направленность;
- отсутствие мотивации к получению оплаты, ее замещение другими мотивациями;
- инструментальный характер (инструмент проектирования и формирования особенностей личностного развития).

Одним из неперемных условий эффективности добровольческой деятельности является не только формирование определенной системы знаний, умений и навыков, но и психологическая готовность к ее осуществлению – существенная предпосылка целенаправленной деятельности, ее регуляции, устойчивости и эффективности. Психологическая готовность помогает добровольцу успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль и перестраивать свою деятельность при появлении непредвиденных препятствий. На наш взгляд, рассмотрение этого вопроса следует начать с обращения к категории «готовность».

Различные авторы по-разному именовали психологическую готовность. Обобщенные ее характеристики они обозначали близкими, но не идентичными понятиями: «бдительность», «мобилизационная готовность», «настроенность», «боеготовность» и т.д. Различные трактовки психологической готовности обусловлены как спецификой структуры деятельности, изучавшейся в каждом конкретном случае, так и несовпадением теоретических подходов исследователей. Одни авторы рассматривают готовность на личностном фоне, а другие – на функциональном, т.е. прежде всего учитывают состояние психических функций [2].

Психологи рассматривают категорию готовности и как «субъективное состояние личности, считающей себя способной и подготовленной к выполнению со-

ответствующей деятельности и стремящейся ее выполнить», и как «сложное, многоуровневое, разноплановое системное психическое образование, прежде всего личностное образование человека» [8. С. 458].

В большом толковом психологическом словаре понятие «готовность» рассматривается в двух значениях: «1) положение подготовленности, в котором организм настроен на действие или реакцию; 2) такое состояние человека, при котором он готов извлечь пользу из некоторого опыта» [10. С. 200].

Близким к понятию «готовность» является понятие «установка». Ни один исследователь проблемы активности не может пройти мимо теории установки Д.Н. Узнадзе. Ядро научных исследований и основной акцент в понятийном осмыслении «установки» приходится на указание зависимости характера активности субъекта от имеющейся у него установки, т.е. готовности человека воспринимать мир определенным образом, действовать в том или ином направлении [6. С. 215].

Для осуществления добровольческой деятельности важна именно социальная установка. Г. Оллпорт определяет социальную установку как «состояние психологической готовности личности вести себя определенным образом в отношении объекта, детерминированное ее прошлым опытом» [11. С. 341], а «основная функция установки – регуляция социального поведения индивида, т.к. система индивидуальных установок обеспечивает возможность его ориентировки в социальной действительности» [11. С. 343].

Интересным представляется понятие смысловой установки, возникшее как понятие личностной установки в работах А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожец и развитое применительно к гипотезе об иерархической, уровневой установочной регуляции деятельности А.Г. Асмоловым. Такое понимание оправдано тем обстоятельством, что понятие установки в отечественной психологии в настоящее время является наиболее отработанным и обоснованным для описания неосознаваемых или не презентированных сознанию, однако оказывающих влияние на деятельность, процессов. Уровень смысловых установок, выделенный А.Г. Асмоловым, представлен как ведущий уровень установочной регуляции деятельности: «Смысловая установка актуализируется мотивом деятельности и представляет собой форму выраже-

ния личностного смысла в виде готовности к совершенно определенным образом направленной деятельности» [5. С. 222].

Близость понятий «установка» и «готовность» определяется еще и тем, что оба они относятся к категории действия. «Субстратом, автором действия, согласно Узнадзе, является целостный субъект. Действие – это не реакция организма, а реакция личности. Соответственно, категория действия выступила в качестве изначально связанной с категорией личности. В понятии об установке представлены такие важнейшие признаки человеческого действия, как направленность, упорядоченность (внутренняя связанность, сопротивляемость помехам, структурная устойчивость), организация во времени» [6. С. 117].

Выделяют две взаимосвязанные стороны готовности личности к соответствующей деятельности: «1) предварительную, заблаговременную, потенциальную готовность, которая включает в себя систему достаточно устойчивых, статических компонентов, психических образований – знаний, умений, навыков, необходимых качеств, смыслов и ценностей личности, ее отношений, предпочтений и т.п., т.е. необходимый уровень необходимого потенциала личности; 2) непосредственную, сиюминутную, ситуативную готовность как состояние соответствующей мобилизованности, функциональной настроенности психики человека на решение конкретных задач в соответствующих обстоятельствах и условиях. Эта сторона готовности к деятельности характеризуется высокой динамичностью, подвижностью и зависимостью от ситуативных обстоятельств, состояния психического и физического здоровья человека, морально-психологической атмосферы в коллективе, социальной среде и т.п.» [8. С. 458].

Необходимым условием готовности человека к любой деятельности является психологическая готовность, которая характеризуется «...соответствующим уровнем устойчивости его психики к воздействию стрессовых обстоятельств, адаптивности личности, ее достаточной стрессозащищенностью, уверенностью в своих силах и возможностях», т.е. соответствующим уровнем надежности его психики [8. С. 462].

Психологическая готовность является психическим состоянием, которое характеризуется мобилизацией ресурсов субъекта труда на оперативное или долгосрочное выполнение конкретной деятельности или трудовой задачи. Это состояние помогает успешно выполнять обязанности, правильно использовать знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль и перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий.

Различают длительную готовность и временное состояние готовности, синонимами которого являются «предстартовое состояние» (Н.Д. Левитов), состоя-

ние «оперативного покоя» (А.А. Ухтомский) и состояние «бдительности» (Л.С. Нарсесян, В.Н. Пушкин).

Длительная готовность представляет собой структуру, в которую входят:

- 1) положительное отношение к тому или иному виду деятельности, профессии;
- 2) черты характера, способности, темперамент, мотивация, адекватные требованиям деятельности;
- 3) необходимые знания, навыки, умения;
- 4) устойчивые профессионально важные особенности восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевые процессы.

Временная готовность отражает особенности и требования предстоящей ситуации. Ее основными чертами являются относительная устойчивость, ответственность влияния на процесс деятельности, соответствие структуры готовности оптимальным условиям достижения цели.

Динамическая структура состояния психологической готовности к сложным видам деятельности – это целостное образование, включающее в себя ряд личностных характеристик, основными из которых являются:

- 1) мотивационные – потребность успешно выполнять поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны;
- 2) познавательные – понимание обязанностей, трудовой задачи, оценка ее значимости для достижения конечных результатов деятельности и для себя лично (с точки зрения престижа, статуса), представление вероятных изменений обстановки и т.д.;
- 3) эмоциональные – чувство профессиональной и социальной ответственности, уверенность в успехе, воодушевление;
- 4) волевые – управление собой и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от мешающих воздействий, преодоление сомнений, боязни.

Процесс формирования состояния психологической готовности к деятельности представляет собой последовательность взаимосвязанных процедур и действий:

- осознание своих потребностей, требований общества, коллектива или поставленной другими людьми задачи;
- осознание целей выполнения задач, решение которых приведет к удовлетворению потребностей или выполнению поставленной задачи;
- осмысление и оценка условий, в которых будут протекать предстоящие события, актуализация опыта, связанного с решением задач и выполнением требований подобного рода;
- определение на основе опыта и оценки предстоящих условий деятельности наиболее рациональных и возможных (вспомогательных) способов решения задач или выполнения требований;

– прогнозирование проявления своих интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов, оценка соотношения своих возможностей, уровня притязаний и необходимости достижения определенного результата;

– мобилизация сил в соответствии с условиями и задачей, самовнушение веры в успешное достижение цели [11. С. 412].

А.М. Столяренко выделяет основные компоненты профессиональной готовности психики человека:

1) ориентировочный, интеллектуально-познавательный, определяющий определенный уровень профессионального развития познавательной сферы личности специалиста (профессиональное восприятие, мышление, воображение, память, внимание). В совокупности это составляет интеллектуально-познавательную готовность личности специалиста;

2) побудительный, потребностно-мотивационный, характеризующий профессиональную направленность личности и силу прилагаемых ею усилий, степень усердия в деятельности (мотивационная готовность). Базовыми основаниями мотивационной готовности специалиста являются понимание смысла своей профессии, специальности, позитивное отношение к ней, необходимый уровень самооценки и притязаний в деятельности;

3) исполнительный, включающий в себя профессиональное мастерство, необходимый уровень развития профессионально важных способностей и волевой подготовленности специалиста, его способности к саморегуляции поведения и деятельности – операционально-деятельностная готовность [8. С. 465].

Применительно к добровольческой деятельности состояние готовности можно понимать как сложное в когнитивном плане и плане развития. Теоретический анализ позволил нам выделить личностные характеристики и навыки, необходимые для выполнения добровольческой деятельности: достаточно высокий уровень интеллектуального развития; способность к сопереживанию, чуткость; умение слушать; тактичность и сосредоточенность; естественность; организаторские способности; умение входить в контакт с незнакомыми людьми; коммуникабельность; умение держаться перед аудиторией и чувствовать аудиторию; художественные способности; умение использовать свой прошлый опыт и опыт других людей; творческий подход; артистичность.

На наш взгляд, учитывая вышеперечисленные качества, можно выделить следующие стороны психологической готовности к добровольческой деятельности:

1. Познавательная готовность (повышение информированности по проблеме, знакомство с подходами и концепциями первичной профилактической работы, формирование представлений о роли и мес-

те добровольчества в современном обществе, статистические справки по проблемам, информация о причинах и последствиях социальных явлений и др.).

2. Побудительная готовность (осознание роли добровольцев, смысла их деятельности, участие в планировании, развитие навыков социальной внимательности, осознание участниками своих мотиваций, осознание личностного отношения к проблеме).

3. Коммуникативная готовность (тренинг навыков эффективной коммуникации и разрешения конфликтов, активизация процесса общения, навыки владения аудиторией, формирование навыков работы в малой группе, умение отстаивать свою позицию, развитие творческих коммуникативных реакций).

4. Личностная готовность (осознание адекватности самооценки, раскрытие в себе новых качеств, навыки принятия себя и поиска ресурсов, выявление индивидуального стиля поведения, способность проявлять свою индивидуальность в общих интересах, проявление лидерских качеств, способность концентрировать внимание на окружающих, устойчивость психики к стрессовым ситуациям).

5. Исполнительная готовность (волевая подготовленность, формирование ответственности, навыки принятия решения, развитие навыков саморегуляции).

Очевидно, что во всех системах подготовки работа психолога является важной частью в обучении добровольцев. Необходимость психологического сопровождения деятельности волонтеров диктуется тем, что область, в которой они работают, весьма специфична. Волонтеру необходимо научиться отстаивать своё мнение, убеждать, заражать своими идеями. Кроме того, психологическое напряжение, вызванное постоянной работой с людьми и проработкой различных тем (в том числе эмоционально-негативного характера), может отрицательно сказываться на их личном самочувствии. По мнению Т.Г. Кобяковой, психологическое сопровождение призвано решить такие блоки задач, как: 1) мотивация; 2) преодоление трудностей в работе; 3) разрешение личных проблем и психопрофилактика.

Психологическое сопровождение деятельности добровольческих организаций может выступать в качестве отдельных форм работы. Остановимся подробно на некоторых из них.

Супервизорская практика включает в себя следующие компоненты: 1) индивидуальный разбор трудностей с куратором; 2) работа с супервизором, в качестве которого может выступать куратор или опытный волонтер; 3) балинтовская группа как форма группового разбора наиболее типичных трудностей в работе.

Индивидуальное психологическое консультирование проводится только в том случае, если получен запрос от конкретного человека. Консультирование

должно придерживаться гуманистических традиций, которые можно определить как помощь в осознании внутренних барьеров и поиск ресурсов для достижения большей степени свободы благодаря расширению диапазона приемлемых решений и вариантов реагирования на проблемные ситуации.

Группы личностного роста предполагают обращение участников к внутреннему опыту с целью осознания собственных движущих мотивов поведения и лежащих в их основе потребностей, а также развитие определенных личностных качеств и свойств, необходимых для успешного достижения жизненных целей. Для решения этих задач можно использовать широкий диапазон форм и методов групповой работы: психогимнастику, пантомиму, тематическое рисование, телесно-ориентировочные упражнения, различные формы взаимодействия в парах и малых группах [3. С. 43].

Нет сомнений в том, что для осуществления волонтерской деятельности следует овладеть навыками работы с людьми и такими важными для общения качествами, как эмпатия, конгруэнтность. Кроме того, важно осознать свой стиль в общении и корректировать его в сторону большей эффективности. Здесь может оказаться интересным опыт по внедрению коммуникативной игровой модели «Три волшебных острова» Лысьвенским филиалом Общероссийской общественной организации «Детские и молодежные социальные инициативы». В модели широко используются открытое обсуждение жизни коллектива, общие рефлексии, методики развития коммуникативных качеств. Основными формами работы выступают деловые игры, дискуссии, коллективные творческие дела, тренинги коммуникативных умений и межличностного общения. Одно из условий эффективности игровой модели – создание поливозрастного кратковременного коллектива, который дополнительно разбивается на микрогруппы [12].

Психологическое сопровождение волонтерской деятельности должно осуществляться не только в ее процессе, но и до того, как волонтер приступит к работе. Анализируя различные программы подготовки волонтеров к работе, мы выделили особенности психологического сопровождения на каждом этапе (как правило, их три).

На первом этапе проводится психологическая подготовка, которая включает в себя развитие адекватной самооценки и уверенности в себе, тренировку навыков эффективной коммуникации и разрешения конфликтов. Выявляются психологические затруднения, соответствующие возрасту волонтеров, определяются конструктивные методы разрешения этих ситуаций, раскрываются личные качества волонтеров. Предлагается следующая тематика занятий: «Я-концепция», «Взаимоотношения в семье», «Взаимоотношения по-

лов», «Взаимоотношения со сверстниками», «Стрессовые ситуации и их разрешение».

На втором этапе волонтер продолжает посещать мастер-класс психологов, обучается эффективным методам передачи информации, получает навыки ведения профилактических тренингов среди сверстников, участвует в тренинге ответственного поведения.

Третий этап подготовки волонтера – это его самостоятельная работа. Здесь целесообразно использовать супервизии, которые позволяют анализировать свою работу, решать трудные проблемы, делиться опытом.

Формирование психологической готовности к добровольческой деятельности создает оптимальные условия для развития и совершенствования личности, потому что «определяющее значение в становлении развитой личности приобретает потребность принести пользу другим людям, обществу» [9. С. 58]. Как справедливо подчеркивает С.Л. Рубинштейн, «...идейное содержание деятельности включается определяющим началом в мое сознание; это изменяет мое отношение к нему и в каком-то отношении меня самого» [7. С. 438], так как «деятельность – это не внешнее делание, а позиция по отношению к людям, к обществу, которую человек всем своим существом, в деятельности проявляющимся и формирующимся, утверждает» [7. С. 437].

Психологическая готовность к осуществлению добровольческой деятельности имеет позитивное влияние на познавательное и эмоциональное развитие личности. Об этом свидетельствует исследование Роджера Гарольда: множество специфических умений могут быть развиты через подготовку и участие в добровольческой деятельности. Причем эти способности обладают ценностью не только в опыте добровольческих организаций, но и в профессиональной работе. В качестве результата добровольческой деятельности Гарольд выделяет следующие способности: лидерские; межперсонального взаимодействия, планирования программ; принятия решений; разрешения проблем и конфликтов; к критическому мышлению; к постановке целей; делегирования полномочий; управления персоналом; привлечения к сотрудничеству; к общественной деятельности [4. С. 130].

В.В. Давыдов подчеркивал, что в процессе любой деятельности происходит обращение отдельных индивидов к другим членам коллектива за помощью, приглашение к явному сотрудничеству, контролю индивидуальных действий, к их оценке [1. С. 47]. Однако такое обращение возможно только при осуществлении рефлексии теми или иными индивидами над собственным действием, рефлексии, «направленной на самого себя, на свой компонент деятельности внутри коллективной» [1. С. 48]. Чтобы осуществлять добровольческую деятельность, добровольцу необходима способность понять, что думает и пережива-

ет другой человек, осознавать, как он сам понимается в качестве партнера по общению. Поэтому подготовка к добровольческой деятельности как к межгрупповой коммуникации способствует развитию одного из наиболее важных и необходимых психических свойств – рефлексии, которая занимает ведущее место в структуре социального интеллекта. В процессе подготовки к добровольческой деятельности реализуются две формы рефлексии – рефлексия собственной деятельности и рефлексия внутреннего мира другого человека.

В результате освоения добровольческой деятельности складываются позиционные нормы взаимодействия с социальными структурами и сообществами. Для молодых людей добровольческая деятельность предоставляет возможность выхода в «настоящую взрослую» деятельность в качестве ученика, дает возможность самоопределения. Это позволяет им в дальнейшем не приспосабливаться к условиям общественной жизни, а активно искать то место в социальной структуре, которое будет отвечать их интересам и ценностям.

Участвуя в добровольческой деятельности, молодые люди развивают культуру и обогащают опыт общения, расширяют диапазон поведенческой стратегии в различных жизненных ситуациях, а «возникновение более высоких нравственных мотивов демонстрирует развитие мотивационной сферы личности» [9. С. 56]. Так осуществляется нравственное, интеллектуальное и деятельное развитие личности, являющееся основой саморазвития и самосовершенствования.

Таким образом, для эффективной реализации добровольческой деятельности необходима психологическая готовность к ее осуществлению. Анализ умений и навыков добровольцев позволил нам выделить следующие стороны психологической готовности: познавательную, побудительную, коммуникативную, личностную, исполнительную.

Психологическое сопровождение волонтерской деятельности выступает как одно из главных условий ее эффективной организации и должно не только сопровождать эту деятельность, но и предшествовать ей, ведь работа с психологом помогает молодым людям развивать свой потенциал, разрешать психологические проблемы, закреплять полученные знания на лекциях, психологических тренингах и распространять информацию среди сверстников.

Психологическое сопровождение волонтерской деятельности включает в себя следующие блоки: 1) коммуникативные тренинги; 2) обучающие занятия; 3) профилактические занятия; 4) супервизии; 5) индивидуальное психологическое консультирование.

В ходе подготовки к добровольческой деятельности закладывается ее ценностно-смысловая основа. Добровольческая деятельность позволяет осознать собственную необходимость и значимость в изменении социальной ситуации района, города и общества в целом, выступает как фактор и как условие личностного развития и самореализации и приводит к таким личностным новообразованиям, как социально активная жизненная позиция, самоутверждение, осознание своего места в обществе, индивидуальный опыт, рефлексия.

Литература

1. Давыдов В.В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности // Вопросы психологии. 2003. № 2. С. 42–48.
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Мн.: Изд-во БГУ, 1976.
3. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Теория и практика организации подростковой добровольческой службы по первичной профилактике нарко- и алкогольной зависимости. Кемерово: НИКАЛС, 1998.
4. Мартынова М.Д. Развитие лидерства и социальной активности молодежи в системе высшего образования как основание для формирования управленческих качеств будущих специалистов // Университетское управление: практика и анализ. 2003. № 5–6 (28). С. 129–133.
5. Насиновская Е.Е. Вопросы мотивации личности с позиции деятельностного подхода // Психология в вузе. 2003. № 1–2. С. 216–226.
6. Петровский В.В., Ярошевский М.Г. Теоретическая психология. М.: Академия, 2001.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002.
8. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика. М.: Академия, 2001.
9. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. 2-е изд. М.: Флинта, 2004.
10. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур. Т. 2 (П – Я): Пер. с англ. М.: Вече; АСТ, 2000.
11. Психология / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2000.
12. Игровая модель «Три волшебных острова» как технология привлечения молодежи к добровольческой деятельности // internet:<http://www.motokom.perm.ru/Volonter.doc>.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS TO VOLUNTARY OF AKTIVITY

E.S. Nosova (Kemerovo)

Summary. The theoretical approaches to understanding of psychological readiness, dynamic structure of a status of psychological readiness are analyzed. The parties of psychological readiness and forms of psychological support of voluntary activity are considered.

Key words: «readiness», «psychological readiness», «voluntary activity», «psychological support».