

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Польченко О.В. Email: @scientifictext.ru

*Польченко Ольга Викторовна – психолог,
Научно-образовательный центр психологического сопровождения личностно-профессионального развития,
Институт образования и социальных наук
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь*

Аннотация: в статье описана проблема низкого уровня психологической грамотности молодых людей, определены следствия и психологические причины данного феномена на основе наблюдений. Рассматриваются вопросы, связанные с содержанием внешних процессов воздействия, способствующих изменению уровня психологической грамотности молодых людей, в том числе на этапе осознания и принятия новой для них социальной роли (родителя, жены, отца, матери). В статье описан предлагаемый подход к организации деятельности, направленной на развитие психологической грамотности отдельных категорий лиц. Предлагаются различные методы апробации представленных подходов в виде мероприятий и отслеживания их эффективности.

Ключевые слова: психологическая грамотность, психологическая культура, знания, просвещение, развитие, общество, программа.

PSYCHOLOGICAL EDUCATION AS A RESOURCE OF INCREASE OF LEVEL OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCE OF YOUNG PEOPLE

Polchenko O.V.

*Polchenko Olga Viktorovna – Psychologist,
SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL CENTER OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PERSONAL AND PROFESSIONAL
DEVELOPMENT,
INSTITUTE OF EDUCATION AND SOCIAL SCIENCES
FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION
NORTH CAUCASUS FEDERAL UNIVERSITY, STAVROPOL*

Abstract: the article describes the problem of low level of psychological competence of young people, determines the consequences and psychological causes of this phenomenon on the basis of observations. The issues related to the content of external processes of influence that contribute to the change in the level of psychological competence of young people, including at the stage of awareness and acceptance of a new social role for them (parent, wife, father, mother). The article describes the proposed approach to the organization of activities aimed at the development of psychological literacy of certain categories of persons. Various methods of testing the presented approaches in the form of activities and monitoring their effectiveness are proposed.

Keywords: psychological competence, psychological culture, knowledge, education, development, society, program.

УДК 159.9.072.432

В развивающемся обществе постепенно возрастает интерес к психологическому просвещению, получению знаний о сохранении психологического здоровья. Особенно острым этот вопрос становится, когда возникают трудности в процессе социализации и адаптации людей к новой социальной роли. Процесс усвоения человеком опыта той общественной жизни и тех общественных отношений, в которые он попал при рождении и в которых живет, растет и взрослеет, во многом обусловлен и зависит от психологических факторов. Те сообщества, в которые оказывается включённым человек, требуют от него изменения определенных паттернов поведения. Безусловно, это отражается на его психологическом состоянии и иногда выступает причиной непонимания его окружающими, подкрепляется последствиями и принятием решений на эмоционально-чувственном, а не рациональном уровне.

Способность к восприятию другого, поддержке, эмпатии, установление доверительного контакта и диалога, владение навыками анализа своего поведения и умение применять в обыденной жизни методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния – относятся к сфере психологической грамотности и психологической культуры. Другими словами, психологическая грамотность — это некоторый минимальный уровень знаний человека о явлениях психики, самом себе, отношениях между людьми [6, с.27].

Проблема психологической грамотности на современном этапе развития общества активно решается как на теоретическом, так и на практическом уровне. Однако, несмотря на многочисленные

исследования, проделанные учеными (С.В. Борисовой, Е.В. Дементьевой, Л.С. Колмогоровой, К.М. Романовым) по различным аспектам изучения психологической культуры и грамотности личности, проблема её формирования является актуальной [1, с.104]. Особенно значимой она становится в периоды перехода человека не только с возрастного этапа на этап, но и в период смены или обретения новой для него социальной роли.

Психологическая безграмотность зачастую не позволяет людям организовать собственное эффективное мышление и поведение, направленные на достижение здоровья, ощущение счастья, успеха. Психологическая безграмотность людей приводит к тому, что люди не умеют реализовывать свой потенциал, жить так, как они этого хотят, не чувствуют себя счастливыми, а зачастую теряют смысл жизни и разочаровываются в ней.

Психологическая безграмотность людей является одной из ведущих причин многих проблем между супругами в семьях. В особенности, психологическая безграмотность родителей самым негативным образом сказывается на воспитании и накладывает отрицательный отпечаток на всю дальнейшую судьбу их детей. Психологически безграмотные люди живут по стереотипам, заложенным в детстве и «позаимствованным» из окружающей социальной среды, не зная самих себя и не понимая своего предназначения, не умея строить отношения, не умея управлять своими чувствами и эмоциями.

Значимой проблема становится и на этапе зарождения новой жизни, ожидания родителями будущего ребенка и в самый восприимчивый и невероятно значимый возраст развития человека – до 3 лет. Люди, окружающие маленького ребенка, зачастую не имеют должного представления о родительской культуре, об особенностях развития организма и психики их малыша и, полагаясь на собственные инстинкты, действуют лишь в соответствии с ними [7, с.101]. Низкая психологическая грамотность становится причиной самых различных последствий, как для ребенка, так и для самих родителей.

Как правило, любую новую социальную роль человек реализует в социальном взаимодействии, но именно в семье закладываются основы личности и характер социальной активности, влияющие на дальнейшую жизнь. Безусловно, психологически грамотные люди, умеющие осознавать и настраивать собственные мысли, эмоции и состояния способны научить этому и своего ребенка, а также распространить эти знания в кругу других людей, которым необходимо этому научиться. Важным становится то, насколько грамотно будет выстроен процесс взаимодействия родителей с ребенком внутри семьи, начиная с момента его зачатия [5, с.115].

Таким образом, психологическая безграмотность людей приводит не только к их личным проблемам, но и снижает эффективность функционирования общества. В этом плане можно говорить, что психологическая безграмотность людей, воспитывающих детей, является важным социальным фактором, определяющим не только эффективность поведения конкретного человека, но и влияющим на эффективность функционирования социума в целом.

Другая проблема, которую затрагивают последствия низкого уровня психологической культуры и грамотности – это статистика разводов молодых семей после рождения первого ребенка. В России большинство пар, имеющих детей, разводится именно в первые годы после появления малыша. Существует много причин, почему семейные пары распадаются именно с появлением ребенка, а в тройку первых из них, по данным РОССТАТА, составляют психологические. Многим парам очень нелегко даются такие перемены как: возросшая ответственность, кардинальное изменение уклада жизни, новые приоритеты, появление третьего члена семьи. Если раньше муж и жена жили в свое удовольствие и только друг для друга, то с появлением малыша личные интересы уступают место интересам нуждающегося в круглосуточной заботе ребенка. Принятие этой роли и осознание того, что жизнь родителей продолжается не для ребенка или только ради ребенка, а «вместе с ним», приобретает новый смысл, и когда этот смысл приносит радость – и есть наивысший уровень психологической грамотности молодых родителей.

Таким образом, психологическая грамотность – это психологические знания и средства, позволяющие человеку сознательно, разумно относиться к себе и окружающим, знать, понимать и учитывать свои индивидуальные возможности и особенности. Гармонично развитая личность, обладающая начальными психологическими знаниями о человеке, которые нужны всем без исключения, может самостоятельно оценить себя, понять свою психику и тело, помочь себе. Психологическая грамотность может проявляться и в кругозоре, эрудиции, осведомленности по поводу разнообразных явлений психики, как с точки зрения научного знания, так и с точки зрения житейского опыта, извлекаемого из традиций, обычаев, непосредственного общения человека с другими людьми [4, с.104]. Она включает в себя такие сложные навыки как грамотное установление контакта, грамотное возражение, адекватная ситуации и поведению критика, грамотное обращение, в том числе и к своим близким людям [2, с.102].

Взаимодействие с ребенком всегда происходит на фоне определенной жизненной ситуации и эмоционального состояния взрослых. Родителям приходится принимать ответственность за важнейшее дело в жизни – воспитание растущего человека. Осознанное родительство формируется постепенно, но, будучи принятым и прочувствованным, позволяет мамам и папам осуществить свое предназначение в

полной мере. Родитель, поступающий психологически грамотно, осознанно, всегда слушает и слышит ребенка, активно участвует в его жизни, уделяет время общению с малышом, стремится к тому, чтобы взаимодействие было конструктивным и приносило всем участникам удовольствие, дарило радость. Он знает меру в проявлении своей любви, справедлив и направляет усилия на расширение картины мира ребенка, позволяя ему быть свободным и в то же время удерживая в пределах дозволенного. Психологическая грамотность родителей заключается в вере в своего ребенка. Родитель как никто другой может удовлетворять потребности ребенка, и, самое главное, создавать для этого безопасные условия, как для него, так и для себя самого. [7, с.101].

На основе подробного изучения современного состояния уровня развития психологической грамотности молодых людей, была разработана и апробирована программа, позволяющая изменить определенные установки и стереотипы мышления, поведенческие паттерны у определенной группы людей с целью повышения их уровня психологической грамотности. В качестве методов научного исследования выступили преобразующий эксперимент и наблюдение.

Первичное исследование уровня развития психологической грамотности молодых людей по методике Л.С. Колмогоровой [3, с.250] показало, что более 80% исследуемых имеют низкий уровень развития психологической грамотности, 20% не справились с предложенными для оценки этого параметра заданиями даже наполовину.

На основе программы, разработанной группой психологов, были проведен ряд мероприятий для людей, включенных в исследовательскую группу. Программа включала в себя комплексное сопровождение участников и различные мероприятия, проводимые психологами.

Семинары и психологические тренинги были направлены на актуализацию имеющихся у людей элементарных психологических знаний, навыков, необходимых для решения психологических проблем, на улучшение эмоционального состояния участников.

Беременным женщинам, а также тем, кто только планировал этот процесс, было уделено отдельное внимание и помощь в переосмыслении негативного окраса процесса деторождения. На семинарах уделялось внимание психологическим факторам принятия самого процесса родов и осознанию самооценки женщины. Парам, которые посещали проект, уделялось внимание к осознанию ими важности вопроса о решении родить ребенка и о готовности принятия для себя новой социальной роли как таковой.

Встречи с узкопрофильными специалистами помогали слушателям выработать эффективные программы поведения и деятельности в ситуациях, связанных с воспитательными воздействиями, а также на этапе ожидания ребенка, первых лет его физиологического и психического развития. Предполагалось, что участники овладеют уникальными знаниями относительно развития психических процессов себя, своих детей, необходимых для минимизации собственного страха и некомпетентности в данной сфере.

Спустя 8 месяцев был проведен повторный срез для того, чтобы отследить наличие/отсутствие динамики уровня психологической грамотности участников эксперимента. Отмечено, что лица, посещающие все мероприятия, установленные программой, стали более психологически грамотными, что положительно отразилось на их восприятии новых собственных социальных ролей – как жены, родителей и т.д.

Повторное исследование уровня развития психологической грамотности молодых людей по методике Л.С. Колмогоровой показало, что более 70% от числа исследуемых имеют высокий уровень развития психологической грамотности, 20% средний. Около 10% тестируемых в первом срезе, ввиду добровольного участия в относительно длительном эксперименте, не смогли пройти его в полном объеме, а, следовательно, их результаты не подлежат репрезентативной выборке, и не учитывались в описательных выводах.

Таким образом, ввиду масштабированности идеи психологического просвещения в формате открытых встреч, бесед, семинаров, тренингов, консультаций для всех желающих, удалось отследить динамику развития уровня психологической грамотности включенных в программу эксперимента. Также, благодаря распространению психологических знаний в массовом сознании, спросу на последующие сессии, и тому, что программа не прекращает своей реализации с окончанием сроков эксперимента, а только преобразуется, можно предполагать о наличии высоких качественных показателей.

Лица, посещающие запланированные мероприятия, приобрели знания в области самопознания и саморегуляции своих состояний, знания в области гармоничного межличностного общения, воспитания детей и отношения к себе. Участники смогли проработать проблемы межличностных взаимоотношений, в том числе внутрисемейных, страхов и неосознаваемых внутриличностных конфликтов, что благоприятно отразилось на их отношениях с ближайшим окружением.

По результатам добровольного анкетирования и устной обратной связи участников, можно отметить, что в семьях, посещающих мероприятия, улучшился микроклимат и качество совместной жизни за счет изменения устойчивых паттернов поведения, мешающих их взаимодействию ранее.

Предполагается, что в процессе дальнейшей апробации программы, удастся отработать схему и алгоритмы узконаправленной тематической работы с определенными группами людей, ранжируя их в соответствии с психологическими обращениями и запросами, возрастом, уровнем знаний и психологической грамотности.

Таким образом, психологически здоровые люди, способные грамотно выстроить взаимоотношения с собственным ребенком, гармоничные с собой и супруги между собой, способны передать этот опыт своему ребенку и научить его элементарным способам взаимодействия, как с окружающей действительностью, так и со своим внутренним миром.

Развитие психологической грамотности людей позитивно отражается на их жизни, на укреплении здоровья, повышении успешности человека как значимого члена социального пространства, на ощущении счастья людьми и в целом позитивно сказывается на эффективности функционирования общества.

Список литературы / References

1. *Винокурова Г.А., Дементьева М.С.* Формирование психологической культуры у учащихся младшего школьного возраста // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. XXXIII междунар. науч.-практ. конф. № 4(26). Новосибирск: СибАК, 2016. С. 103-110.
2. *Колмогорова Л. С.* Элементы психологической грамотности. Барнаул, 1997, 195 с.
3. *Колмогорова Л.С.* Диагностика психологической культуры школьников: практическое пособие для школьных психологов. М.: Владос-Пресс, 2002. 360 с.
4. *Нищитенко С.В., Польшенко О.В.* Психологическая грамотность старшеклассников как здоровьесберегающий фактор в ситуациях экзаменационного стресса. Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции «Психологическое здоровье личности: теория и практика», 20-21 октября 2016. С. 174-176.
5. *Обозов Н. Н.* Психология межличностных отношений. М., 1985, 367 с.
6. *Романов К.М.* Психологическая культура: учеб. пособие. М.: Когито–Центр, 2015. 314 с.
7. *Шукишина Л.В.* Влияние уроков психологии на формирование психологической культуры // Психологическая культура человека: теория и практика: материалы Всерос. научно-практической конф. с международным участием (Саранск, 27–28 февраля 2012 г.). Саранск, 2012. С. 100–104.