

Л. Н. Городецкая

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Психологические знания широко используются в различных сферах современной жизни общества. В этой связи следует обратить внимание на ряд моментов. Использование любых научных знаний тесно связано с проблемой человеческой нравственности: ради чего и каких целей они используются? Применительно к психологии этот вопрос весьма актуален в силу того, что психологические знания – это знания о живом человеке, его внутреннем мире, душевных переживаниях и терзаниях, желаниях и надеждах. Эти знания могут быть использованы в интересах человека, способствовать развитию его сознания, личности, самостоятельности, индивидуальности, укреплению его психического и психологического здоровья, или в целях манипулирования сознанием человека, его чувствами и отношениями, направляться не на созидание, а на разрушение его психики и духовной человеческой сущности.

Психологическая культура является частью общей культуры, которая проникает во все сферы жизнедеятельности людей. Она выступает как показатель нормального психического развития и психологического здоровья человека, определяет гуманистический характер его мировоззрения, поступков и деятельности в целом. С позиций субъектно-бытийного подхода психологическая культура выступает в качестве ключевого компонента внутреннего мира человека, проявляющего особенности субъектности личности.

В самом общем виде культура понимается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и развитых человечеством. Материальную культуру связывают с понятием «цивилизация», духовную культуру – с общечеловеческими ценностями. Писатель М. Пришвин акцентировал внимание на том, что культура – это связь людей, а цивилизация – сила вещей. Таким образом, психологическая культура предстает как духовная, нравственная среда, которую создает человечество для развития самостоятельной, са-

моорганизующейся личности, способной брать ответственность, делать выбор и совершать поступки на основе общечеловеческих гуманных принципах. Это широкое понимание психологической культуры как одного из аспектов человеческой среды обитания.

Можно выделить другой фокус этого понятия, который описывает внутренний феномен личности, возникающий в результате жизни и творческой адаптации в человеческой среде обитания. В этом случае психологическая культура личности выступает как интегративное образование личности, которое включает в себя взаимосвязанные психологические свойства, выполняет ценностно-регулятивную функцию психики.

Исследователь Л. С. Колмогорова разделяет два понятия психологическая и психическая культура и предлагает следующее их понимание: «Культуру отношений человека с миром в широком смысле слова, самим собой и другими я называю психической культурой. Я делаю это на том основании, что психика представляет собой инструмент любых отношений человека: физических, духовных, каких угодно. К области психологической культуры я отношу, в том числе, культуру мышления и понимания, религиозную культуру» [1, с. 14].

В. В. Семикин тоже рассматривает психологическую культуру как интегральную личностную характеристику, когда ее высокий уровень развития соответствует социокультурным нормам общества, проявляется в культурных способах жизнедеятельности и взаимодействия с миром. Он дает наиболее детальное описание основных компонентов психологической культуры личности:

- когнитивный (знания о себе и людях, умение применять их на практике, а также определённый уровень развития интеллекта, способность к творчеству);
- рефлексивно-перцептивный (наблюдательность, умение адекватно воспринимать самого себя, других людей, прогнозировать их поведение);
- эмоционально-чувственный (развитая эмпатия, умение сопереживать, способность к идентификации);
- коммуникативный (умение общаться, адекватно воспринимать и передавать информацию);
- регулятивный (самоконтроль, владение собой, умение управлять своими состояниями и своим умом, нравственная саморегуляция);
- подсистема опыта социального взаимодействия (умения и навыки социального взаимодействия: архетипы, установки и стереотипы культурного поведения);
- ценностно-смысловой (нормы, ценности и отношения к ним, включённые в смысловые личностные образования, мировоззрение, совесть) [2].

Данное описание структуры психологической культуры предпочтительно, так как дает возможность определить основные направления ее развития, фокусы восприятия и осмысления человека, к которым необходимо привлекать внимание, расширяя тем самым его самосознание и сферы саморегуляции.

Большинство исследований при описании структуры психологической культуры выделяют саморегуляцию, психологическую грамотность и коммуникативную компетентность, ценностно-смысловой, рефлексивно-оценочный, волевой и культуротворческий компоненты.

Приобретение психологической культуры многими авторами связывается с эмоциональным интеллектом, рефлексией, саморегуляцией и самоорганизацией поведения, ответственностью и др. Вместе с тем в научной литературе нет единого понимания структуры психологической культуры, неизучены механизмы взаимосвязи ее компонентов, не разработаны признаки компетенций психологической культуры личности и условия их развития.

Многолетний опыт работы со студентами специальностей «Психология» и «Социальная педагогика» позволил нам не только констатировать уровень развития психологической культуры, но и способствовать ее формированию через проведение практико-ориентированных занятий по культуре педагогического диалога и основам гештальт-терапии.

В основу нашей работы со студентами легла идея гештальт-терапевтов о том, что психологическая культура личности выступает отражением определенного уровня самопознания человека, его способности обнаруживать себя в «здесь-и-сейчас». Студенты

были ознакомлены с идеей Ф. Перлза об осознании как процессе обнаружения и описания себя в настоящем моменте времени, отличии такого осознания от объяснения и поиска причинно-следственных связей, о трех сферах осознания (внутренний мир телесных ощущений, внешний объективный мир и мир мыслей и фантазий).

Упор на первых занятиях делался на развитие навыка обнаружения себя. Таким образом мы рассчитывали актуализировать рефлексивно-перцептивный компонент психологической культуры. Перед студентами была поставлена задача обнаружить себя. Для этого они должны были описать себя, свои телесные ощущения и эмоциональные реакции в «здесь-и-сейчас». Студенты тренировали навык фокусирования своего внимания на телесных ощущениях и эмоциональных реакциях. Вначале это вызывало у многих из них затруднение, они выглядели растерянными и озадаченными. Такого рода рефлексия была для них непривычным действием. При этом студенты могли описывать свои мысли, размышления и фантазии, но затруднялись передать телесные ощущения. Тем не менее, через некоторое время это стало получаться. Им удалось выявить свои переживания, обнаружить установки и интроекты, которые блокировали узнавание некоторых эмоций. Таким образом, студенты стали более восприимчивы к феноменам своего внутреннего мира.

Следующие задания второго этапа были направлены на развитие способностей осознать и более полно воспринимать феномены внешнего мира и другого человека. Занятия второго этапа способствовали формированию эмоционально-чувственного, коммуникативного и регулятивного компонентов психологической культуры. На этом этапе студенты направляли свое внимание на осознание того, как они строят взаимодействие с другим человеком, фокусировали внимание на собственном интересе к нему, осознали механизмы прерывания контакта (интроекты, проекции, ретрофлексия, эгоизм и девальвация). Студенты прилагали усилия, чтобы удерживаться в отношениях и описывать собеседнику свое состояние, поддерживая эмоциональную связь с ним. Эти упражнения были продолжением первого этапа осознания себя только в ситуации большей напряженности в присутствии другого, развивали у студентов способность быть включенным в отношения, внимательным к себе и другому, интегрировали отдельные навыки в целостный процесс взаимодействия.

Наблюдения за взаимодействием студентов и педагогов позволило выявить три уровня развития психологической культуры:

низкий уровень – овладение студентом некоторым минимумом психологических знаний и умений, в основном за счет интроектирования, усвоение правил и норм адекватного поведения и социального взаимодействия, слабое развитие рефлексии своего внутреннего мира и телесности, недостаточная саморегуляция действий и эмоций;

средний уровень – появляется достаточная саморегуляция действий и эмоций, общение становится конструктивным, проявляются процессы самоопределения, творчества и саморазвития.

высокий уровень – проявляется тенденция к сознательному развитию и удовлетворению потребностей и интересов, хорошо развит механизм личностной саморегуляции, проявляется безопасное для себя и для другого, присутствует гуманное взаимодействие.

О. И. Мотков описал псевдовысокий уровень развития психологической культуры, который мы наблюдали у наших студентов, обладающих завышенной, нереалистичной самооценкой и высокими амбициями. Такие студенты испытывали затруднение в спонтанном взаимодействии, напрягались и задействовали механизмы психологической защиты, чтобы восстановить равновесие и избежать новизны и неопределенности диалогового взаимодействия [3].

Таким образом, психологическая культура выступает как процесс неразрывно связанный с осознанным выбором, самообнаружением, самоопределением и самоосуществлением в мире, направленный на достижение внутренней согласованности и баланса с собой и другими.

Список использованных источников

1 Колмогорова, Л. С. Повышение психологической культуры учащихся как проблема современного среднего образования / Л. С. Колмогорова // Формирование психологической культуры личности в системе дополнительного образования детей. – Москва : Просвещение, 2004. – С. 10–17.

2 Семикин, В. В. Психологическая культура в образовании человека: монография / В. В. Семикин. – Санкт-Петербург : СОЮЗ, 2002. – 156 с.

3 Мотков, О. И. Психология самосознания личности: практическое пособие / О. И. Мотков. – Москва : Институт развития личности, 1993. – 145 с.