

**РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРОСТКОВ**

© 2016

*М.В. Алаева*, старший преподаватель кафедры специальной и прикладной психологии*Е.В. Дементьева*, кандидат психологических наук,

старший преподаватель кафедры специальной и прикладной психологии

*О.В. Канакова*, студент 4 курса факультета психологии и дефектологии*Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, Саранск (Россия)*

*Ключевые слова:* психологическая культура подростка; компоненты психологической культуры; практический компонент психологической культуры; коммуникативная компетентность; реагирование в конфликтной ситуации; формирование практического компонента психологической культуры; тренинг коммуникативной компетентности.

*Аннотация:* В современных условиях модернизации образования важным направлением работы образовательных учреждений и психологических служб является деятельность по психологизации учебно-воспитательного процесса школы, повышению психологической культуры его субъектов. Школа должна создавать условия для становления личности ребенка, умеющего успешно решать различные задачи повседневной жизни. Однако содержание современного среднего образования недостаточно проработано в соответствии с запросами общества и личности в области психологической культуры. Данная проблема решается путем целенаправленной работы по формированию психологической культуры у участников образовательного процесса. В статье раскрыта сущность и содержание феномена «психологическая культура личности», рассмотрена ее структура, обоснована необходимость формирования практического компонента психологической культуры у подростков на примере их коммуникативной компетентности. Представлены и проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования, состоящего из нескольких взаимосвязанных этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. Выявленные на констатирующем этапе эксперимента низкие показатели сформированности практического компонента психологической культуры у подростков (наличие зависимых неуверенных реакций, наличие приспособительной стратегии поведения в конфликте, низкий уровень развития эмпатии) послужили основанием для проведения целенаправленной работы по их формированию. Основу формирующей процедуры составил тренинг коммуникативной компетентности, включающий групповую дискуссию, игровые упражнения, наблюдение за коммуникативным поведением других, ролевые и подвижные игры и др. На этапе контрольного эксперимента установлены положительные изменения в уровне сформированности практического компонента психологической культуры у подростков экспериментальной группы (повышение уровня эмпатии, увеличение количества уверенных (компетентных) реакций, использование подростками стратегий «сотрудничество» и «компромисс» в конфликте).

**ВВЕДЕНИЕ**

Современные педагоги и психологи осуществляют поиск путей совершенствования образовательной практики, направленной на повышение базовой культуры подрастающего поколения, частью которой является психологическая культура.

В отечественной психологии существует множество концепций психологической культуры личности (Л.Д. Демина [1], Н.И. Исаева [2], Л.С. Колмогорова [3], Н.И. Обозов [4], К.М. Романов [5], О.И. Мотков [6] и др.). Так, О.И. Мотков характеризует ее как «комплекс активно реализующихся культурно-психологических стремлений и соответствующих умений...» [6, с. 7]. Развитая психологическая культура, согласно его мнению, включает «систематическое самовоспитание культурных стремлений и навыков; достаточно высокий уровень обычного и делового общения; хорошую психологическую саморегуляцию; творческий подход к делу; умение познавать и реалистически оценивать свою личность» [6, с. 8]. Она позволяет личности эффективно самоопределяться в социуме, самореализоваться в жизни, способствует саморазвитию, успешной социальной адаптации и др.

Психологическая культура – системное образование, представленное когнитивным (интеллектуальным), ценностно-смысловым (духовно-нравственным) и практическим (поведенческим) компонентами.

Когнитивный (интеллектуальный) компонент психологической культуры представляет собой систему психологических процессов и психологических знаний, обеспечивающих ориентировку личности в многообразии психических явлений (личностных чертах, состояниях, мотивах поведения, отношениях и др.), в других людях, целеполагание и проектирование оптимальных способов воздействия на людей. Важнейшим среди психологических процессов является мышление, которое в психолого-педагогической литературе именуется по-разному: социальное мышление (К.А. Абульханова [7]), психологическое мышление (К.М. Романов [8]) и т. д.

Ценностно-смысловой (духовно-нравственный) компонент определяет отношение человека к другим людям. Оно зависит от того, какое место в системе его ценностей занимают люди: как себе подобные или равноправные личности, как инструменты (средства) решения личных или каких-то иных проблем, как культы поклонения, как благодетели и т. д. Данный компонент соотносится с системой духовно-нравственных ценностей общества [8].

Практический (поведенческий) компонент включает в себя систему практических умений и навыков, обеспечивающих возможность использования знаний и психологического мышления в процессе взаимодействия с людьми в различных условиях и ситуациях. В него входят навыки психологического воздействия на людей,

слушания, предотвращения конфликтов, управления собственными эмоциональными состояниями и вниманием, владения собственными мыслительными, мнемическими функциями и т. д. [9; 10].

В подростковом возрасте психологическая культура приобретает особое значение в связи с происходящими глубокими изменениями личности, ее самоутверждением, самоопределением. Это период формирования идентичности, становления творческого и независимого «Я», актуализации сложнейших экзистенциальных переживаний и т. д. Она позволяет подросткам познавать свой внутренний мир, грамотно выбрать жизненный путь, получать удовлетворение от жизни, устанавливать и поддерживать конструктивное интимно-личностное общение. Ее отсутствие может привести к развитию хамства, подхалимства, грубости, хулиганства, повышенной тревожности, неуверенности в себе, неустойчивой самооценки, осложнению протекания процессов социализации и индивидуализации, появлению глубокой неудовлетворенности от личностного общения [11].

Указанные обстоятельства подчеркивают необходимость проведения целенаправленной работы по формированию психологической культуры в подростковом возрасте и, в частности, ее практического компонента, представленного коммуникативными знаниями, умениями и навыками. Согласно нашему мнению, работа в этом направлении позволит повысить уровень коммуникативной компетентности подростков; сформировать положительное отношение к себе и другим; выработать навыки уверенного поведения в конфликтной ситуации; развить рефлексию и самопознание.

Проведенный нами теоретический анализ отечественной и переводной зарубежной литературы (С.В. Борисова [12], Л.М. Ильиных [13], С.А. Левашова [14], М.В. Попова [15], Е.В. Дементьева [16], С. Varenboim [17], J.W. Berry [18], Th. Gordon [19], L.K. Francis [20]), а также собственный многолетний опыт работы в русле рассматриваемой проблемы показали, что в настоящее время в нашей стране не создана единая концепция формирования психологической культуры. Все вышеизложенное и определило актуальность организованного и проведенного в 2015/2016 учебном году исследования, в котором приняли участие 23 ученика 8 класса МОУ «Гимназия № 23» г. Саранска.

*Цель статьи* – теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности формирования практического компонента психологической культуры у подростков посредством реализации тренинга коммуникативной компетентности.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Опытно-экспериментальная работа включала в себя несколько взаимосвязанных этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. Констатирующий этап исследования предполагал определение исходного уровня сформированности практического компонента психологической культуры у подростков. В качестве диагностического инструментария использовались следующие методы исследования: тест Л. Михельсона «Коммуникативные умения», тест-опросник К. Томаса «Стили поведения в конфликте», методика И.М. Юсупова «Диагностика уровня эмпатии».

На формирующем этапе осуществлена работа с участниками экспериментальной группы по формированию практического компонента психологической культуры в рамках тренинга коммуникативной компетентности, в ходе которого были использованы различные методы работы: групповая дискуссия, игровые упражнения, наблюдение за коммуникативным поведением других, ролевые и подвижные игры и др. Программа тренинга включала в себя 20 занятий продолжительностью 1,5 часа каждое.

На контрольном этапе исследования для установления эффективности тренинговой программы проведен контрольный диагностический срез с использованием тех же методик, что и на этапе констатирующего эксперимента. В нем приняли участие обе экспериментальные выборки (КГ и ЭГ).

Для оценки достоверности и значимости различий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего эксперимента использовался критерий  $F^*$  – угловое преобразование Фишера.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

На констатирующем этапе исследования установлено, что у большинства испытуемых (52,8 %) преобладающим типом реакций во многих группах коммуникативных умений являются зависимые неуверенные реакции. У подростков возникают сложности на этапе установления контакта, обращения с просьбой к собеседнику, они не демонстрируют умений принимать и оказывать комплименты, многие неадекватно реагируют на критику (справедливую или несправедливую), что в целом говорит о низком уровне сформированности коммуникативных навыков. Преобладающей стратегией поведения в конфликте у 30,4 % подростков является приспособление, а у 26 % – избегание, что свидетельствует о неспособности учащихся конструктивно разрешать конфликты. Изучение уровня развития эмпатии позволило констатировать у значительной части (43,5 %) подростков средний и у 39 % – низкий уровень ее развития. В целом можно отметить, что у основной части испытуемых, участвующих в исследовании, выявлен низкий уровень сформированности практического компонента психологической культуры.

На основе полученных результатов сформированы выборки: контрольная группа (далее – КГ), в которую вошли 11 подростков, и экспериментальная (далее ЭГ), в нее вошли 12 подростков. Равнозначность исходного уровня сформированности практического компонента психологической культуры участников КГ и ЭГ устанавливалась с помощью  $F^*$  – критерия Фишера, который подтвердил отсутствие статистически значимых различий между выборками.

В ходе контрольного эксперимента между группами испытуемых выявлены качественные и количественные различия по многим изучаемым показателям. Так, при изучении коммуникативных умений подростков получены следующие результаты (см. таблицу 1). В ЭГ после формирующей работы значительно снизилось количество неуверенных реакций (до 16 %) и возросло количество компетентных, уверенных реакций (у 76 % подростков). У большинства испытуемых данной выборки отмечается преобладание позиции «на равных»

Таблица 1. Результаты исследования коммуникативной компетентности в ЭГ и КГ

Типы реакций	Количество испытуемых					
	до эксперимента			после эксперимента		
	ЭГ	КГ	$\varphi^*$	ЭГ	КГ	$\varphi^*$
зависимые реакции	50 %	64 %	0,66	16 %	55 %	1,96*
уверенные реакции	25 %	18 %	0,39	76 %	27 %	2,39**
агрессивные реакции	25 %	18 %	0,39	8 %	18 %	0,71

Примечание: \* $p \leq 0,05$  (1,64); \*\* $p \leq 0,01$  (2,31).

Таблица 2. Результаты исследования стратегий поведения в конфликтной ситуации в ЭГ и КГ

Стратегии поведения в конфликте	Количество испытуемых					
	до эксперимента			после эксперимента		
	ЭГ	КГ	$\varphi^*$	ЭГ	КГ	$\varphi^*$
соперничество	25 %	18 %	0,39	8 %	9 %	0,07
приспособление	25 %	27 %	0,13	8 %	27 %	1,65*
компромисс	8 %	9 %	0,07	33 %	18 %	0,31
избегание	25 %	27 %	0,13	8 %	27 %	1,65*
сотрудничество	17 %	18 %	0,09	43 %	18 %	1,67*

Примечание: \* $p \leq 0,05$  (1,64); \*\* $p \leq 0,01$  (2,31).

Таблица 3. Результаты изучения уровня развития эмпатии в ЭГ и КГ

Уровень развития эмпатии	Количество испытуемых					
	до эксперимента			после эксперимента		
	ЭГ	КГ	$\varphi^*$	ЭГ	КГ	$\varphi^*$
высокий	–	–	–	50 %	–	–
средний	25 %	18 %	0,39	42 %	54 %	0,26
низкий	25 %	18 %	0,39	8 %	46 %	2,15*

Примечание: \* $p \leq 0,05$  (1,64); \*\* $p \leq 0,01$  (2,31).

в общении, готовность к сотрудничеству, совместной деятельности, в то время как в КГ доминирующим типом реагирования по-прежнему остаются неуверенные зависимые реакции (в 55 % случаев) ( $p \leq 0,01$ ).

В ходе изучения преобладающей стратегии поведения в конфликтной ситуации с помощью опросника К. Томаса также выявлены статистически значимые различия в ЭГ и КГ ( $p \leq 0,05$ ). Результаты представлены в таблице 2.

Из таблицы 2 следует, что в ЭГ после формирующей работы доминирующими стали такие стратегии поведения, как сотрудничество (у 43 % подростков) и компромисс (у 33 %). Значительно реже проявляются такие стратегии поведения в конфликтной ситуации, как избегание (8 %), соперничество (8 %) и приспособление (8 %). У испытуемых КГ, напротив, доминируют такие стратегии поведения, как избегание (27 %) и приспособление (27 %).

Статистически значимые различия получены и при изучении уровня эмпатии подростков по методике И.М. Юсупова ( $p \leq 0,05$ ) (см. таблицу 3). Из таблицы 3 следует, что у 50 % подростков в ЭГ определен высокий уровень развития эмпатии (на этапе констатирующего эксперимента такого уровня не зафиксировано), у 42 % – средний уровень и лишь у одного подростка (8 %) – низкий уровень. В КГ у большинства (54 %) опрошенных, как и на первом этапе исследования, вы-

явлен низкий уровень развития эмпатии, у остальных (46 %) – средний уровень. Высокого уровня развития эмпатии в этой выборке испытуемых не отмечено.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенное исследование показало, что специально организованная работа по формированию практического компонента психологической культуры у подростков посредством тренинга коммуникативной компетентности способствует:

- развитию коммуникативных знаний, умений и навыков, необходимых для компетентного, уверенного поведения, преодоления трудностей в общении и межличностном взаимодействии;

- формированию навыка конструктивного поведения в конфликтной ситуации;

- повышению уровня развития эмпатии.

Данные показатели свидетельствуют о высоком уровне сформированности коммуникативной компетентности подростков, которая составляет практический компонент их психологической культуры.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Демина Л.Д. Психологическая культура личности: контекст субъективного переживания времени жизни // Вестник Алтайской науки: проблемы социологии и психологии. 2001. № 1. С. 78–87.

2. Исаева Н.И. Профессиональная культура психолога образования. Белгород: БелГУ, 2002. 236 с.
3. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников. М.: Владос-Пресс, 2008. 360 с.
4. Обозов Н.И. Психологическая культура отношений. СПб.: Питер, 1995. 267 с.
5. Романов К.М. Психологическая культура личности. М.: Когито-Центр, 2015. 314 с.
6. Мотков О.И. Методика «Психологическая культура личности» // Школьный психолог. 1999. № 15. С. 8–9.
7. Абульханова К.А. Социальное мышление личности // Современная психология: состояние и перспективы исследований. Часть 3. Социальные представления и мышление личности. М.: Институт психологии РАН, 2002. С. 88–103.
8. Романов К.М., Романова О.Н. Психологическая культура человека: теоретические основы и методика формирования. Саранск: Копир, 2007. 130 с.
9. Дементьева Е.В., Алаева М.В. Понимание психического состояния как элемента практического компонента психологической культуры будущего специалиста // Гуманитарные науки и образование. 2010. № 4. С. 78–83.
10. Алаева М.В., Романов К.М., Осипова И.С. Выражение и понимание психического состояния как элементы психологической культуры личности. Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т, 2015. 102 с.
11. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека. СПб.: Союз, 2003. 173 с.
12. Романов К.М., Борисова С.В. Формирование психологической культуры младших подростков // Акмеология. 2007. № 1. С. 81–88.
13. Ильиных Л.М. Социально-психологический тренинг как один из путей повышения компетентности в общении // Психология педагогического общения. Кировоград: КГПИ, 1990. С. 225–226.
14. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. Ярославль: Академия Холдинг, 2002. 160 с.
15. Попова М.В. Проблемы формирования психологической культуры детей и подростков в системе дополнительного образования // Формирование психологической культуры личности в системе дополнительного образования детей. М.: Просвещение, 2001. С. 47–51.
16. Дементьева Е.В. Формирование когнитивного и практического компонентов психологической культуры у студентов-психологов // Современная школа и психология: перспективы сотрудничества: материалы V Республиканского научного семинара. Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т, 2014. С. 57–60.
17. Barenboim С. Developmental changes in the interpersonal cognitive systems from middle childhood to adolescence // Child Development. 2011. Vol. 48. P. 1467–1474.
18. Berry J.W. Cross cultural psychology: research and applications. New York: Cambridge University Press, 2012. 459 p.
19. Gordon Th. Teacher effectiveness training. New York: Cambridge University Press, 2015. 248 p.
20. Francis L.K. Psychological anthropology: approaches to culture and personality. Homewood: Dorsey Press, 1991. 520 p.

## REFERENCES

1. Demina L.D. Personal psychological culture: context of subjective experience of lifetime. *Vestnik Altayskoy nauki: problemy sotsiologii i psikhologii*, 2001, no. 1, pp. 78–87.
2. Isaeva N.I. *Professionalnaya kultura psikhologa obrazovaniya* [Professional culture of psychologist in education]. Belgorod, BelGU Publ., 2002. 236 p.
3. Kolmogorova L.S. *Diagnostika psikhologicheskoy kultury shkolnikov* [Diagnosis of psychological culture of students]. Moscow, Vlados-Press Publ., 2008. 360 p.
4. Obozov N.I. *Psikhologicheskaya kultura otnocheniy* [Psychological culture of relationships]. Sankt Petersburg, Piter Publ., 1995. 267 p.
5. Romanov K.M. *Psikhologicheskaya kultura lichnosti* [Psychological culture of a person]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2015. 314 p.
6. Motkov O.I. “Psychological culture of a person” methodology. *Shkolnyy psikholog*, 1999, no. 15, pp. 8–9.
7. Abulkhanova K.A. Social thinking of a person. *Sovremennaya psikhologiya: sostoyanie i perspektivy issledovaniy. Sotsialnye predstavleniya i myshlenie lichnosti*. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 2002. Vol. 3, pp. 88–103.
8. Romanov K.M., Romanova O.N. *Psikhologicheskaya kultura cheloveka: teoreticheskie osnovy i metodika formirovaniya* [Psychological culture of a person: theoretical principles and methods of formation]. Saransk, Kopir Publ., 2007. 130 p.
9. Dementeva E.V., Alaeva M.V. Understanding of mental state as an element of the practical component of psychological culture of the future specialist. *Gumanitarnye nauki i obrazovanie*, 2010, no. 4, pp. 78–83.
10. Alaeva M.V., Romanov K.M., Osipova I.S. *Vyrazhenie i ponimanie psikhicheskogo sostoyaniya kak elementy psikhologicheskoy kultury lichnosti* [Expression and understanding of psychological state as the elements of psychological culture of a person]. Saransk, Mordov. gos. ped. in-t Publ., 2015. 102 p.
11. Semikin V.V. *Psikhologicheskaya kultura v obrazovanii cheloveka* [Psychological culture in personal education]. Sankt Petersburg, Soyuz Publ., 2003. 173 p.
12. Romanov K.M., Borisova S.V. Formation of psychological culture of younger adolescents. *Akmeologiya*, 2007, no. 1, pp. 81–88.
13. Il'nykh L.M. Social and psychological training as one of the ways of the competence improvement in communication. *Psikhologiya pedagogicheskogo obshcheniya*. Kirovograd, KGPI Publ., 1990, pp. 225–226.
14. Levashova S.A. *Psikholog i podrostok: kommunikativno-dvigatelnyy trening* [Psychologist and adolescent: communication-motion training]. Yaroslavl', Akademiya Kholding Publ., 2002. 160 p.
15. Popova M.V. Issues of formation of psychological culture of children and adolescents in the system of supplementary education. *Formirovanie psikhologicheskoy kultury lichnosti v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya detey*. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2001, pp. 47–51.
16. Dementeva E.V. Formation of cognitive and practical components of psychological culture of students-psychologists. *Sovremennaya shkola i psikhologiya: perspektivy sotrudnichestva: materialy V Respubli-*

- kanskogo nauchnogo seminara*. Saransk, Mordov. gos. ped. in-t Publ., 2014, pp. 57–60.
17. Barenboim C. Developmental changes in the interpersonal cognitive systems from middle childhood to adolescence. *Child Development*, 2011, vol. 48, pp. 1467–1474.
18. Berry J.W. *Cross cultural psychology: research and applications*. New York, Cambridge University Press Publ., 2012. 459 p.
19. Gordon Th. *Teacher Effectiveness Training*. New York, Cambridge University Press Publ., 2015. 248 p.
20. Francis L.K. *Psychological anthropology: approaches to culture and personality*. Homewood, Dorsey Press Publ., 1991. 520 p.

## THE FORMATION OF PRACTICAL COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL CULTURE OF ADOLESCENTS

© 2016

*M.V. Alaeva*, senior lecturer of Chair of special and applied psychology  
*E.V. Dementieva*, PhD (Psychology), senior lecturer of Chair of special and applied psychology  
*O.V. Kanakova*, student of the 4<sup>th</sup> course of Faculty of psychology and defectology  
*M.E. Evseev* Mordovia State Teacher's Institute, Saransk (Russia)

*Keywords:* psychological culture; practical component; adolescents; communicative competence; empathy; reaction in conflict situation; program of formation of practical component of psychological culture; training.

*Abstract:* In the present context of education modernization, the activity on psychologization of the school education and bringing-up process and the improvement of the psychological culture of its actors is the important aspect of work of educational institutions and psychological services. School should create the conditions for the personality development of a child who can solve successfully various task of everyday life. However, the content of modern secondary education is developed not enough according to the needs of the society and a person in the sphere of psychological culture. Psychological culture being a multivariate, system, integral personal formation is represented by three interrelated components (intellectual, axiological and practical) that together allow reflecting the peculiarities of interaction and relations of a person with himself, other people and the environment in the whole. High level of its development allows solving more properly the tasks of self-identification, self-development, self-regulation, and social adaptation. It is required to approach its formation in an integrated manner.

The paper presents various approaches to the definition of the psychological culture of a person, its structure, and reveals the content of its components. The authors prove the necessity of formation of the practical component of the psychological culture of the adolescents on the example of their communicative competence, present and analyze the results of experimental work.

The material of the paper extends the existing in psychological and pedagogical sciences understandings about the psychological culture of adolescents and the possibilities of its formation. The suggested materials can be used while following-up the adolescent person development within the educational process and the psychology training in the school.