

Харитоновна Ирма Едемиевна

соискатель, педагог -психолог

ГБОУ школа № 7 Красносельского района

г. Санкт-Петербург

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА
КАК МЕТОД ИНТЕГРАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ ОБЩЕСТВА**

Аннотация: в данной статье рассматривается роль художественной литературы как эффективного инструмента популяризации психологической науки среди широкой аудитории. Здесь анализируется, каким образом литературные произведения способствуют распространению базовых психологических концепций и формированию психологической грамотности у читателей, не имеющих специального образования.

Ключевые слова: психологическая наука, ментальное здоровье, психологическая помощь.

Значимость психологии, как науки, и ее вклад в ментальное здоровье населения трудно переоценить. Она затрагивает практически все сферы жизни современного человека и решает множество задач. Это касается как личного развития, так и общих социальных вопросов.

На сегодняшний день популярность профессиональной психологической помощи растет, попадая по значимости в один ряд с общемедицинской практикой и образовательными направлениями.

Однако, там, где медицина и образование, решая частные вопросы населения, преобразуется впоследствии в личный опыт индивидуумов, там психологическая помощь нередко продолжает носить «кабинетный» характер. А ведь именно она, психология, более других наук имеет естественную, спонтанную обусловленность. Это можно смело утверждать, так как процессы восприятия и переработки информации если и можно посчитать и зафиксировать, то погрешность здесь наиболее вероятна.

Таким образом, необходимо ставить вопрос о выведении психологической помощи за рамки сугубо профессиональной практики с последующей интеграцией ее в повседневную жизнь.

Постепенная структурная популяризация психологии будет решать в обществе целый ряд задач. Во-первых, это повышение осведомленности населения о психическом здоровье. Это способствует процессу самообразования, а также может способствовать обращению за профессиональной помощью через устранение стигматизации. Во-вторых, это формирование навыков самопомощи в стрессовых ситуациях.

Одним из эффективных способов сделать психологическую науку понятной и доступной, а помощь более устойчивой, является включение психологической основы в художественные произведения. Это не ново – так как в русской классической литературе мы находим немало психологизма, например в произведениях Тургенева, Достоевского, Лермонтова, Пушкина, Гоголя. Но там, где великие авторы имели цель «оживить» произведение путем описания характеров и мотивов, там психолог «оживляет» и «очеловечивает» психологическую науку, делая ее частью повседневности.

Художественная литература, мягко обволакивая психологические концепции, делает их более доступными и понятными. Через различные образы формируется эмпатия. Человек может сопереживать героям, через них проживать и принимать различные составляющие собственной личности. Это будет наиболее безопасно для человека, а значит, психологические защиты не вытеснят этот опыт.

Еще одна важная задача популяризации психологии – научить современного человека замечать и использовать психологические ресурсы в повседневной жизни.

Что же это за ресурс и где его найти? Это и внутренние качества человека (таланты, способности, интересы, черты характера), и внешние источники помощи (семья, друзья), различные практики по улучшению самочувствия, понимание того, как устроен организм, в частности, психика и какие факторы способствуют сохранению ментального здоровья. Способность человека видеть

ресурсы в повседневной жизни может значительно снизить его зависимость от экстренной помощи.

Также важны критерии оценки своего состояния для своевременного обращения за профессиональной помощью.

Итак, сделать психологию массовой – значит «вывести» ее из кабинета специалиста в повседневную жизнь. Чтобы этот процесс не был болезненным и сложным, необходимо делать это в наиболее естественных аспектах жизни человека, которые к тому же не перегружены травматичными переживаниями. И такими аспектами могут служить различные художественные произведения.

Список литературы

1. Водопьянова Н.П. Психодиагностика стресса / Н.П. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

2. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – СПб.: Питер, 2016. – 160 с.