Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Основи на психологическата грамотност

Раздел 1



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 1: Основи на психологическата грамотност

В този раздел психологическата грамотност се разглежда като способността да разпознаваме собствените си емоции и емоционалните сигнали на другите, както и да проявяваме поведение, подходящо за ситуацията. Тази компетентност допринася за разбирането на поведението и емоционалните послания на личностно и междуличностно ниво. Като играе функционална роля в много области на ежедневието, психологическата грамотност улеснява хората както в развиването на осъзнатост за собствения им вътрешен свят, така и в разбирането на емоционалните състояния на другите хора.

Например:

- Разпознаване на собственото ниво на стрес и физиологичното напрежение в тялото.
- Вземане на решение за почивка при умора или претоварване.
- Забелязване, че друг човек е тъжен, и възприемане на подходи, съобразени с неговите потребности.
- Избор да обмислим ситуацията и да избягваме потенциално наранящи изрази, вместо да реагираме импулсивно.
- Разпознаване на необходимостта от подкрепа и търсене на помощ.
- Емоционална подготовка преди трудно взаимодействие или общуване.

Трудностите, с които се сблъскват глухите хора при общуването, могат да произтичат от фактори на средата и от недостъпността на комуникационната среда. Общуването може да се осъществява чрез вербални и слухови средства, като реч, писмен

текст и звук, а също така разчита на визуални сигнали, като изражения на лицето, жестов език, език на тялото и зрителен контакт. Когато чуващите хора пренебрегват поддържането на зрителен контакт при взаимодействията си с глухи хора или не познават достъпните методи за комуникация, това може да доведе до взаимна несигурност, прекъсвания в общуването и емоционално напрежение в процеса. Тези недоразумения могат да създадат напрежение, разочарование, тъга или конфликт. Психологическата грамотност може да подпомогне справянето с тези ситуации; тя обаче не замества отговорността за осигуряване на достъпна среда.

Тема 1: Какво представлява психологическата грамотност??

В този раздел психологическата грамотност се разглежда чрез три взаимнодопълващи се умения:

1. Разбиране на себе си

Това е способността да разпознаваме собственото си психично състояние, емоциите и телесните реакции, които ги съпътстват. Емоциите често се изразяват чрез телесни сигнали и могат да включват следните показатели: разпознаване на физиологични реакции (ускорен сърдечен ритъм, мускулно напрежение и др.).

Назоваване на емоцията и разпознаване на свързаната с нея потребност: Например човек може да се чувства напрегнат, преди да попадне в нова социална среда, като това може да бъде съпроводено от физиологични реакции (изпотяване, усещане за студ и др.). Разпознаването и назоваването на преживяваната емоция може да улесни хората при





идентифицирането на техните вътрешни потребности, като почивка или подготовка. Разбирането на собственото емоционално състояние помага на хората да реагират по по-подходящ и балансиран начин.

2. Разбиране на другите: Обръщането на внимание на емоционалните сигнали от средата улеснява придобиването на представа за психичните и емоционалните състояния на другите хора. Като подпомага емпатията, тази осъзнатост може да намали възможните недоразумения и да допринесе за по-здравословна комуникационна среда.

- **Пример:** Когато човек, противно на обичайния си стил на общуване, избягва комуникацията, изглежда разсеян или отговаря бавно на съобщения, това може да се разглежда като знак, че в този момент мислите му може да са заети с нещо друго или че е уморен. Въпреки това, като се вземат предвид културните различия и индивидуалните навици, откритото общуване и деликатното потвърждаване на ситуацията, вместо директното правене на предположения, могат да подобрят качеството на взаимодействието.

3. Конструктивно поведение: Спирането за размисъл, преди да реагираме импулсивно, запазването на спокойствие и ясното изразяване на потребностите са сред конструктивните поведения. От друга страна, реактивното поведение в състояние на силна емоционална възбуда, обвиняването на другия човек или действието без обмисляне вредят на общуването. Осмислянето както на собствените емоции, така и на емоционалните сигнали на другите, както и развиването на конструктивни нагласи, подпомагат

справянето със стреса, изграждането на здравословни взаимоотношения и повишаването на нивото на психологическа грамотност.

Тема 2: Защо психологическата грамотност е важна?

Психологическата грамотност е важна, защото емоциите направляват поведението. Това умение може да подпомага хората в много области на ежедневието. Например действия като вземане на почивка или промяна на средата помагат за поддържането на равновесие, преди стресът да се засили. Ранното разпознаване на емоциите и подходящото им изразяване могат да предотвратят ескалирането на напрежението. Разбирането на емоциите и потребностите улеснява по-ясното мислене и вземането на полезни решения. По този начин се печели време за размисъл, вместо да се реагира импулсивно.

Израженията на лицето, жестовете и езикът на тялото са важни части от общуването. Разбирането на емоционалните сигнали може да ни помогне да опознаем хората по-добре. Разбирането на емоциите може да ви улесни в установяването на връзка с другите и да намали ненужните конфликти. Тези умения позволяват изграждането на по-силни взаимоотношения със семейството, съпрузите, приятелите и колегите.

Тема 3: Психологическата грамотност в ежедневието





Психологическата грамотност допринася за разпознаването на емоциите в ежедневието и за подходящото им управление. Осъзнаването на емоциите преди общуване помага да се спечели време за адаптиране към ситуацията, когато това е необходимо. В моменти на конфликт тя улеснява обмислянето на ситуацията, вместо импулсивното реагиране, както и по-внимателния избор на думи и поведение.

Когато се забелязват емоционалните сигнали в израженията на лицето и езика на тялото на другите хора, може да се прояви емпатия и да се развие общуване, основано на по-голямо разбиране.

Например, когато човек ви прекъсне по време на разговор, това може да ви накара да се почувствате неудобно. Осъзнаването на тези чувства ви помага да запазите спокойствие, вместо да реагирате импулсивно. Изразяването на чувството ви с подходящи думи и заявяването, че бихте искали да довършите това, което сте казвали, подпомагат поддържането на уважително общуване.

Основни моменти

Тези основни моменти обобщават ключовите понятия, разгледани в Раздел 1. Те помагат информацията да бъде по-лесна за разбиране, а важните моменти — по-лесни за запомняне.

1. Психологическата грамотност е способността да разпознаваме емоциите и да се държим конструктивно.

В този раздел психологическата грамотност се разглежда като способността на човек да разпознава собствените си емоционални процеси и телесни сигнали, да се опитва да осмисля

емоционалните състояния на другите и, като идентифицира емоциите на ранен етап, да изразява потребностите си по ясен и уважителен начин, вместо да реагира импулсивно. Изводите относно емоционалните състояния на другите не трябва да се приемат за категорична информация и при необходимост трябва да се проверяват чрез подходящо общуване.

2. Психологическата грамотност улеснява хората в разбирането на самите себе си.

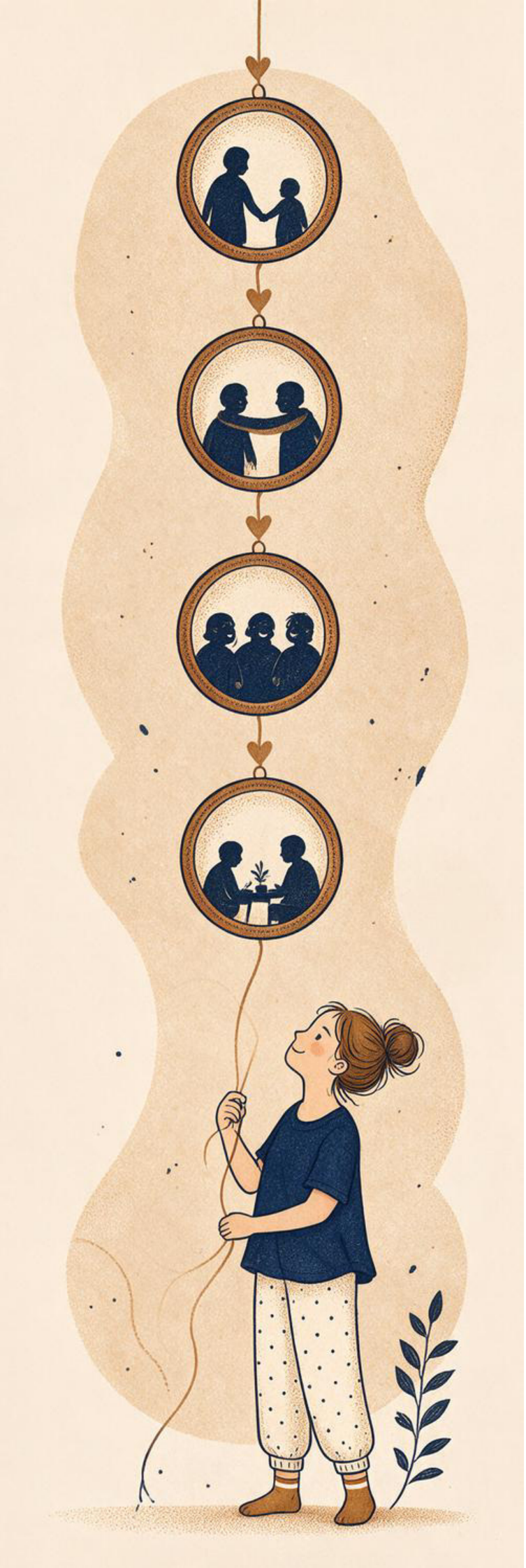
Това умение позволява разпознаването на телесни промени, както и на емоции като стрес, страх, гняв или тъга. По този начин то помага на хората да осмислят собствените си вътрешни потребности. Например, когато се забележи физическа умора, може да се вземе решение за почивка. Ранното разпознаване на емоционалната възбуда улеснява съзнателното определяне на собствените нагласи и поведение, вместо реагирането без обмисляне.

3. Психологическата грамотност подпомага разбирането на другите.

Хората могат да изразяват емоциите си чрез визуални/невербални сигнали, като изражения на лицето, стойка на тялото, жестове и зрителен контакт. Тези сигнали предоставят само насоки за това как се чувства другият човек. Вместо да се правят категорични заключения, е възможно ситуацията да бъде потвърдена чрез задаване на въпроси на човека по подходящ комуникационен канал. Този подход намалява недоразуменията и укрепва уважителната и емпатична комуникационна среда.

4. Психологическата грамотност насърчава конструктивното поведение.





Тя подпомага спирането за размисъл преди даването на обратна връзка или отговор, както и запазването на спокойствие, вместо възприемането на реактивни и обвинителни нагласи. Вземането на почивка в моменти на претоварване и търсенето на помощ, когато е необходима подкрепа, също са примери за конструктивно поведение. Конструктивните нагласи подобряват качеството на взаимодействието.

5. Емоциите оказват направляващо влияние върху поведението.

Моментите на силна емоционална възбуда могат да доведат до импулсивни реакции и възможни недоразумения. Разпознаването на собственото емоционално състояние позволява да спрем и да оценим ситуацията, преди да реагираме. По този начин към ситуацията може да се подходи спокойно и да се даде конструктивен отговор.

6. Психологическата грамотност подобрява качеството на общуването.

Тя позволява разпознаването на емоциите, спокойното изразяване на потребностите, внимателното наблюдение и правилното тълкуване на посланията на другия човек. Като намаляват ненужните конфликти, тези умения допринасят за поддържането на по-здравословно междуличностно общуване.

7. Психологическата грамотност улеснява вземането на по-конструктивни решения.

Когато емоциите се засилят, процесът на вземане на разумни решения може да стане по-труден. Разпознаването на собственото вътрешно състояние предоставя възможност да спрем за кратко и да преценим какво чувстваме и от какво се

нуждаем. По този начин могат да се обмислят алтернативни варианти вместо импулсивни реакции. Например, вместо веднага да отговорите на съобщение, което ви е разстроило, можете да изчакате малко, да помислите какво искате да кажете или отново да попитате за нещо, което не сте разбрали.

8. Психологическата грамотност подпомага ежедневието.

Тя играе функционална роля в ежедневието в моменти на стрес, при общуване, в кризисни и конфликтни ситуации, както и в процесите на вземане на решения. Развивана чрез прилагане и практикуване, тази компетентност е основно умение, което подпомага качеството на живот и социалната адаптация.



Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответния отговор. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Какво означава психологическа грамотност?

а) Това е умение, което ни помага да разбираме себе си и другите, да разпознаваме емоциите и да се държим по съответния начин.

б) Това е пренебрегване на емоциите.

в) Това е вземане на бързи решения.

2. Защо психологическата грамотност е полезна в ежедневието?

а) Тя помага за разбирането на емоциите и подходящото им управление.

б) Тя води до необмислени реакции в моменти на стрес.

в) Човек пренебрегва собствените си емоционални потребности.

3. Кое от следните е пример за психологическа грамотност?

а) Пренебрегване на собствените емоции.

б) Забелязване, че изпитвате стрес, и вземане на почивка.

в) Крещене на някого, когато сте ядосани.

4. Коя е първата стъпка, когато изпитвате силна емоция?

а) Незабавно реагиране.

б) Обвиняване на някого.

в) Разпознаване и назоваване на емоцията.

5. Вярно или невярно?

Емоциите оказват направляващо влияние върху поведението.

а) Вярно

б) Невярно

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	А
2.	А
3.	Б
4.	В
5.	А



