

Секция 5

Проблемы продвижения, коммерциализации результатов научной и инновационной деятельности ВУЗа

Д.О. Утюжникова
БГЭУ(Минск)

ВВЕДЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КУРСА (ДИСЦИПЛИНЫ) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В современном мире достаточно остро встает вопрос о психологическом здоровье человека, поскольку это является неотъемлемой составляющей гармоничного развития личности. Принято было считать, что самое важное для человека – физическое здоровье, а многим вопросам ментального характера не уделяли должного внимание, вследствие чего люди испытывали и продолжают испытывать трудности во многих сферах жизни.

Наше предложение заключается в том, чтобы ввести в учреждения общего среднего образования обязательного психологического курса (дисциплины) для учащихся. Целью введения такой дисциплины является приобретения практических навыков, помогающих справиться с трудностями повседневной жизни и в конечном итоге приобрести базовые знания и навыки по психологии, которые положительно повлияют на психологическое здоровье. Также следует обозначить, что в основе ментального здоровья лежит постепенное осознание и принятие человеком особенностей своего психического развития, личности и индивидуальности [1].

Психологический курс (просвещение) сводится к формированию и развитию психологической культуры личности. Психологическая культура личности – важнейший компонент общей гармонии личности, такого ее широкого аспекта, как общая культура жизнедеятельности, функционирования личности. Формирование психологической культуры невозможно без овладения определенными психологическими знаниями и умениями, накопления опыта по их использованию [2].

Считается, что каждый человек должен справиться самостоятельно и к тридцати годам стать эмоционально зрелым и уверенным в своей жизненной позиции, целях и желаниях. Однако в большинстве случаев человек просто не осознает в полной мере себя, свои потребности, свои ощущения и эмоции. В результате нестабильного состояния и отсутствия внутренней опоры, он склонен к деструктивному поведению в различных проявлениях и, в конечном счете, тотальному саморазрушению, несмотря на внешнюю полноту жизни. Ощущение внутренней пустоты, неспособность осознать свои глубинные потребности, непонимание своих чувств и эмоций в целом создают дополнительные трудности для реализации человека как личности. Неумение справляться с сильными переживаниями приводит к реальным негативным последствиям и неспособности управлять своей социальной жизнью.

В связи с этим представляется необходимым оказать содействие школьникам в психологическом становлении и развитии их личности, поскольку это вопрос персонального здоровья полноценного члена общества. Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, кем он является потенциально. Важный плод его усилий – его собственная личность [3, с. 113].

Благодаря внедрению обязательного психологического курса человек приобретет базовые знания и навыки психологии. В первую очередь навык эмоциональной саморегуляции, то есть способность понимать, четко осознавать свои эмоции и чувства и умение их правильно выражать. С помощью этого навыка человек сможет прорабатывать свои деструктивные эмоции, не нанося вреда окружающим. Также навыки коммуникации: способности корректно и четко выражать свою мысль, сообщать о своих потребностях в ненасильственной форме, умение правильно конфликтовать и строить здоровые отношения с другими людьми. Еще одним важным умением является способность проявлять эмпатию или, проще говоря, сопереживать человеку, чтобы помогать близким находить выход из трудного положения. Немаловажным является овладение навыком стрессоустойчивости: приобретение различных техник самоуспокоения в трудных ситуациях.

Необходимость введения обязательного психологического курса для учащихся обусловлена следующими причинами:

1. Это вопрос персонального психологического здоровья каждого человека, формирование уверенности в своем выборе, действиях и жизни в целом;

2. Владея всеми вышеперечисленными навыками и умениями, человек способен строить здоровые личные отношения и качественные контакты с окружающими, а также создавать ненасильственную среду вокруг себя;

3. Четко осознавая себя, свои потребности, свои цели и свои желания, у человека появляется ощущение контроля над жизнью, что сопровождается уверенностью в своих поступках и качественным принятием решений в той или иной сфере;

4. Смена эмоционального фона и умение помогать себе самостоятельно в психологически трудные моменты;

5. Будучи психологически здоровым и уверенным в себе, человек становится полноценным членом общества, способным положительно влиять на других людей. Ощущая себя эмоционально стабильным, он может влиять на качество основных сфер жизни, тем самым улучшая общество в целом.

Таким образом, считаем недопустимым умалять значение психологического здоровья человека, а напротив, внедрить данный предмет в образовательный процесс учреждений общего среднего образования, так как это позволит избежать тех трудностей, с которыми каждому приходится справляться в одиночку. Внедрение обязательного психологического курса в учреждения общего среднего образования с ранних лет будет способствовать полноценному и гармоничному развитию личности, что, в свою очередь, увеличит процент здравомыслящих граждан и качественный уровень жизни общества.

Список литературы

1. Гарбузова, В. С. Психологическое здоровье / В. С. Гарбузова // КиберЛеника [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie>. – Дата доступа: 11.10.2022.

2. Егорова, И. А. Психологическое просвещение в профессиональной деятельности психолога / И. А. Егорова // КиберЛеника [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prosveschenie-v-sisteme-professionalnoy-deyatelnosti-psihologa/viewer>. – Дата доступа : 11.10.2022.

3. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм; пер. с англ. Л. А. Чернышевой. – Минск: «Коллегиум», 1992. – 137 с.