(cc) BY

Кирик Ирина Борисовна
преподаватель
СПБ ГБПОУ «Радиотехнический колледж»
г. Санкт-Петербург

СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация*: в статье представлена анкета, разработанная для выявления осведомленности обучающихся об эпидемиологической ситуации, степень их личных переживаний. Проведен анализ результатов анкетирования и представлены выводы. На основе полученной информации перечислены возможные технологии и методы, направленные на снижение стресса и обеспечение безопасной психологической среды на занятиях, а также формы выполнения практической работы с учетом их применения и перечислены способы ограничения внешних негативно влияющих факторов.*

Ключевые слова*: эпидемиологическая ситуация, концентрация внимания, удержание спокойствия, эмоциональная нагрузка, профилактика стресса.*

Для создания психологически безопасной образовательной среды в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации было принято решение выяснить у обучающихся их отношение к сложившейся ситуации, их внутренние переживания и страхи, если есть таковые, для того чтобы понимать степень необходимости предпринимаемых мер.

С этой целью была разработана анкета, посвященная данному вопросу и проведено анкетирование 50 студентов различных групп и курсов со 2 по 4 курс, анкетирование носило добровольный и анонимный характер и использовалось только для получения информации для анализа в данном исследовании.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вопросы в анкете составлены так, чтобы можно было установить реальную осведомленность студента об эпидемиологической ситуации, степень его личных переживаний, а также уровень знаний о том, как действовать в той или иной ситуации.

Ниже представлены вопросы анкеты и пояснения к ним.

1. «Считаете ли вы эпидемиологическую ситуацию в мире безопасной?» – этот вопрос направлен на выяснение понимания у обучающихся знаний и представлений о мировой эпидемиологической обстановке. Поскольку многие из них путешествуют за границу или общаются с тем, кто там отдыхал. Знание мировой ситуации в данном случае будет актуальными для обоих групп.

2. «Считаете ли вы эпидемиологическую ситуацию в России безопасной?» – этот вопрос направлен на выяснение понимания у обучающихся знаний и представлений об эпидемиологической обстановке в России.

3. «Выберите ситуации, которые заставляют вас тревожиться, по шкале от 1 до 5, где 1 – наиболее острое переживание тревоги:

– возможность заболеть;

– нахождение среди людей, демонстрирующих признаки болезни;

– необходимость ездить на общественном транспорте;

– болезнь родных и близких;

– необходимость посещения колледжа.

Этот вопрос направлен на выявление у обучающихся отношения к причинам возможного заболевания и ситуации, в которых они бы чувствовали себя максимально некомфортно».

4. «Что нужно делать для того, чтобы избежать возможности заболевания, распределите варианты ответа по шкале от 1 до 5, где 1 – наиболее важное, а 5 – наименее важное.

– регулярно мыть руки;

– носить маску;

– избегать мест скопления людей;

– сделать прививку;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– употреблять пищу, содержащую витамины и вести здоровый образ жизни».

Этот вопрос направлен на выяснение у обучающихся степени информированности по предупреждению заболевания, исходя из ответов так же можно сделать вывод о стремлении обучающихся обезопасить себя тем или иным способом, – какой способ, на их взгляд наиболее эффективен, тем они, скорее всего, и пользуются. Одновременно с этим форма вопроса является абстрактной для соблюдения анонимности.

5. «Что вы почувствуете если узнаете, что заболели:

– страх;

– огорчение;

– сожаление;

– отнесусь спокойно, я и раньше болел;

– это будет неприятно».

Этот вопрос направлен на установление степени страха заболеть в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации.

6. «Что вы сделаете, если вам сообщили, что вы заболели? Можете выбрать несколько ответов:

– обращусь в больницу;

– пойду в аптеку за лекарствами;

– изолируюсь и закажу лекарства на дом;

– буду вести прежний образ жизни до тех пор, пока это не причинит явного дискомфорта;

– прочитаю всю возможную информацию в интернете, чтобы вылечить себя самостоятельно».

Этот вопрос направлен на изучение активности позиции обучающихся, на изучение знаний о мерах лечения и установление меры социальной ответственности обучающихся.

Результаты анкетирования показали, что на сентябрь 2022 года, 98% студентов считают эпидемиологическую ситуацию в России и в мире – небезопасной.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Среди возможных причин для беспокойства 86% выбрали – возможность заболеть и болезнь родных и близких. Поездки на учебу в образовательную организацию, и пребывание в образовательной организации – вызывает у студентов меньше тревоги.

Опрос после анкетирования показал, что меры, принимаемые в общественном транспорте и образовательном учреждении для того чтобы уберечь от заболевания – использование средств для дезинфекции рук, а также социальная дистанция – кажутся достаточными для предотвращения болезни.

Самым популярным способом для того, чтобы себя уберечь, обучающиеся выбрали – регулярно мыть руки (94%) и избегать скопления людей (73%), среди которых могут быть зараженные.

Большинство, 90%, в случае получения информации информацию, о том, что у них выявлено заболевание почувствует страх. Никто, судя по результатам анкетирования, не отнесется к ситуации нейтрально. В ходе устной беседы такое восприятие объяснялось тем, что болезнь будет накладывать ограничения на перемещения и общение, возникнет необходимость изоляции, а также существует вероятность негативного течения и исхода болезни.

Для решения возникшей проблемы в случае болезни, большинство обучающихся выберет путь обращения в больницу, самоизоляцию и поиск всевозможной информации о методах лечения с помощью интернета.

Учитывая вышеуказанные данные, можно сделать вывод о том, что ситуация с восприятием окружающей эпидемиологической обстановки достаточно сложная и приносит переживания и дискомфорт обучающимся. Это влияет на успеваемость, поскольку затрудняет сосредоточение на изучаемом материале. В связи с чем появляется необходимость создания психологически безопасной образовательной среды для повышения комфорта на занятиях и улучшения качества образования.

Основное психологическое напряжение связано с постоянным восприятием негативного контента, который обучающиеся находят в интернете в виде различных рекламных баннеров, всплывающих окон, а также в мессенджерах. Исходя

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

из этого, на занятиях было рекомендовано отключать интернет, не пользоваться телефоном, исключать из просмотра новостные ресурсы. Для поиска учебной информации с целью выполнения практических и лабораторных работ, было рекомендовано использование браузера google chrome [3], в котором поисковая система представлена на чистой странице, без сопутствующего информационного контента, который может причинить дискомфорт.

Студентам были предложены методики концентрации внимания так, чтобы восприятие было направлено на изучение нового материала, а не сосредоточение на мыслях и страхах, связанных с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией. В частности, метод удержания спокойствия – когда нужно сидеть в кресле и максимальное количество времени удерживать спокойное состояние, метод концентрации на каком-либо предмете, дыхательные упражнения [2].

Отдельной стороной работы было воздействие на изменение восприятия работы в группах и над групповыми проектами. Страх контакта с зараженным человеком, а также приобретенная привычка выдерживать социальную дистанцию – изменили форму работы в группах на занятии. Теперь для создания группового проекта рекомендовалось распределять части проекта между собой в чате на образовательной платформе, а потом происходил обмен выполненными фрагментами работы и также обсуждение необходимых корректировок в чате. Для осуществления этого процесса обучающимся были предложены индивидуальные аккаунты в системе Moodle [4], где студентов можно записать на необходимый курс и, используя функции инструмента, настроить возможность для общения. Это удобнее общения в мессенджерах, поскольку не несет в себе дополнительного объема информации, новостного потока и рекламы.

Вместе с тем предложение конкретной формы работы, выбор браузера, инструмента для изучения и работы с материалом дисциплины – не должно нести в себе эмоциональную нагрузку смысла исключающего внешнюю информацию. Формат ограничений и отсутствия доступа для студентов неприемлем [6], особенно при угрозе неблагоприятной эпидемиологической ситуации, в которой многое в нашей жизни становится ограниченным и недоступным [5].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Поэтому обязательным становится и принцип свободы – принятия решений, деления на группы, выбора темы проекта – как в противовес всевозможным запретам, необходимо предоставить такие формы взаимодействия, при которых будет возможность выбора – это тоже влияет на смягчение восприятии ситуации, ощущение контроля над ситуацией и снятия возможного негатива.

Также среди способов и технологий создания психологически безопасной образовательной среды присутствует необходимость применения расслабляющих методик и методик профилактики стресса. Среди которых в образовательном учреждении можно применять отдых на переменах, умеренные физические нагрузки, такие как двухминутная гимнастика во время занятий [1]. Особенно полезная при работе за компьютером.

Создание психологической безопасной среды также возможно при воссоздании удобной привычной обстановки – рабочая атмосфера с понятными оговоренными правилами, строгими требованиями к дисциплине и содержанию рабочего места, позволяет ритуализировать процесс обучения – как раскладывать вещи, что можно и нельзя делать на занятии – все эти традиции и правила дают ощущение стабильности и привычной обстановки.

Таким образом, технологии создания психологически безопасной образовательной среды в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации будут зависеть от степени дискомфорта и стресса, испытываемых обучающимися, и будут направлены на поддержание привычной и комфортной обстановки, а также на сосредоточение на позитивном восприятии и самоконтроле.

Список литературы

1. 5 городская клиническая больница [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.5gkb.by/patsientam/zdorovyj-obraz-zhizni/profilaktika-stressa/

2. 12 упражнений на развитие концентрации внимания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/blog/konzentrazija/

3. Сайт Google [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.google.es/intl/ru/chrome/

4. Сайт Moodle [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moodle.org/

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Факторы психологического самочувствия студентов российских вузов в условиях самоизоляции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lll21.petrsu.ru/journal/article.php?id=7050

6. Харламенко И.В. Причины непосещения аудиторных занятий студентами / И.В. Харламенко, А.А. Гладышева // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2017. – №1. – С. 111–120.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)