

УДК 378.178
DOI 10.17513/snt.39721

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

¹Югова М.А., ²Югова Е.А.

¹ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева»,
Екатеринбург, e-mail: mayugova@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург,
e-mail: eayugova@mail.ru

Актуальность статьи обусловлена тем, что проблема психоэмоционального комфорта на занятиях как элемента здоровьесберегающей образовательной среды практически не изучена в педагогическом сообществе. Цель статьи заключается в рассмотрении и обосновании вышеуказанной проблемы и определении оптимальных направлений ее решения. Основными задачами являются анализ имеющегося опыта в области создания психоэмоционального комфорта как элемента здоровьесберегающей образовательной среды и оценка восприятия современным студенчеством исследуемой проблемы. Научная новизна работы заключается в рассмотрении психоэмоционального комфорта на учебных занятиях как элемента здоровьесбережения обучающихся, обоснована необходимость выделения психоэмоционального фактора, способствующего сохранению здоровья в процессе обучения. Авторы раскрывают содержание понятий: «психоэмоциональный комфорт», «здоровье», «здоровьесберегающая образовательная среда» и указывают на односторонность восприятия проблемы и декларативное отношение к ней. В статье анализируются результаты анкетного опроса, демонстрирующие понимание понятия «здоровье», и отношение студентов к психоэмоциональной составляющей учебно-воспитательного процесса. Анализ результатов анкетирования позволил подтвердить положение о том, что ключевым фактором создания комфортного психологического климата на занятиях выступает идея сотрудничества, диалога, партнерства во взаимоотношениях студентов и преподавателя. Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что его результаты могут применяться для эффективного планирования и организации учебных занятий и внеучебных мероприятий в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: психоэмоциональный комфорт, здоровьесберегающая образовательная среда, образовательная технология, интерактивные методы, самореализация

PSYCHO-EMOTIONAL COMFORT AS AN ELEMENT OF HEALTH-PRESERVING EDUCATIONAL ENVIRONMENT

¹Yugova M.A., ²Yugova E.A.

¹Ural State Law University named after V.F. Yakovlev, Yekaterinburg, e-mail: mayugova@mail.ru;

²Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, e-mail: eayugova@mail.ru

The topicality of the article is caused by the fact that the problem of psycho-emotional comfort in the classroom as an element of a health-preserving educational environment has slightly been studied in the pedagogical community. The purpose of the article is to consider and substantiate the above-mentioned problem and determine the optimal directions for its solution. The main task is to analyze the existing experience in the field of creating psycho-emotional comfort as an element of a health-preserving educational environment and to assess the perception of the problem under study by modern students. The scientific novelty of the paper lies in the idea that psycho-emotional comfort in the classroom is an element of students' health preservation, hence the authors justify the necessity of highlighting the psycho-emotional factor as contributing to the preservation of health in the learning process. The authors reveal the content of the concepts: «psycho-emotional comfort», «health», «health-preserving educational environment» and indicate the one-sidedness of the perception of the problem and a declarative attitude to it. The article analyzes the results of a questionnaire survey that demonstrates the understanding of the concept of "health" and the attitude of students to the psycho-emotional component of the educational process. The analysis of the survey results allowed us to confirm the position that the key factor in creating a comfortable psychological climate in the classroom is the idea of cooperation, dialogue, partnership in the relationship between students and teachers. The practical significance of the conducted research lies in the fact that its results can be used for effective planning and organization of training sessions and extracurricular activities in higher educational institutions.

Keywords: psycho-emotional comfort, health-preserving educational environment, educational technology, interactive methods, self-realization

Проблема здоровьесбережения в образовательном пространстве в условиях постоянно изменяющихся требований к образовательному процессу, активного внедрения цифровых технологий, экстремальности различных ситуаций, отрицательной дина-

мики в области экологической обстановки является одной из актуальных. При этом обращает на себя внимание односторонность в теоретической и методологической разработке этого вопроса: крайне мало внимания уделяется такой стороне вопроса,

как психоэмоциональный фактор, влияющий на создание условий, способствующих сохранению здоровья в процессе обучения.

Современная когнитивная парадигма образования с позиции гуманитарных измерений выстраивается на основе ряда метапринципов, одним из которых является природосообразность. «Природосообразность в образовании предполагает учет законов окружающей природы и внутренней природы человека, гармонии в образовательном процессе. В гуманитарном контексте речь идет о проектировании здорового, “экологичного” образовательного процесса, нацеленного на формирование состояния физического и психологического комфорта обучающегося, потребности его духовного и интеллектуального развития в период активно происходящего процесса социализации» [1, с. 46].

Понятие «здоровьесберегающая образовательная среда» имеет различные трактовки [2, 3], но отметим, что исследователи выделяют такие общие существенные признаки здоровьесберегающей образовательной среды, как направленность на сохранение и укрепление физического, психического, социального и духовно-нравственного здоровья обучающихся в процессе их обучения, поддержание условий, способствующих становлению и самореализации личности через взаимодействие со средой. Здоровьесберегающая среда реализуется через применение здоровьесберегающих образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе, при этом считаем, что элемент здоровьесбережения включается в любую образовательную технологию, где применяются природосообразные психолого-педагогические подходы, приемы, методы, обеспечивающие решение возникающих проблем. Выделяют, как правило, следующие здоровьесберегающие технологии: организационно-педагогические, задачей которых являются организация и регулирование учебно-воспитательного процесса, направленного на профилактику дезадаптационных состояний, гиподинамии, переутомления; психолого-педагогические, которые структурируют и упорядочивают непосредственную работу преподавателя с обучающимися (в том числе психолого-педагогическое сопровождение всех структур образовательного процесса); учебно-воспитательные, которые нацелены на формирование и совершенствование культуры здоровья, а также на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В связи с тем, что медицина в современных условиях не справляется с задачами профилактики и превентивной деятельно-

сти, для достижения качества индивидуального здоровья на первое место выходит вопрос о формировании целого комплекса характеристик, имеющих личностную направленность, обеспечивающую осмысленное отношение к здоровому и безопасному образу жизни. Основная деятельность здесь будет принадлежать педагогам. Соответственно, возникает необходимость в высоком уровне их подготовки в данном направлении и психологической готовности заниматься этим видом деятельности. Проведенные среди педагогических работников и студентов педагогических вузов исследования показывают недостаточный уровень их мотивации на поддержание на соответствующем уровне качества индивидуального здоровья и низкую мотивацию на коррекцию сложившейся ситуации [4]. Возможно, это объясняется тем, что отмечается тенденция снижения общего уровня культуры здоровья в целом в России, нежелания взять на себя ответственность за здоровье самостоятельно [5].

Для снижения рисков описанных выше процессов, как правило, стараются предоставить и получить большее количество информации по этому направлению, что приводит к явлениям «забалтывания» вопросов профилактики здоровья. Это объясняется известным психолого-педагогическим феноменом: при обсуждении какой-либо темы, описывании различных вариантов развития событий снимается определенная доля накопившегося напряжения, существующего из-за возникшей ситуации. Как результат – уменьшается озабоченность, то есть реальная работа для решения возникшей ситуации заменяется простыми разговорами и рассуждениями на данную тематику. Сама ситуация не разрешается, поскольку только рассуждениями и размышлениями задача не решается. Планируя работу по укреплению и сохранению индивидуального здоровья участников образовательного процесса, формированию у них культуры здоровья, необходимо учитывать и наличие описанного феномена, стараясь не подменять реальную работу разговорами и многочисленными беседами.

Цель исследования – рассмотреть феномен психоэмоционального комфорта на занятиях в вузе как элемент здоровьесберегающей образовательной среды и обозначить оптимальные направления его создания и поддержания.

Материалы и методы исследования

В статье используются теоретические методы исследования, включающие анализ и систематизацию психолого-педагогиче-

ской литературы, нормативных документов, и обобщение педагогического опыта. Эмпирические методы, применяемые в исследовании, включают наблюдение и анкетирование. Анкета состоит из 7 вопросов, позволяющих определить наличие рассматриваемой проблемы и отношение студентов к ней.

Результаты исследования и их обсуждение

Государственным приоритетом в образовании являются поддержание и сохранение здоровья обучающегося, что находит отражение в достаточно большом количестве принятых стратегических государственных документов: Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года, Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», Государственной программе «Развитие образования на 2018–2030 годы», Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного, общего и профессионального образования и других законодательных актах. Представленные документы направлены на решение имеющихся трудностей в сфере сохранения культуры здоровья как компонента общей культуры у всех участников образования: родителей, обучающихся, педагогов. Конечной (идеальной) целью является формирование готовности человека к поддержанию, сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей, насколько это возможно в конкретной для каждого ситуации; планирование и создание внутренней среды образовательного учреждения, направленной на развитие здоровья и безопасности обучающихся; создание условий, обеспечивающих снижение рисков заболеваемости обучающихся.

Авторы хотели бы отметить, что интерес к проблеме самого понятия «здоровье», а также разработка проблемы здоровьесбережения приводят к сужению понятия «здоровье», так как для проведения массовых исследований необходимо прийти к единому его пониманию в научной среде. Условно принято использовать определение, предлагаемое уставом Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [5]. В реальной педагогической деятельности часто встречается использование опре-

деления понятия здоровья через ощущение физической составляющей без учета социально-психологического и духовно-нравственного компонента. Соответственно, все еще важной задачей является деятельность по включению этих аспектов в программы педагогической профилактики и рассмотрению здоровья как многогранного понятия.

Значимым для нашего исследования является восприятие понятия «здоровье» самими обучающимися. Этот вопрос практически не поднимается при рассмотрении этой дефиниции. В анкетировании приняли участие 120 студентов, обучающихся на первых курсах двух вузов: ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» и ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева». Так, результаты анкетирования показали, что 95% обучающихся согласны с утверждением, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. 5% опрошенных считают, что здоровье – это просто отсутствие боли в организме человека. Данное понимание содержания понятия свидетельствует о «здоровьесберегающей» зрелости большей части респондентов. Показательно, что будущие представители не только педагогической, но и юридической профессии демонстрируют наличие знаний в этом вопросе.

Учитывая актуальные ФГОСы в области образования, профессиональные стандарты, отражающие актуальные представления о здоровьесбережении как о всестороннем развитии обучающегося с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья, можно полагать, что в основе выбора здоровьесберегающих технологий в процессе обучения должна находиться психологическая составляющая понятия «здоровье». Элементами здоровьесберегающей структуры можно считать различные стороны образовательного процесса, интегрально отражающие его и сами по себе являющиеся системами. Важным и актуальным является формирование в каждом учебном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды, способствующей созданию и поддержанию психоэмоционального комфорта в учебной и внеучебной деятельности.

Создание психоэмоционального комфорта на занятиях в студенческом коллективе является важным условием, способствующим не только сохранению здоровья в процессе обучения, но и адаптации к образовательной среде (если речь идет о студентах первого курса), поддержанию моти-

вазии к учебной и внеучебной деятельности у студентов старших курсов [6]. Психоэмоциональный комфорт – это «состояние уверенности, спокойствия, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги» [7, 8]. На занятиях это проявляется через высокую эмоциональную культуру как преподавателей, так и студентов и связано с межличностными взаимоотношениями в коллективе, поэтому основные слагаемые благоприятного психологического климата образовательной среды включают в себя упорядоченные и стабильные отношения внутри коллектива (группы) между всеми участниками и по отношению к отдельному его представителю; к общему делу; лидеру коллектива, а также к событиям, происходящим в группе и за ее пределами, и каждого члена в группе к самому себе.

Карл Роджерс, создатель гуманистической психологии, указывает на связь между эффективностью и качеством образовательного процесса и психоэмоциональным комфортом его участников [9]. По его мнению, взаимоотношения между участниками образовательного процесса играют ключевую роль в созревании личности и создании благоприятного и стимулирующего окружения для ее развития. В современном мире, где происходят постоянные изменения, преподавание должно быть источником поддержки и содействия осознанному обучению, а не просто передачей информации. Фасилитация, по мнению ученого, заключается в «облегчении и одновременно стимулировании процесса учения для учащегося, т.е. создании интеллектуальной и эмоциональной обстановки в аудитории, атмосферы психологической и педагогической поддержки» [10]. Такой подход является проявлением нового мышления и не может быть достигнут просто путем изменения учебных программ и использования новейших технических средств обучения.

Исследование факторов, влияющих на психоэмоциональный комфорт на занятиях, позволяет за счет выявления здоровьесберегающей компоненты способствовать раскрытию когнитивного потенциала обучающихся, активировать познавательную деятельность и успешное усвоение материала, а также повышать результативность и качество образовательного процесса [11].

Следует отметить, что межличностные отношения в академической среде, основанные на взаимоуважении и создающие психоэмоционально комфортную среду для погружения в процесс познания, имеют достаточно долгую историю и корнями уходят в эпоху появления первых европейских

университетов, когда «появилась особая этика отношений между студентами и профессорами, основанная на взаимном уважении и стремлении к знаниям. Во время учебы постепенно сглаживалась классовая и сословная рознь ...» [12, с. 22].

Часто преподаватель односторонне воспринимает студентов, сосредоточившись на технической стороне проведения занятия и на студенте как объекте, получающем знания: правильность/неправильность ответов, контроль выполнения заданий и исправление допускаемых студентами ошибок, успешность/неуспешность в достижении учебных результатов. Тем не менее, создавая на занятиях условия, способствующие раскрытию личностного потенциала студентов и позволяющие транслировать себя как личность, делиться своим уникальным индивидуальным опытом чувств, ощущений и мыслей, выражать свою позицию по социально или этически значимым вопросам, преподаватель получает возможность создать симметричные субъект-субъектные отношения, порождающие психологическую безопасность, позитивное отношение к учебе, доверие и уважение к себе как к ученику и к преподавателю как партнеру. К таким педагогическим условиям можно отнести применение личностно-ориентированных образовательных технологий – интерактивных методов, нацеленных на сотрудничество и диалог: ролевых игр, дискуссий, дебатов, круглых столов, работы в парах и микрогруппах и т.п. [13].

Проведенное авторами статьи анкетирование студентов подтверждает вышеобозначенные положения. Анализ результатов выявил полное единодушие в отношении двух вопросов, связанных с влиянием психоэмоционального комфорта на занятиях на качество и результативность учебного процесса и на достижение личных учебных результатов. 100% респондентов ответили «Да» на эти вопросы.

Ответы на вопрос: «Испытываете ли Вы психоэмоциональный дискомфорт при знакомстве с новым предметом или преподавателем?» – распределились следующим образом. Больше половины студентов (58,1%) не испытывают дискомфорта, треть (32,3%) ответили, что есть психоэмоциональный дискомфорт в новом для них окружении, оставшиеся ответы (9,7%) – ответы «иногда» или «смотря с каким предметом/преподавателем».

Следующий вопрос: «Что является источником психологического дискомфорта?» – дает возможность определить, какие факторы способствуют созданию психоэмоционального дискомфорта на занятиях. От-

веты распределились следующим образом: нехватка у студента знаний по предмету – 52,9%, личные качества преподавателя – 41,3%, внутренние барьеры – 5,8%.

Ответы на вопрос: «Что может помочь устранить психоэмоциональные барьеры на занятии?» – подсказывают, какие направления педагогической деятельности могут влиять на создание здоровьесберегающей образовательной среды и способствовать сохранению на занятиях психоэмоционального равновесия обучающихся: ясная перспектива (четко обозначенные план работы и требования) – 17%; методические рекомендации по освоению материала (в случае возникновения потребности самостоятельного освоения) – 13%; обратная связь с педагогом с помощью современных цифровых технологий (учебные порталы, мессенджеры) с целью получения дополнительных консультаций, комментариев к работе – 20%; применение интерактивных методов на занятиях: ролевых игр, дискуссий – 20%; сотрудничество и диалог во взаимоотношениях студентов и преподавателя – 30%.

Заключение

Организация здоровьесберегающей образовательной среды каждого конкретного учебного заведения имеет преобладающее значение в современных условиях. Психоэмоциональный комфорт, выступающий одним из базовых компонентов такой среды, оказывает непосредственное влияние на качество и результаты учения и преподавания, положительно влияя на личностные учебные достижения, самовыражение и самоутверждение участников образовательного процесса. Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют о том, что студенты 1-го курса имеют адекватное понимание содержания понятия «здоровье» и видят зависимость между психоэмоциональным комфортом на занятиях и качеством, результативностью учебного процесса и достижением личных результатов. Осознанное восприятие смыслообразующих понятий педагогики здоровьесбережения позволяет, основываясь на анализе психолого-педагогической литературы и результатах анкетного опроса, заключить, что психоэмоциональный климат определяется через гуманистическую природосообразную направленность эмоционально-поведенческого пространства учебного заведения и рациональную организацию образовательного процесса, содействующую самореализации его субъектов.

Одним из оптимальных направлений по решению этой проблемы может быть рекомендация рационализации планирования и организации учебных занятий и внеучебных мероприятий в высших учебных заведениях, направленных на сохранение индивидуального здоровья участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Гильмеева Р.Х., Камалеева А.Р., Кац А.С. Генезис когнитивной парадигмы образования. Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2021. 239 с.
2. Аббасова Л.И. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательной организации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11(177). С. 3-7.
3. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов здоровьесберегающей образовательной среде: дис. ... док. пед. наук. Тула, 2011. 433 с.
4. Торкаченко Ю.В. Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 4. С. 19–33.
5. Прекина Т.А. Здоровьесберегающие технологические процессы в образовании: проблемы и эффективность применения // Дневник науки. 2019. № 4(28). С. 27.
6. Тарасова Л.Е. Психологическая комфортность образовательной среды вуза и ее взаимосвязь с адаптацией // Социальная психология личности и акмеология: сборник материалов Международной научно-практической конференции (Саратов, 19–20 октября 2017 г.). Саратов: Перо, 2017. С. 297–302.
7. Дорофеева Е.В. Создание комфортного психологического климата в студенческой группе // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2012. № 10(74). С. 51–56.
8. Сечкина Е.Е. Психоэмоциональный комфорт воспитанников дошкольных образовательных учреждений как одно из важнейших условий здоровьесберегающего образовательного процесса // Экономика и социум. 2019. № 2(57). С. 279–280.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
10. Воробьев Н.Е. Гуманистические идеи К. Роджерса в современной теории и практике обучения и воспитания // Волгоградского государственного педагогического университета. 2006. № 1(14). С. 71–75.
11. Максимюк Е.В. Источники психологического и эмоционального дискомфорта обучающихся и методические способы их преодоления // Вестник Самарского Государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2022. Т. 19, № 3. С. 49–64.
12. Дорохина Р.В. Этические принципы и ценностные установки студенческих корпораций Европы и Северной Америки. М.: Проспект, 2015. 128 с.
13. Югова М.А., Югова Е.А. Применение интерактивных методов при обучении иностранному языку в ситуации неопределенности // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31022> (дата обращения: 24.07.2023). DOI: 10.17513/spno.31022.