

Эмпирическое исследование взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории в вузе

Атаманова Галина Ивановна

Канд. пед. наук, доц. каф. психологии, педагогики и правоведения
ORCID: 0000-0001-9062-261X, e-mail: g.i.atamanova@edu.nsuem.ru

Ромашин Владимир Николаевич

Канд. пед. наук, доц. каф. психологии, педагогики и правоведения
ORCID: 0000-0001-7898-1679, e-mail: v.n.romashin@nsuem.ru

Новосибирский государственный университет экономики и управления, г. Новосибирск, Россия

Аннотация

Обозначенные противоречия, возникшие в условиях геополитических изменений, привели к необходимости изучения вопроса взаимосвязи психологии стресса и выбора образовательной траектории обучения на основе ценностно-смыслового аспекта, что в свою очередь стало предметом исследования при выборе образовательной траектории в вузе. Цель направлена на разрешение обозначенных противоречий через выявление особенностей ценностно-смыслового аспекта студентов, которые оказывают влияние на их выбор. Методология исследования выстроена на основе методов и принципов, задающих структуру и пути решения заявленных противоречий для достижения цели. На базе теоретического анализа изучения проблемы влияния стресса на человека рассматриваются различные подходы. Эти подходы значимы для студента, так как минимизируют негативное воздействие на физическое и психическое здоровье обучающихся. Они рассматриваются с разных сторон и разных точек зрения как стратегия совладания и стрессоустойчивость. Эмпирическое исследование взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории в вузе представлено в динамике изменений этого выбора и с некоторыми высказываниями студентов, подтверждающих сформулированные выводы. В заключении дается обобщение и изложен тот минимум, который следует учитывать при выборе образовательной траектории на основе собственного смысла и ценностей каждого участника образовательного процесса, чтобы уменьшить стресс в любой деятельности.

Ключевые слова

Образовательная деятельность, стресс, совладание, ценности, смыслы, выбор образовательной траектории, индивидуальная траектория, запланированный результат

Для цитирования: Атаманова Г.И., Ромашин В.Н. Эмпирическое исследование взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории в вузе // Вестник университета. 2024. № 7. С. 229–239.



Empirical study of the relationship of the psychology of student stress and the value-semantic choice of an educational trajectory at a university

Galina I. Atamanova

Cand. Sci. (Ped.), Assoc. Prof. at the Psychology, Pedagogy, and Law Department
ORCID: 0000-0001-9062-261X, e-mail: g.i.atamanova@edu.nsuem.ru

Vladimir N. Romashin

Cand. Sci. (Ped.), Assoc. Prof. at the Psychology, Pedagogy, and Law Department
ORCID: 0000-0001-7898-1679, e-mail: v.n.romashin@nsuem.ru

Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia

Abstract

The identified contradictions arisen in the context of geopolitical changes have led to the need to study the issue of the relationship between the psychology of stress and choice of educational trajectory based on the value-semantic aspect, which in turn has become the subject of research when choosing an educational trajectory at a university. The purpose is aimed at resolving the indicated contradictions through identifying the characteristics of the value-semantic aspect of students that influence their choice. The research methodology is established on the methods and principles that set the structure and ways to resolve the stated contradictions in order to achieve the goal. Based on a theoretical study of the problem of the stress influence on humans, various approaches are considered. These approaches are meaningful for the student as they minimise the negative impact on their physical and mental health. They are viewed from different angles and different points of view as a coping strategy and stress resistance. An empirical study of the relationship between the psychology of student stress and value-semantic choice of an educational trajectory at a university is presented in the dynamics of changes of this choice and with some statements from students confirming the conclusions formulated. In conclusion, a generalisation is given and the minimum is stated that should be considered when choosing an educational path based on each participant's own meaning and values in order to reduce stress in any activity.

Keywords

Educational activity, stress, coping, values, meanings, choosing educational trajectory, individual trajectory, planned result

For citation: Atamanova G.I., Romashin V.N. (2024) Empirical study of the relationship of the psychology of student stress and the value-semantic choice of an educational trajectory at a university. *Vestnik universiteta*, no. 7, pp. 229–239.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, особенно после начала модернизации образования. Далее, ограничительные меры и отказ от Болонской системы, разработка и внедрение в пилотном проекте нового образования на всех его уровнях тоже вносят свой вклад в обоснование актуальности. Геополитические изменения, которые происходят в стране, мире за последние годы увеличили психологический, физиологический, социальный, экономический и другие виды стресса. Этому способствовали трансформации, вовлекающие в этот процесс всех его участников. Другой стороной изменений, которые обостряют проблемы разного характера и привлекают внимание участников к возможности построения образовательной траектории в вузе согласно направлению обучения, является цифровая трансформация в образовании.

До ограничительных мер была традиционно одна форма взаимодействия в вузе – это обучение в университете с обязательным посещением занятий для заочного обучения в период сессии. После ограничительных мер стало понятно, что, оказывается, можно по-другому наладить процесс, причем с уменьшением стрессовых факторов в условиях построения индивидуальной траектории на основе потребностей каждого его участника. У обучающегося возникли потребности в выборе не только уровня образования, но и смысла, ценности, цены с учетом понимания собственного выбора. Сразу обострились противоречия на всех уровнях. Если не выделить противоречия со стороны участников непосредственно образовательного процесса, то можно выделить противоречия, которые возникли как для преподавателя, так и для студента. Поскольку тема статьи направлена на изучение психологии стресса обучающегося в ценностно-смысловом контексте выбора образовательной траектории в процессе обучения, сформулируем противоречия не для вуза в целом, хотя для вуза они тоже характерны, а для образовательного процесса, который устраивает преподаватель при изучении конкретной дисциплины определенного уровня обучения студентов согласно направлению.

С одной стороны, студенты хотят учиться так, чтобы тратить время в аудитории не на то, что можно сделать дома, а на нечто гораздо более высокого уровня, с другой стороны – преподаватель не готов предложить такие условия, которые могли бы быть организованы студенту в рамках выбранного направления обучения и его уровня при построении индивидуальной траектории.

Также студенты хотят, чтобы для них были созданы условия для выбора ценностно-смыслового обучения с уменьшением стресса в процессе учебы, даже если они уже создаются. Однако обучающиеся не готовы, не хотят брать ответственность за получение своего результата.

Противоречия можно продолжать перечислять. Это лишь те, которые были обострены, описаны в уже опубликованных статьях и дали почву для проведения эмпирического исследования с целью выявления психологического стресса обучающихся в вузе, находящихся во взаимосвязи с образовательным процессом в вузе, причем в ценностно-смысловом выборе обучения, которое требуется именно им. Таким образом, исследуемая тема актуальна и важна, так как она касается психологического благополучия обучающихся и их способности справляться со стрессом не только в процессе выбора образовательной траектории, но и в реализации своих возможностей уже в профессии.

Цель исследования – выявить особенности ценностно-смыслового аспекта студентов, которые влияют на психологическое состояние для эффективного выбора образовательной траектории от цели до результата с уменьшением стрессогенных факторов.

МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ

Методы исследования взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории включают: организационные методы, которые помогли определить форму эмпирического исследования по теме статьи и описать выбранные пути работы с позиции смысла и ценности; анализ литературы и данных из различных источников, в том числе из научных статей, студенческих работ в рамках изучаемой дисциплины и из других источников, отражающих пути решения заявленной проблемы; синтез теории вопроса и результатов, полученных в процессе эмпирического исследования по теме статьи, который позволил выделить особенности ценностно-смыслового аспекта студентов, что можно использовать для уменьшения стресса в процессе образовательной деятельности, а обобщение помогло в формулировке выводов.

В качестве основных принципов можно выделить: интеграцию различных форм создания благоприятных условий обучения; свободу выбора получения образования согласно психофизиологическим особенностям, склонностям и потребностям человека, в том числе выбора форм, методов обучения и т.д.; единство теории и практики как основного принципа научного исследования, который помогает, с одной стороны, в выявлении теории специфики ценностно-смыслового аспекта для использования при уменьшении стресса, а с другой – в выборе траектории обучения от цели до результата через уменьшение стрессогенных факторов после проведенного эмпирического исследования.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Теоретический анализ изучения проблемы влияния стресса на поведение, психологические процессы позволяет выделить те особенности, которые могут быть непременно значимыми для студентов, обучающихся в вузе. Так как психологические процессы – это процессы, происходящие в психике человека и обеспечивающие его взаимодействие с окружающим миром и формирование его личности, то взаимосвязь образовательной деятельности и стресса является проблемой в современном обществе, которая труднорешаема. Трудность решения данной проблемы обусловлена ее многогранностью, так как она не только затрагивает психологические механизмы и закономерности освоения студентом социального опыта, но и устанавливает взаимосвязь обучения и развития личности.

Стресс, связанный с образовательной деятельностью, может негативно влиять на физическое и психическое здоровье обучающихся, а также на их академическую успеваемость, поэтому важно проанализировать подход, связанный с изучением стрессоустойчивости, который актуален в процессе образовательной деятельности и отмечается в различных источниках как стратегия совладания, от английского слова coping. Первым это понятие использовал А. Мерфи в 1962 г. в контексте исследований способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития.

Дальнейшее развитие эта теория получила в трудах Р.С. Лазаруса, С. Фолкман, Л.И. Анцыферовой, С.К. Нартовой-Бочавер. Они считали, что способность преодолевать стресс или совладать с ним более важна, чем природа и величина самого стресса. Поведенческие, когнитивные и эмоциональные действия субъекта, предпринимаемые им для преодоления трудных ситуаций и адаптации к возникшим обстоятельствам, предусматривали два пути развития: проблемно-фокусированное и эмоционально-фокусированное направления [1].

Р. Лазарус и С. Фолкман обращают внимание на роль когнитивного анализа при появлении стрессовой ситуации. Авторы отмечают, что когда ситуация может быть оценена как поддающаяся контролю, то человек использует проблемно-фокусированные стратегии, а если же обстоятельства кажутся ему не поддающимися изменением, то он прибегает к эмоционально-фокусированным стратегиям или к стратегиям избегания [2]. Необходимо отметить, что эмоциональные переживания играют значимую роль в стрессоустойчивости. К.Е. Изард в своей книге «Эмоции человека» пишет, что при хроническом стрессе длительное переживание негативной эмоции ослабляет иммунную систему, организм предоставляет бактериям благоприятную почву для размножения и болезнетворного влияния. В связи с этим человеку необходимо эффективно управлять своими эмоциями, так как это положительно влияет на совладание со стрессом или на толерантность к нему [3].

И первое, и второе направления могут быть проанализированы в аспекте реализации образовательного процесса в вузе. Так, первое направление, проблемно-фокусированные стратегии, предполагает рациональный анализ проблемы, построение плана разрешения трудностей, которые возникли и проявляются в самостоятельности человека, в рассмотрении ситуации, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации. Поэтому в этом направлении можно выделить основу для разработки образовательной траектории в вузе. В данном случае – это сама стрессовая ситуация, которая способна повлиять на организованный процесс обучения и иметь разные пути разрешения. Она может быть создана как со стороны организатора образовательного процесса, так и со стороны исполнителя. Поэтому один из путей ее разрешения – предложенная преподавателем траектория обучения. Это непременно будет преимуществом, так как студент имеет выбор не для избегания, а для решения. Выстроенный путь может быть направлен как на выявление ценностно-смысловой сферы, так и на ее развитие, в том числе в аспекте изучаемой дисциплины или при использовании в будущей профессии.

Второе направление, эмоционально-фокусированное, хотя и предусматривает уход в поле эмоционального реагирования на ситуацию и не сопровождается конкретными действиями, включением психологических защит, тоже можно использовать для разработки образовательной траектории в вузе, если перевести ситуацию в зону оценки и поддающейся контролю. Чтобы сделать перевод в зону контроля, нужно оценить те вопросы, на которые необходимо обратить особое внимание для перехода к разрешению на основе выбора. Этот выбор может быть сделан на основе анализа ценностно-смысловых особенностей каждого обучающегося, так как ценностно-смысловая сфера – это одна из важнейших составляющих личности, которая включает в себя систему ценностных ориентаций, мотивов, целей и смыслов. Она определяет поведение, отношение к себе и окружающему миру, а также уровень развития личности и ее самореализации.

Поскольку причины психологического стресса очень разнообразны (личностные противоречия, личностные проблемы, финансовые трудности, экономические проблемы, семейные затруднения, трудности в учебе и т.д.), то уместно рассмотреть лишь влияние психологии стресса образовательного процесса на психику обучающихся в аспекте ценностно-смыслового содержания при осуществлении собственного выбора. Чтобы не погружаться в теорию вопроса о психологическом стрессе и ценностно-смысловом выборе, можно воспользоваться уже проведенным анализом в заявленном аспекте для более подробного рассмотрения практических результатов в доказательство или опровержение предложенной теории вопроса в конкретных условиях выбора предложенной образовательной траектории.

В контексте заявленной темы интересны вопросы о ценностно-смысловой сфере личности: сущность, детерминанты, механизмы развития, которые были описаны Е.Ю. Почтаревой в научной статье. В частности, как отмечает автор, становление и развитие ценностно-смысловой сферы личности обусловлены взаимосвязью объективно-содержательных и субъективно-личностных процессов. Поэтому предлагается рассматривать данную сферу как особый внутренний процесс, который помогает в определении человека самого себя в различных контекстах поведения, деятельности, взаимодействия и интеграции в единое ценностно-смысловое пространство. Последнее воплощает сущность в устремлении к наиболее полному выявлению и реализации своей личности, в которых ценности и смыслы становятся более интегрированными, структурированными и содержательными [4]. Поэтому в таких условиях личность обретает ценностно-смысловую действительность в своем выборе, в том числе в выборе образовательной траектории.

Однако следует учесть, что любой выбор вводит человека в стрессовое состояние, которое создается неопределенностью, эмоциональным дискомфортом, нежеланием менять что-то, что уже известно и т.д. При этом выбор образовательной траектории, с одной стороны, – внешнее событие, но оно может быть и внутренним событием, которое зависит уже от конкретной личности, конкретной ситуации и внутреннего настроя, поэтому может быть воспринято по-разному. Этот факт нужно учитывать каждому студенту для создания условий ценностно-смыслового выбора образовательной траектории, чтобы была допустимая степень стресса, так как незначительные стрессы неизбежны и безвредны. К.А. Купер, Ф.Дж. Дэйв и М.П. О’Драйсколл в книге «Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение» отмечают, что «... стресс не является фактором, присущим человеку или внешней среде» [5, с. 28–29]. То есть стресс ими рассматривается как часть действующего процесса, и в этот процесс входят люди, которые взаимодействуют со своей внешней средой, дают оценку данному взаимодействию как стрессогенным столкновениям и пытаются преодолеть возникающие проблемы.

Вывод был сделан на основе изученных подходов Г. Селье, что решение оказать сопротивление может привести к выигрышу или проигрышу лишь в зависимости от реакций человека, и названные им поверхностная и глубокая адаптации послужили базой для концепции перехода кратковременного стресса в длительный [6]. При построении образовательной траектории с ценностно-смысловым выбором важно учитывать психологические механизмы управления учебным стрессом, которые описывают в статье А.М. Урусова и С.Н. Бостанова. Авторы выделяют учебный стресс и рассматривают его как реакцию организма в пределах нормы, связанную с жизнедеятельностью каждого студента, являющуюся составным элементом его образа жизни. Частота возникновения, длительность и глубина проявления стрессового состояния находятся в зависимости от индивидуально-личностных характеристик самого студента [7].

В качестве доказательства выбранного эмпирического исследования можно отметить работы А.И. Божович, где он показал, что устойчивость поведения личности – это устойчиво доминирующая система мотивов, в которой главные, ведущие мотивы подчиняют себе все остальные и характеризуют структуру

мотивационной сферы. Это результат саморегуляции человека, имеющий динамический характер. Ведущее значение в мотивации поведения приписывается эмоциональным переживаниям [8]. Изучение взаимодействия обучающегося и ситуации – единство сознания и деятельности выстроенного взаимодействия между участниками образовательного процесса для прохождения от цели до результата.

Поэтому, чтобы управлять учебным стрессом, важно предложить студентам то, что может быть востребовано и выполнено, то есть обладает для них ценностью и смыслом в указанном пространственно-временном интервале изучения дисциплины. Тогда выбор образовательной траектории будет иметь наименьшее сопротивление и приведет к выигрышу и адаптации при кратковременном стрессе.

Более подробно теория вопроса о стрессе, который может влиять на все сферы обучающегося, и описание выбора образовательной траектории в вузе даются в уже опубликованных статьях. Это статьи, которые отражают вопросы ретроспективного анализа феномена стресса, различные подходы к его изучению в отечественной и зарубежной психологической науке [9; 10] и описание ведения практико-ориентированной деятельности преподавателя в условиях рыночной экономики с учетом цифровой трансформации, которую необходимо направлять на развитие творческого подхода ее участников [10; 11]. Однако следует отметить, что добиться результата можно лишь при желании каждого участника. Поэтому в построении индивидуальной траектории большую роль играет преподаватель, и важно, что именно он определяет, в какой модели, с какими технологиями, методами, средствами будет организована образовательная деятельность для уменьшения стресса. Причем она должна быть так организована, чтобы студенты смогли решать вопросы не только отдельно от теории и практики, а в интеграции с перспективой применения в будущем. Это уже творческая деятельность студентов, которая формируется на основе взаимодействия преподавателя и студента с учетом интегральных характеристик взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории в вузе [10–12].

Проведенное ранее эмпирическое исследование и сформулированный вывод о наличии взаимосвязи параметров жизнестойкости (вовлеченность, контроль) и ценностей личности (материальные блага, общественная активность) получили подтверждение о том, что если личность убеждена в эффективности собственного влияния на жизнь, то она рассматривает материальное благополучие как жизненную ценность. Высокая убежденность личности в том, что включенность в происходящие с ней события дает ценный опыт, позволяет получать удовольствие от деятельности, удовлетворять свой интерес, а это уже связано с развитием разных сторон ценностно-смыслового выбора каждым студентом [12]. Однако, как отмечает научный сотрудник Г.Р. Фаткуллина в статье про аспекты формирования ценностных ориентаций молодежи, одной из основных проблем является недостаточная информированность молодежи, а конкретные меры ориентированы лишь на отдельные группы [13]. Преподавателю важно учитывать аспект информированности, чтобы каждый студент понял, какие условия создаются, чтобы сделать осознанный ценностно-смысловой выбор для достижения поставленных целей и минимизировать стресс.

Таким образом, подводя итог теории вопроса, важно отметить, что психология учебного стресса зависит от тех условий, которые будут созданы преподавателем, чтобы у студента имелся ценностно-смысловой выбор образовательной траектории в вузе. Причем это не просто конкретные условия от цели к результату, а процесс, в котором каждый обучающийся определит самого себя. В этом случае ценности и смыслы становятся интегрированными, а личность в результате собственного выбора обретает ценность того, что дается при изучении дисциплины и смысл того, что будет сделано от цели до результата. Главное, нужно понять, что единица измерения – это не группа, а отдельный студент со своими психофизиологическими особенностями, целями, результатами, ценностями и т.д.

Все студенты разные, и ценностно-смысловой выбор траектории обучения с помощью преподавателя-наставника – один из путей уменьшения любого стресса обучающегося, который может оказать воздействие на образовательный процесс. Для преподавателя – это творческий подход к созданию условий студентам в процессе образовательной деятельности и формирование внутренней мотивации. Созданные условия будут способствовать развитию устойчивого интереса к профессии. Это достигается через учет психофизиологических особенностей студентов и организованную деятельность, через направленную мотивацию для участия в инновациях, но уже на основе ценностно-смыслового выбора каждым студентом.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Предпосылкой к проведению эмпирического исследования взаимосвязи стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории был анализ проблем студентов, которые они отмечают в начале изучения дисциплины и по ее окончании. Так как анализ обратной связи собирался не один год из-за малого количества часов изучения дисциплины в одном семестре, то исследование данного вопроса было растянуто во времени. Для каждой новой группы создавались условия уже с учетом пожеланий предыдущих студентов в аспекте ценностно-смыслового выбора образовательной траектории обучения, анализировались предложенные меры и делались определенные выводы. Эксперимент проходил в несколько этапов, но в рамках одной статьи возможно описание лишь одного.

Его цели – выявить взаимосвязь стрессогенных факторов в процессе обучения и сформулировать возможности их минимизации через построение образовательной траектории на основе ценностно-смыслового выбора.

На протяжении изучения дисциплин с построением индивидуальной траектории на основе ценностно-смыслового выбора студентам предлагались различные формы для получения обратной связи: от бесед в аудитории, цифровой/электронной образовательной среде до заполнения различных анкет, тестов, отчетов и т.д.

Основными вопросами первого этапа были: «Вы хотите обучаться традиционно?», «Вы хотите выстроить собственную траекторию обучения?». Начало этого этапа относится к 2019 г., когда пробы происходили лишь в экспериментальном формате. Вопрос задавался два раза. Один раз – до знакомства с изучаемой дисциплиной и ценностно-образовательной траекторией, второй раз – после реализации этой траектории в пробном режиме. Так как на этом этапе не важен ни пол, ни возраст, то далее будет дана информация про полученный собранный за несколько лет результат, который носит обобщенный характер. Важно отметить, что это же исследование продолжается в настоящее время для студентов, которые впервые знакомятся с такой формой работы.

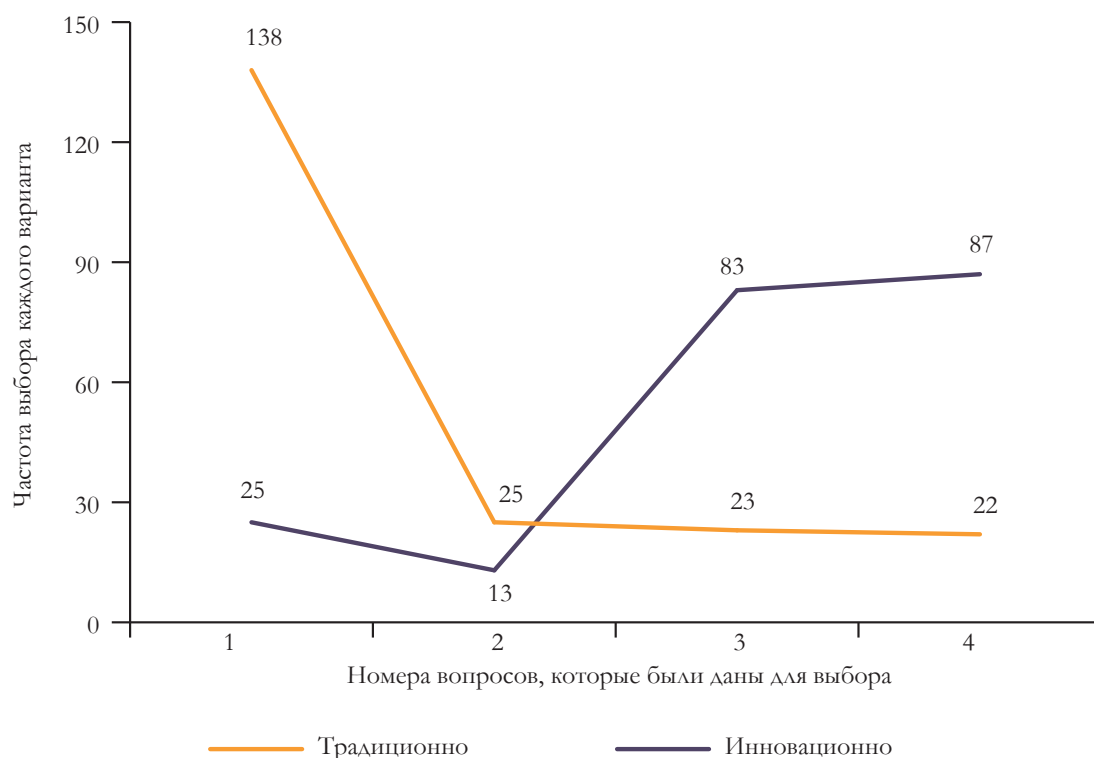
До введения выбора образовательной траектории были проанализированы ответы обучающихся в аспекте стресса и ценностно-смыслового выбора. На первом этапе – выявление проблемы стресса в образовательной деятельности. Студентам предлагалось сделать выбор, если бы каждый реально был здесь и сейчас:

- 1) традиционное обучение с тем стрессом, что всегда есть;
- 2) традиционное обучение с уменьшением стресса из-за более активной работы на занятиях, чтобы облегчить получение окончательного результата;
- 3) инновационное обучение, где минимизирован стресс, так как есть выбор заданий;
- 4) инновационное обучение, где минимизирован стресс, так как есть ценностно-смысловой выбор для получения результата.

До знакомства с инновационным подходом ценностно-смыслового выбора образовательной траектории результаты были в пользу традиционного обучения с тем стрессом, что всегда есть. Студенты объясняли это тем, что традиционный подход они знают, а инновационный – нет, а значит, это дополнительный стресс, с которым они не хотят взаимодействовать.

На рисунке представлено распределение ответов студентов до (перед началом занятий) и после (в конце изучения дисциплины) реализации траектории в инновационном формате при изучении одной дисциплины. Студентам предлагалось выбрать вопросы по программе изучения на основе собственного смысла, ценности для использования в профессии и уровня достижения полученных результатов. Каждый студент определял, какую ценность для него в данный момент несла изучаемая дисциплина на базе собственных потребностей, возможностей, обстоятельств и других стрессовых ситуаций. Так как он понимал, что его результат зависит от него, а не от расположения к нему преподавателя, то это непременно снижало уровень стресса.

Данные на рисунке относятся к студентам, которым впервые было предложено сделать выбор. Так как общее количество студентов-участников тестирования относится к разным годам обучения, но до и после изучения дисциплины, то данный результат был рассмотрен как индикатор для проверки, есть ли желание у студентов выбирать или им проще делать все по шаблону. Это данные участников, которые отвечали до того, как попробовали поработать в инновационном формате, и ответы тех же студентов, но после введения инноваций с выбором своей траектории изучения дисциплины. Цифры 1, 2, 3, 4 – это выбор, который они делали на основе сформулированных ранее ответов.



Составлено авторами по материалам исследования

Рисунок. Распределение ответов студентов на вопрос «Как бы Вы хотели изучать выбранную дисциплину?»

Для формулировки вывода о первом этапе эксперимента по выявлению потребностей студентов в построении собственной индивидуальной траектории образовательного процесса можно обобщить, что первый этап дал понимание того, что именно индивидуальная траектория позволяет уменьшать стресс и формировать у студентов ответственность, контроль выполнения заданий, причем с учетом собственного выбора уровня познания: от минимума до творчества.

Конечно, этот этап вызвал и свои проблемные вопросы:

- 1) почему не все хотят принять инновации в том формате, что предлагает преподаватель;
- 2) что нужно еще сделать, разработать, предложить студентам, чтобы они захотели выбрать построение индивидуальной траектории обучения на основе собственных ценностей и смыслов;
- 3) как создать условия, чтобы был выбор без выбора в сторону инноваций.

Исходя из проведенного анализа введения инноваций через выбор образовательной траектории в традиционном обучении и с ее построением для уменьшения стресса на основе ценностей и смыслов были обработаны ответы на другие вопросы, которые тоже дали свои результаты.

Отвечая на вопрос «Почему Вы сделали такой выбор?», студенты говорили про традиционное обучение так: они не хотят вникать в инновации, так как заняты другими делами и им нужно просто закрыть дисциплину, чтобы не было долгов. Те студенты, которые отдавали предпочтение инновациям, чаще всего писали, что всегда выбирают максимум, что им интересно что-то новое. Что касается стресса в традиционном и инновационном форматах, студенты не задумывались его мерить, так как при традиционном обучении стресс появляется в конце, когда наступает сессия, при инновационном – в начале, когда студент разбирается со своими смыслами и ценностями, но в связи с изучаемым материалом по дисциплине. Хотя следует отметить, что студенты, которые уже строили свою образовательную траекторию на основе собственных ценностей и смыслов, отмечают, что это хорошо и никакого стресса нет.

В качестве доказательства данных слов можно привести высказывания студентов, которые были получены и обобщены.

1. «Все отлично. Больше всего понравилось, что была удаленная коммуникация, которая помогала в преодолении определенных барьеров при изучении дисциплины. Нет барьера – нет стресса».

2. «Наиболее ценно, что студент может выбрать, что для него важнее, – теория или практика, каждый выбирает, что ближе ему. Так можно понять, какие есть пробелы в знаниях у студента и направить усилия на них».

3. «Самое классное, по моему мнению, было построение своего индивидуального плана обучения. Это правда было что-то новенькое, когда не от тебя требуют шаблонности, а ты сам творец своего результата!»

4. «Мне было легко и интересно изучать данную дисциплину, поскольку была возможность заниматься именно тем, что нравится и интересно. Возможность планировать свою образовательную траекторию самостоятельно, при этом получая обратную связь от преподавателя, дает не только свободу выбора, но и учит самоконтролю и самоорганизации. В ходе обучения у меня были небольшие трудности, однако они не помешали мне достичь запланированного результата».

Каждая такая обратная связь от студентов для преподавателя – это размышления к тому, а что еще можно предложить для изучения материала, чтобы вовлечь большее количество обучающихся в инновационный процесс и уменьшить стресс. Это уже не только обучение, но и учение всех его участников.

Обобщая экспериментальную часть проведенного исследования, можно заключить, что в процессе инновационной деятельности важно помнить о психологических механизмах управления учебным стрессом, который может быть уменьшен через построение индивидуальной ценностно-смысловой траектории обучения. В таком случае, несмотря на то, что проявление стрессового состояния зависит от индивидуально-личностных характеристик студента, от тех обстоятельств, в которых он находится, от того состояния, которое у него есть, преподаватель через организованную деятельность сможет минимизировать стрессовое воздействие образовательного процесса. Проведенное эмпирическое исследование взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории в вузе дает однозначный ответ: взаимосвязь есть и ей можно управлять.

ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Подводя итог изучения теории и эмпирического исследования по вопросу разрешения обозначенных в статье противоречий и проблем, которые возникали в процессе образовательной деятельности, можно сделать некоторое обобщение.

1. Стрессовые факторы, появляющиеся во время обучения студентов, можно минимизировать через создание условий для обучающихся, чтобы у них был выбор. Этот выбор предлагается для построения образовательной траектории каждому студенту, причем на основе его предпочтений, особенностей личности, потребностей, возможностей и т.д., то есть на основе ценности и смысла для выбора деятельности при изучении дисциплины на весь ее период.

2. Студенты при построении образовательной траектории выделяют ценностно-смысловой аспект как основной – это возможность делать выбор на базе своих предпочтений, с учетом собственных психофизиологических особенностей, потребностей и возможностей в момент обучения. Даже обучение в традиционном формате – это тоже выбор, причем осознанный, за который обучающийся берет ответственность на себя и никого не будет винить, если он не выполнил определенные условия.

3. Каждый, кто выбирает на основе ценности, смысла, возможностей, потребностей, понимает, какие знания ему нужны для получения собственного результата, как он будет контролировать промежуточные результаты, чтобы выбор был не только эффективный, но и продуктивный и еще радовал конечными результатами. За все это человек берет ответственность на себя. Знание, контроль, ответственность – это тот минимум, который определяет достижение запланированного результата.

Знание, контроль, ответственность взаимосвязаны между собой и влияют как на сам процесс обучения от цели до результата, так и на увеличение или уменьшение стрессовых факторов в процессе образовательной деятельности. Это тот минимум, который необходимо осознать каждому, кто будет делать свой выбор в любой деятельности, не только в образовательной.

В качестве подтверждения вышеизложенного далее предлагаются наиболее типичные отзывы на проведенный курс. Данные отзывы студенты пишут после выставления отметок в зачетную книжку, и такая оценка курса проводится лишь с 2023 г. в дополнение к тому, что есть на обязательной основе. Это отзыв-просьба поделиться своим мнением с рекомендациями, что нужно сделать, чтобы было лучше.

«Ж.Е.А. воскресенье, 19 ноября 2023, 16:18. Мне понравился процесс обучения по данному курсу. Не могу выделить минусов. Из плюсов могу отметить доступность основных материалов в виде лекций

и разнообразное количество дополнительных ссылок на статьи, видео, книги. Также понравилась возможность самостоятельного выбора заданий, для меня это повысило интерес».

«П.Е.С. среда, 14 февраля 2024, 09:41. В целом курс был интересный, много нового узнала благодаря практическим заданиям. НО! Хотелось бы больше взаимодействий с вами, чтобы были более полезные темы, как работать с учениками, как с ними взаимодействовать, чтобы они проявляли интерес, не отвлекались».

Преподавателю такие отзывы дают почву для размышления с ответами на вопросы:

— как в условиях малого количества времени, которое отводится для изучения дисциплины, выстроить взаимодействие со студентами так, чтобы они получили то, что хотели, и дальше самостоятельно продолжали изучать уже в своем направлении с понятным смыслом и ясными ценностями;

— как еще можно повысить интерес студентов к изучению дисциплины, чтобы было как можно больше заинтересованных в выборе не просто получить максимум, а проявить свое творчество.

Закончим исследование словами студентки, которые отражают ее трудности и отношение к ним: «Единственный сложный момент для меня был вначале – огромное количество информации, новая система обучения, незнакомая мне. Но с этим я быстро справилась и привыкла! Новое всегда пугает. Но это не значит, что это новое – плохое и бессмысленное! Нужно уметь привыкать и брать на вооружение подобные моменты!»

Этот отзыв – тоже почва для размышления над вопросом: как минимизировать трудности, с которыми сталкиваются студенты при введении чего-то нового?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подводя итог анализа теоретического аспекта и эмпирического исследования взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории, можно дать однозначный ответ: связь есть. Минимизировать стрессогенные факторы, возникающие в процессе обучения, может преподаватель, создавая условия, в которых каждый студент делает свой выбор и определяет, что ему нужно знать, как он будет контролировать свою спланированную деятельность и какую ответственность он берет на себя при выполнении заданий для получения запланированного результата. Причем запланированный результат формируется на основе собственного ценностно-смыслового выбора образовательной траектории, что непременно будет уменьшать возникающий стресс.

Однако проведенное исследование вызвало еще больше вопросов, которые требуют решения, чтобы изменить то, что может сделать преподаватель для студента: изменить не просто формы, методы, средства обучения, а отношение студента к процессу обучения и превратить его в интерес, удовольствие от изученного, чувство удовлетворенности.

Список литературы

1. Weber H. Breaking the rules: personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2003;2(16):133–153.
2. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988;3(54):466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
3. Изард К.Е. Эмоции человека. Пер. с англ. С.В. Квасовца, Д.В. Ольшанского. М.: Московский государственный университет; 1980. 464 с.
4. Почтарева Е.Ю. Ценностно-смысловая сфера личности: сущность, детерминанты, механизмы развития. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. 2017;4:563–575. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2017-4-563-575>
5. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О'Фрайсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Пер. С англ. П.К. Власова. М.: Гуманитарный Центр; 2007. 336 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. Пер. с англ. М.: Прогресс; 1982. 124 с.
7. Урусова А.М., Бостанова С.Н. Психологические механизмы управления учебным стрессом. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2020;2(180):529–533.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение; 1968. 464 с.
9. Атаманова Г.И. Педагогика: сборник задач: учебное пособие. СПб.: Лань; 2023. 408 с.
10. Ромашина В.Н., Атаманова Г.И. Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический подход. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2023;9А(12):37–49.

11. *Атаманова Г.И.* Условия ведения практико-ориентированной деятельности преподавателя вуза: из опыта работы. В кн.: Лучшие практики победителей Всероссийского конкурса «Золотые Имена Высшей Школы»: сборник научных статей участников VI Национальной научно-практической сессии, Москва, 17 ноября – 22 декабря 2023 г. М.: Образование. Пресс; 2023. С. 16–22.
12. *Тувышева Д.А., Атаманова Г.И.* Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности. Ярославский педагогический вестник. 2020;1(112):155–163.
13. *Фаткуллина Г.Р.* Некоторые аспекты формирования ценностных ориентаций молодежи в контексте проектов Федерального агентства по делам молодежи и Российского Союза Молодежи. Вестник университета. 2023;12:12–22. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-12-12-22>

References

1. *Weber H.* Breaking the rules: personal and social responses to coping norm-violations. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2003;2(16):133–153.
2. *Folkman S., Lazarus R.S.* Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988;3(54):466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
3. *Izard C.E.* Human emotions. Trans. from Eng. S.V. Kvasovets, D.V. Olshansky. Moscow: Moscow State University; 1980. 464 p. (In Russian).
4. *Pochtaryova E.Yu.* Value-meaning sphere of personality: essence, determinants, mechanisms of development. *Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology*. 2017;4:563–575. (In Russian). <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2017-4-563-575>
5. *Cooper C.L., Dewe Ph.J., O'Driscoll M.P.* Organizational stress. A review and critique of theory, research, and applications. Trans. from Eng. P.K. Vlasov. Moscow: Humanitarian Center; 2007. 336 c. (In Russian).
6. *Selye H.* Stress without distress. Trans. from Eng. Moscow: Progress; 1982. 124 p. (In Russian).
7. *Urusova A.M., Bostanova S.N.* Psychological techniques for managing educational stress. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2020;2(180):529–533. (In Russian).
8. *Bozhovich L.I.* Personality and its formation in childhood. Moscow: Prosveshchenie; 1968. 464 p. (In Russian).
9. *Atamanova G.I.* Pedagogy: collection of tasks: textbook. St. Petersburg: Lan; 2023. 408 p. (In Russian).
10. *Romashin, V.N., Atamanova G.I.* Retrospective analysis of the phenomenon of stress: physiological and psychological approach. *Psychology. Historical-Critical Reviews and Current Researches*. 2023;9A(12):37–49. (In Russian).
11. *Atamanova G.I.* Conditions for conducting practice-oriented activities of a university teacher: from work experience. In: Best practices of the winners of the all-Russian competition “Golden Names of Higher Education”: Proceedings of the VI National Scientific and Practical Session, Moscow, November 17 – December 22, 2023. Moscow: Obrazovanie. Press; 2023. Pp. 16–22. (In Russian).
12. *Tuvysheva D.A., Atamanova G.I.* Empirical study of relationship between quality of life-resistance and value-sense orientations of the person. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 2020;1(112):155–163. (In Russian).
13. *Fatkullina G.R.* Of value orientations' formation aspects of youth in the context of the Federal Agency for Youth Affairs and the Russian Youth Union projects. *Vestnik universiteta*. 2023;12:12–22. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2023-12-12-22>