

УДК 37

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Нагирнер Ирина Игоревна

аспирант

Саратовская государственная юридическая академия, Саратов

Железовская Галина Ивановна

д-р пед. наук

Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского
Саратов

author@apriori-journal.ru

Аннотация. В статье идет речь о технологиях формирования стрессоустойчивости и о результатах правильной реализации технологического компонента в образовательном процессе.

Ключевые слова: стресс; обучающиеся; педагогическая технология; образовательная среда.

TECHNOLOGICAL APPROACH TO THE FORMATION OF STUDENTS STRESS TOLERANCE

Nagirner Irina Igorevna

graduate student

Saratov state legal academy, Saratov

Zhelezovskaya Galina Ivanovna

doctor of pedagogical sciences

Saratov state university of N.G. Chernyshevsky, Saratov

Abstract. The article deals with the technology of formation of stress tolerance and the results of proper implementation of a technological component in the educational process.

Key words: stress; students; educational technology; educational environment.

Появление технологического направления в образовании не случайно, оно является закономерным следствием многообразных педагогических исканий большого количества исследователей, стремящихся оптимизировать образовательный процесс, определить пути достижения если не абсолютного, то высокого и стабильного результата в соответствии с требованиями времени. Одним из направлений совершенствования системы образования становится широкое внедрение в практику обучения современных технологий как орудия преемственного и неуклонного развития педагогической науки и практики, позволяющих осуществлять личностно-ориентированный подход в обучении, способствующих формированию профессионального мастерства и нацеленных на подготовку специалистов, обладающих высоким уровнем теоретической и практической подготовки, способных вести творческий поиск, принимать оригинальные решения в различных ситуациях профессиональной деятельности.

Истоки понятия «педагогическая технология» уходят корнями в 1930-е годы. Именно в это время А.С. Макаренко обосновал и осуществил первоначальную теоретическую рефлексию технологического подхода в педагогике. В 1960-х годах началось широкое внедрение педагогических технологий в американских и европейских школах. В этот период «педагогическая технология» была представлена как новое научное направление.

Значительный вклад в разработку технологического направления в педагогике внесли зарубежные (А. Анастази, Дж. Брунер, Д. Карнеги, Р. Мейджер, Д.Х. Холдинг) и отечественные (В.П. Беспалько, А.А. Вербицкий, В.И. Генецинский, О.В. Долженко, Г.И. Железовская, М.В. Кларин, А.А. Леонтьев, И.Я. Лернер, Б.Т. Лихачев, Ю.К. Чернова) ученые.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что в настоящее время нет единства в определении понятия «педагогическая технология». Не углубляясь в терминологический аппарат, полагаем возможным отметить, что в общем смысле, следуя определению, данному в

словаре В.Даля, «технология – наука техники. Техника – искусство, знание, умение, приемы работы и приложение их к делу» [1].

В документах ЮНЕСКО технология рассматривается как системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и освоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования [2].

Как полагает Т.С. Назарова, «...прослеживаются две тенденции: одни авторы стремятся к дальнейшей детализации понятия «педагогическая технология» и его усложнению, другие, напротив, к упрощению, прибегая при этом к слишком обобщенным формулировкам» [3]. Приведем лишь некоторые из них:

- ✓ педагогическая технология – «...это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса [4];
- ✓ педагогическая технология – «это системное, концептуальное, нормативное, объективированное, инвариантное описание деятельности учителя и ученика, направленное на достижение образовательной цели [5];
- ✓ педагогическая технология – «это ...комплексный интегративный процесс, включающий людей, идеи, средства, способы организации деятельности для анализа проблем и планирования, обеспечения, оценивания и управления решением проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний» [6].

В современных условиях во многих международных изданиях, посвященных педагогической технологии, обнаруживается новое ее понимание. В соответствии с ним педагогическая технология – это «не просто исследования в сфере использования технологических средств обу-

чения или компьютеров; это исследование с целью выявить принципы и разработать приемы оптимизации образовательного процесса путем анализа факторов, повышающих образовательную эффективность, путем конструирования и применения приемов и материалов, а также посредством оценки применяемых методов» [7].

По нашему мнению, педагогическая технология представляет собой целостный, логически заверченный теоретический конструкт, включающий совокупность инновационных процедур (психолого-педагогических, организационно-методических, социально-экономических), соблюдение которых гарантирует достижение диагностично заданного результата.

Философское осмысление педагогической технологии как категории дидактики предполагает рассмотрение ее в аспектах единства исторического и логического, движения от абстрактного к конкретному, от явления к сущности. Исходным моментом педагогической технологии является предварительное проектирование отдельных элементов процесса формирования стрессоустойчивости обучающихся с целью их упорядочения и прогнозирования с учетом специфических особенностей учебной деятельности, индивидуальности обучаемых, целей и содержания подготовки. Поэтому объективно потребности практики логически привели к технологизации образовательной деятельности, обоснованному выбору системы методов, приемов и средств – созданию технологий, ориентированных на достижение целей обучения исходя из требований социального окружения и с учетом индивидуальных особенностей личности обучаемого.

Психолого-педагогическая технология формирования стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности определяется как комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических и организационно-методических процедур, реализующихся в пространстве совместной деятельности педагогов и студентов и обеспечивающих достижение поставленных целей – формирование стрессоустойчивости личности.

Говоря о технологии формирования стрессоустойчивости личности студента, отметим, что она должна быть построена с учетом следующих постулатов:

- технология представляет собой системный конструкт, обеспечивающий развитие стрессоустойчивости личности студента во всех ее структурных компонентах с ориентацией на структурное своеобразие учебной деятельности студентов, специфику стрессогенных факторов, возникающих в процессе ее осуществления;
- структурная организация и содержательное наполнение технологии должны базироваться на нормативно-правовом фундаменте, регламентирующем отношения в сфере образования, принятых в науке теоретико-методологических подходах и принципах;
- проектирование технологии осуществляется с учетом возможности реализации управленческих связей в образовательном процессе вуза в рамках интегративного единства и непротиворечивости управления со стороны преподавателя (внешний контур управления) и самоуправления со стороны студентов (внутренний управленческий контур) в поле их совместной деятельности, что позволит обеспечить психологический комфорт и реализовать субъект-субъектную траекторию образовательного процесса;
- технологические процедуры должны носить диагностический характер, обладать возможностью изменения в рамках критериального инструментария и коррекционных мероприятий.

Технология формирования стрессоустойчивости обучающихся включает следующие компоненты: целевой, содержательный, инструментальный, диагностический, результативный.

В качестве **общей цели** технологии мы определяем формирование у студентов стрессоустойчивости, вооружение их знаниями, связанными с особенностями и спецификой проявления стресса, оценкой его по-

следствий для физического и психологического здоровья личности, овладение методами преодоления стресса.

Для достижения общей цели определены приоритетные задачи, которые призвана решить технология: организация в вузе образовательной среды, ее ориентация на обеспечение раскрытия и использование субъектных ресурсов студентов, их личностное саморазвитие и минимизацию стрессовых воздействий учебной деятельности; создание условий для развития у студентов компонентов стрессоустойчивости (мотивационного, когнитивно-регуляторного, эмоционального), их активизацию во всех структурных элементах учебной деятельности; обеспечение познавательно-поведенческой свободы личности студента, предоставление ему самостоятельности и возможности самоуправления в деятельности в поле активного бесконфликтного взаимодействия; вооружение студентов основными поведенческими стратегиями и методами управления стрессами, позволяющими обеспечить стрессоустойчивость личности не только к неблагоприятным факторам образовательной среды, но и к стресс-факторам социальной макросреды.

Содержательный компонент технологии представлен учебной программой спецкурса «Стратегии управления стрессом», аккумулирующей учебные разделы, тематика которых направлена на изучение вопросов, связанных с изучением теоретических аспектов стресса, стрессоустойчивости, освещением психолого-педагогических основ коммуникации и конфликтологии, способов профилактики и разрешения конфликтов в учебной деятельности, изучением методов саморегуляции и коррекции стрессового состояния.

Инструментальный компонент технологии предполагает использование конкретных методов (групповая дискуссия, анализ конкретных ситуаций, ролевые и деловые игры (ролевая игра «Белая ворона» для отработки коммуникативных умений, конфликтологической компетентности, исследования процессов принятия решений; ролевая игра «Скульп-

тура конфликта», деловая игра «Жалоба», «Победа или поражение», «Дорогой длиною...»), упражнения (упражнения для развития навыков слушания («Слушание», «Конкурс ораторов», «Внимательный слушатель», «Событие»), упражнения на овладение умениями ведения спора, диалога и дискуссии («Перебивание в беседе», «Захват инициативы в диалоге», «Стиль общения»), упражнения на регуляцию эмоционального напряжения в процессе диалога («Стенка на стенку», «Снятие эмоционального напряжения в парах», «Почтительная вербализация», «Метафорическая вербализация»), упражнения «Мобилизирующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок», «Голосовая разрядка», «Отдых», «Передышка», «Успокаивающее дыхание»), упражнения для регуляции эмоционального состояния («Самоконтроль внешнего выражения эмоций», «Искусство перевоплощения»), релаксационные упражнения (упражнения «Контраст», «Маятник релаксации», «Внутренний взор», «Напряжение – движение», «Пережатие напряжения», «Броуновское движение», «Антистрессовая релаксация»). На практических занятиях нами использовались упражнения «Убежище», «Внутренний луч», направленные на снятие психического напряжения; упражнение «Проблема», обеспечивающее снижение субъективной значимости проблемной ситуации и достижение внутреннего личностного спокойствия; упражнения «Формулы самовнушения», «Весы», «Совладание», направленные на развитие навыков когнитивного реструктурирования; упражнения «Мудрец», «Ситуация», способствующие активизации и развитию продуктивного мышления в стрессовой ситуации), социально-психологический тренинг и др.), форм (групповые, парные, индивидуальные) организации образовательного процесса, реализацию учебного и методического обеспечения.

Диагностический компонент, представленный в технологии уровнями, критериями, показателями и диагностическими материалами (тест на знание теории стресса, тест Т.В. Барласа на выявление копинг-стратегии, опросник Р. Лазаруса «Копинг-стратегии», шкала ситуативной

тревожности Спилбергера, методика Н.Е. Водопьяновой для диагностики состояний стресса, методика Т.А. Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», тест Дж. Гринберга «Выявление уровня саморегуляции поведения», методика Смекала и Кучера, Э. Шострома, Б. Басса, методика показателя эмоционального контроля и психической стабильности (интернальность / экстернальность локуса контроля и др.), позволяет осуществлять оценку качества технологии.

Результативный компонент содержит результаты реализации технологии, которые определяются развитием компонентов стрессоустойчивости и позволяет констатировать эффективность предлагаемых исследовательских, содержательных и методических решений.

Предлагаемая технология формирования стрессоустойчивости представляет собой полный цикл организации обучения студентов в рамках принятой целевой установки и разработанного содержания, получающая детализацию в технологической карте, представленной информационным (получение первичной информации о психофизиологическом состоянии обучающихся, определение основных направлений работы), функциональным (реализация содержания спецкурса и инструментальное сопровождение учебных занятий для формирования компонентов стрессоустойчивости), контрольным (получение информации по результатам итоговой диагностики об эффективности технологии и необходимости проведения корректирующих мероприятий).

На наш взгляд, в результате правильной реализации подобного технологического конструкта в реальном образовательном процессе у студентов стрессоустойчивость и, как следствие, готовность к продуктивной, социально активной деятельности в той или иной социокультурной среде.

Список использованных источников

1. Толковый словарь живого русского языка. Т.4. М.: Прогресс, 1964. С. 234.
2. Международный ежегодник по технологии образования и обучения. 1978/1979. Лондон, Нью-Йорк, 1978. 258 с.
3. Назарова Т.С. Педагогические технологии: новый этап эволюции? // Педагогика. 1997. № 3. С. 20-27.
4. Лихачев Б.Т. Учебное пособие для студентов пед. учебн. заведений и слушателей ИПК и ФПК. М.: Прометей, 1992. 528 с.
5. Фрадкин Ф.А. Педагогическая технология в исторической перспективе // История педагогической технологии: Сб. научных трудов. М., 1992. С. 10.
6. Боголюбов В.И. Введение в педагогическую технологию. Пятигорск, 1994.
7. Профессиональная педагогика / под ред. С.Я. Батышева. М.: Профессиональное образование, 1997. 456 с.