

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

8. Ламсен Ч. Нуждается ли культура в генах? : Lumsden C.J. Does Culture Need Genes? //Ethology and Sociobiology. 1989. N 10. P. 11-28. Пер. И.П.Меркулова. – filos.historic.ru/books/item/foO/sOO/zOOOO987/index.shtml
9. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло). – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 272 с.
10. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
11. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, ХРАНИТЕЛЬ, 2006. – 873 с.
12. Ясперс К. Истоки истории и ее цель //Ясперс К. Смысл и назначение истории. – М.: Издательство политической литературы, 1991. – С. 28-286.

Ya. V. Lyubiv. Problem of social inequality in philosophical of Postmodern

In article is analysed problem of social equality and inequality in modern scientific and philosophical theories, which not correspond to the style of thinking of the project of Modern. Various qualities of man are more conditioned genetically as it assumed before. In nature of man is installed the aspiration to social equality, justice and solidarity. Social organisms, which norms of interrelations between people are not in accordance with the nature of man, become not competitive in epoch of Postmodern.

Т.М.Кармадонова

РОЛЬ ГУМАНІТАРНИХ ІННОВАЦІЙ В АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ВИЩІЙ ШКОЛІ

У статті розглянуто необхідність впровадження інновацій у сфері освіти. Охарактеризовано важливість інноваційних навчальних процесів. Визначено основні гуманітарні інновації у вищій школі в контексті формування, розвитку та адаптації особистості до навчального процесу.

Ключові слова: гуманітарні інновації, адаптація, соціалізація, стрес-менеджмент.

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

В період глобалізаційних змін в суспільстві, гуманітарні інновації відіграють вирішальну роль, не оминаючи жодної активно мислячої особистості, інновації тим самим грають вирішальну роль в соціалізації суспільства. Однак чим сильніше вони впливають на особистість, тим гостріше стає питання про їх роль в адаптації студентства, як найбільш активної частини населення. Більш того, від успішності протікання процесу адаптації студентів в вищій школі залежить навчальна діяльність студентів ВУЗу. В свою чергу, успішна навчальна діяльність студентів вищого навчального закладу розглядається як необхідний елемент розвитку суспільства в цілому. Таким чином, тема дослідження вкрай актуальна та заслуговує детальної уваги.

Проблема гуманітарних інновації в навчальному процесі знаходиться в центрі уваги таких науковців: В.Носков, А.Кальянов, О.Єфросиніна (займаються вивченням соціально-психологічних детермінант інноваційної культури в гуманітарному вищому навчальному закладі), В.Г. Кремень (розглядає освіту в умовах інноваційного розвитку суспільства), О.С. Овакімян (аналізує досвід використання інноваційних методик у викладанні гуманітарних дисциплін), О. Самсонова, Н.Г. Шарата (досліджує впровадження інновацій в систему вищої освіти), І.О. Мохнатюк (розглядає особливості сучасної освіти: соціокультурно-ціннісний вимір), А.В. Гурьєва, Л.М. Іванченко (розглядають роль інновацій в вивченні гуманітарних дисциплін), Л.М. Гурч (вивчає активізацію навчального процесу як засобу підвищення якості вищої освіти України), Б.І. Хорошун (досліджує фундаменталізацію, як один із пріоритетних напрямів інноваційного розвитку вищої освіти), В.А. Кавалеров (розглядає методологію підходів у реалізації інноваційних проектів в освітньому середовищі). Не зважаючи на гостру актуальність проблеми адаптації студентства до стін вишів, поки відсутні докладні розробки проблеми гуманітарних інновацій, як необхідного компонента якісного розвитку та адаптації особистості до навчального процесу в ВНЗ.

Як зазначає В.Г. Кремень: «Інновації – це та суспільно-необхідна творча діяльність, без якої вже не може відбуватися результативно будь-який суспільний процес, в тому числі й освітній» [5]. Велика відповідальність лягає на «плечі» вищої школи, як осередку знань та розвитку особистостей, місця, де, власне, і проходить процес соціалізації особистості. Для забезпечення умов для розвитку особистості з врахуванням її індивідуальних особливостей в освіті використовують гуманітарні технології.

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

Навчання у вищій школі є потужним засобом соціалізації особистості. Успішність протікання процесу соціалізації залежить від такого її необхідного елементу як - адаптація. В свою чергу, нами вперше розглянуто поняття «адаптація» через призму інноваційних методик. Значення роботи полягає в тому, що результати дослідження поглиблюють розуміння сучасних тенденцій розгляду соціальної адаптації в нашій країні, обґрунтовують осмислення теорії та практики покращення психоемоційного стану студентства.

Мета статті – розглянути вирішальне значення впровадження в вищу школу інновацій, що будуються на використанні новітніх методик та їх роль на адаптацію студентів до навчального процесу у ВНЗ.

Розвиток України, європейської спільноти та їх систем освіти призвело до об'єктивної необхідності зміни методик викладання. Зберігаючи все позитивне, що було напрацьовано раніше і, наповнюючи процес викладання новими методиками, які більшою мірою відповідають специфіці студентської свідомості, динамізму суспільного життя і можливостям розвитку суспільства в умовах глобалізації, система освіти може більш ефективно реалізувати свій потенціал [9]. «Українське суспільство у ХХІ ст. починає формувати нову основу своєї життєдіяльності. В інформаційний період освіта стає своєрідною формою соціального захисту населення. В досить значній мірі від якості освіти та її спрямованості залежить подальший суспільний розвиток. На цьому етапі головним завданням модернізації системи освіти є підготовка людей, здатних сприймати виклики ХХІ ст., діяти відповідально і професійно відповідно до поставлених суспільних завдань» [6, с.169]. Звичайно, без адаптації студентства до навчального процесу така діяльність ускладнюється.

Ступінь інноваційної культури, досягнутої в сучасному вузі, значно впливає на ефективність підготовки майбутніх фахівців, форми та засоби навчально-методичного забезпечення окремої спеціальності і напрямку підготовки за певним освітньо-кваліфікаційним рівнем, визначає міру визнання загальнолюдських цінностей і пріоритетів стосовно інноваційної діяльності [8, с.70]. Таким чином, інноваційна діяльність є фактором, що прискорює освітньо-життєвий розвиток особистості, а отже сприяє адаптації.

Так, автором було проведено опитування серед студентів двох Київський ВНЗ (у період з грудня 2011 - по квітень 2013), присвячене питанням адаптації студентів до оточення в вищій школі. В дослідженні прийняло участь 1250 респондентів (студентів та аспірантів НТУУ «КПІ» та студентів КНУШ) різних курсів. Одним із завдань

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

дослідження було з'ясувати думку студентів про роль інновацій в процесі навчання в ВНЗ. Результати опитування показали, що переважна більшість опитаних (84%) вважають, що інновації є необхідним елементом розвитку сучасної системи освіти. Більш того, студенти зазначили, що у програмі ВНЗ не вистачає інноваційних предметів, при цьому вказавши сподівання на те, що навчальні курси будуть постійно адаптовуватися до сучасних тенденцій.

О. Самсонова стверджує : «інновації у вищій школі передбачають: організацію науково-дослідницьких та навчально-методичних робіт з проблем професійної освіти; вивчення, узагальнення та поширення кращого вітчизняного, європейського та світового досвіду в цій сфері; організація і проведення конференцій, семінарів, круглих столів, тренінгових курсів з інноваційних методик викладання гуманітарних дисциплін у непрофільному ВНЗ. Крім того, у ВНЗ України широко використовується рейтингова система контролю організації навчального процесу й оцінки знань студентів. Головна мета – це поліпшення якості навчання шляхом активізації навчальної діяльності, стимулювання активної самостійної роботи студентів, а також створення умов для здорової конкуренції» [10]. Тому необхідним стає створення умов для розвитку особистості, щоб вона змогла повною мірою розвинути свої здібності та активно адаптуватися до життя в вищій школі.

Як зазначає В.А. Кавалеров: «освітньою інновацією є ідея створення такого набору когнітивних схем, який дозволить нестандартно вирішувати ті чи інші інтелектуальні завдання, маючи широкий теоретичний інструментарій для цього. Відповідно мова йде насамперед про креативно-орієнтовані технології» [4, с.578]. Коли викладач та студент стають активними співучасниками освітнього процесу. А сам процес постає як творчість, що несе в собі створення чогось нового.

Політика вищих шкіл повинна бути скерована на пошук співробітництва з організаціями, які можуть забезпечити тренінги для викладацького складу, організувати практику для викладачів за кордоном, надавати доступ до новітніх інформаційних ресурсів, проводити програми міжнародного обміну викладачами. Таким чином, викладачі зможуть у своїй діяльності та проведенні лекцій керуватися новим досвідом, робити матеріал більш цікавим для студентів, адаптувати матеріал за новими тенденціями, активізувати навчально-пізнавальну діяльність студентів. Адже розповсюдженою є ситуація, коли студентство орієнтуються у питаннях використання інформаційних технологій, краще, ніж викладачі і тим самим, розуміє,

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

що при викладі матеріалу викладач не несе нічого нового для слухачів курсу. «Вся справа в тому, що людина звикла жити і думати в рамках старих уявлень. На жаль, у нас достатньо рутинних, традиційних, патріархальних, тобто догматичних уявлень на освітній процес. А догматизм ґрунтується на абстракціях, яких у нас багато» [5]. Таким чином, задачею викладача стає прояв своєї професійності, обізнаності, ерудиції, глибини знань в області викладання та інших несуміжних областях, вміння стати цікавим для студентів.

Крім того, в вищій школі запровадження у навчальному процесі мультимедійних технологій дозволяє підвищити мотивацію студентів, використовувати велику кількість ілюстрацій, допомагає більш швидко та якісно здобувати знання. Як показує практика саме таких технологій не вистачає українському студентству у навчанні. Використання мультимедійних засобів через інтерактивність, що здатна структурувати та візуалізувати інформацію, підсилює мотивацію студентів, активізуючи їх пізнавальну діяльність, як на рівні свідомості, так і підсвідомості. Так, максимальна візуалізація навчального процесу значно підвищує ефект лекцій. Наприклад, у Вестфальському університеті імені Вільгельма в Мюнстері, був введений навчальний курс, що включає в себе лекції у форматі 3D. Студенти відмітили, що завдяки тривимірним зображенням, інформація стає більш наочною.

Так, «використання інформаційних технологій розкриває величезні можливості комп'ютера як засобу навчання. Але впровадження в навчальний процес мультимедійних технологій не виключає традиційні методи навчання, а гармонійно поєднуються з ними. Використання комп'ютерних технологій ніколи не зможе замінити викладача. Комп'ютерні технології залишаються технологіями, але ключова роль належить викладачеві» [3]. Викладач бере на себе роль – конструктивіста, а його діяльність, як зазначає Кавалеров В.А., полягає в тому, щоб допомагати студентству, стимулювати їх до самостійного мислення, нових поглядів на змістовні елементи освітнього процесу [4, с. 579].

На адаптацію студентів до навчального процесу в вищій школі впливає також і методика та форми проведення практичних семінарів. Як вказує Гур'єва А.В.: «ефективною є технологія групового навчання, завдяки якій навчання здійснюється в процесі спілкування між учнями в групах. Групові форми навчання дають змогу диференціювати та індивідуалізувати процес навчання, формують внутрішню мотивацію до активного сприйняття, засвоєння та передачі інформації, сприяють формуванню комунікативних якостей, активізують розумову

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

діяльність» [2, с.163]. В цілому, групові заняття сприяють та прискорюють процес адаптації студентів.

Як зазначає Хорошун Б.І.: «основним елементом удосконалення навчального процесу в університеті має стати включення в навчальні плани гуманітарної фундаментальної підготовки природничо-технічних дисциплін і, відповідно, циклу гуманітарних дисциплін – у природничо-технічну фундаментальну підготовку» [11, с.106]. Таке «міксування» різних курсів, наприклад, філософії та менеджменту, соціальної антропології і маркетингу, ІТ - технологій і психології робить курс більш цікавим, різноманітним і наочним.

Так, Шарата Н.Г. вважає, що «педагогічна інноватика полягає у постійному пошуку і впровадженні нових максимально ефективних технологій навчання і виховання, результатом яких має бути формування високо адаптованої до змінних умов, активної діяльності, творчої особистості, яка вмє аналізувати. Орієнтація на нове, пошук і впровадження нового не є самоціллю педагогічної інноватики, вона спрямована на забезпечення адекватності навчально-виховного процесу і його результатів вимогам суспільства. А в динамічно змінному суспільстві це спонукатиме до постійного оновлення змісту і форм навчання та виховання, максимально уважного ставлення до всього нового» [12, с.160]. Створення на ґрунті вищої школи гуманітарних інновацій сприятиме адаптуванню молоді до навчального процесу. Для підвищення рівня інноваційної культури, як зазначає Носков В., доцільно створити належну інноваційну інфраструктуру, що має бути навчально-методичним і консалтинговим центром з питань інноваційної діяльності, в рамках якого забезпечуються організаційна, навчально-методична, експертна, консультативна, координаційна, контролююча, прогноуюча, інтеграційна та управлінська функції. Їх системна реалізація є підґрунтям для вдосконалення інноваційної діяльності, підвищення педагогічної майстерності, формування сталих умінь і навичок студентів, розвитку відповідного рівня інноваційної культури учасників навчально-виховного процесу у гуманітарному вузі [8, с.83].

Потрібно зазначити, що на сьогоднішній день у вищій школі існує велика кількість різноманітних курсів, що носять пізнавальний характер, знайомлять молодих спеціалістів з їх майбутньою роботою. Однак, вища школа зовсім не цікавиться такими моментами як адаптація особистості до програм у вищій школі та можливостями пристосування до нових умов. Тому однієї з гуманітарних інновацій може стати введення в програму для студентів вищих навчальних закладів курсу лекцій «Основи стрес-менеджменту», який в змозі

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

сформувати у студентства почуття впевненості в завтрашньому дні, здійснити профілактику короткострокових стресів та довгострокових, навчити методикам управління емоціями, допомогти розвинути емоційну компетентність, змінити систему ірраціональних переконань та сформувати позитивний підхід до вирішення проблем. Однією з методик стрес-менеджменту є техніка нейролінгвістичного програмування (НЛП). Як відомо, управління своїм емоційним станом потребує врівноваженості. У кожної людини є особиста історія успіху, чи то просто приємного моменту у житті. Так, наприклад, певна музична композиція може навіювати приємні відчуття і кожен раз така асоціація підсилюється. Саме такий стимул, що запускає певні відчуття називається якорем в НЛП. Якоря являються настільки непомітними, що їх можна зовсім не усвідомлювати. Однак подібні якоря здатні нести позитивний вплив і самі по собі бути корисними, так як по суті вони формують наші звички. Але позитивний вплив вони несуть у тому випадку, коли ми дійсно їх усвідомлюємо. Коли усвідомлення нема, в житті з'являються різноманітні страхи і фобії. Усвідомлене використання якорів – це один із ефективних способів змінити свою поведінку, поведінку інших і тим самим адаптуватися до нового.

Крім того, стрес-менеджмент також тісно пов'язані з процесами визначення мети й управління часом, що дасть змогу студентам правильно скласти режим дня та не перевантажуватися надмірним інформаційним потоком. Тим самим, здійснюється введення на перший план не вузькопрофесійних, а загальних креативно-інноваційних компетенцій. На зміну колективному заучуванню прийде індивідуальне спілкування, самостійна робота, проведення групових ігор, моделювання критичних ситуацій та шляхів виходу з них, що в свою чергу сприяє якійсь адаптації студентства до навчання в ВНЗ.

Як вже зазначалось, необхідним стає впровадження новітніх технологій викладання навчальних дисциплін (case study, тренінги, навчальні ігри, практичні заняття з учбовими комп'ютерними програмами, on-line спілкування з іноземними викладачами), які можуть бути проведені в аудиторіях вишів та будуть нести в собі позитивний вплив на навчання. Використання у навчальному процесі активних методів навчання обумовлює становлення якісно нових стосунків між викладачем і студентом. Студент, приймаючи самостійне рішення про вирішення тієї чи іншої запропонованої проблеми, стає відповідальним за вибір певної точки зору чи прийняте рішення. Перед викладачем постає завдання не лише дати студентам сучасні знання, а й навчити їх мислити і використовувати здобуті

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

теоретичні знання в конкретних ситуаціях, аргументовано відстоювати свою думку, аналізувати погляди інших і робити для себе певні висновки [1, с.217]. Власне, така система допомагає студентству стати більш активним учасником в початковому процесі, самореалізувати свої здібності, розвинути адаптаційні механізми, більш того, робить учбовий процес зрозумілішим, цікавішим та легким для запам'ятовування. «Завданням освіти в даному випадку є вчасна реакція на суспільні трансформації, пов'язані з формуванням нового типу соціуму, а також – підготовка до життя саме в такому типі соціуму – перевантаженому інформацією, вимогливому до високих інтелектуальних здібностей людини, орієнтованому на знання та на творчість. І разом з тим – орієнтовану на особистість» [4, с.580].

Необхідно відмітити, що у державних вишах зовсім не підтримуються впровадження нових технологій, таким чином, викладачі проводять нововведення власним коштом. Однак, потрібно відмітити, що існують ряд грантів та програм для новаторства в сфері освіти. Так, наприклад, у 2012 році найбільшу в світі премію в сфері освіти WISE Prize 2012 отримав Мадхав Чаван, колишній викладач хімії. Мадхав Чаван розробив просту, але інноваційну схему, засновану на партнерстві, що дозволяє навчати людей основам грамотності та рахування при мінімальних витратах.

Таким чином, керівництву вищих навчальних закладів потрібно підтримувати у викладачів дух до новаторства, мотивувати викладачів щодо впровадження новітніх технологій і інноваційних методів, керуватися європейським досвідом, залучаючи до навчання представників компаній, брендів, інших працівників, що у своїй діяльності використовують новітні технології. Однак «основна роль у формуванні інноваційної ідеології належить державі. Саме вона має, визначати пріоритетні напрямки інноваційного розвитку країни і забезпечувати умови для створення прогресивного технологічного укладу і привабливості інноваційної діяльності, сприяти зростанню науково-освітнього потенціалу в суспільстві, розвитку активної позиції громадян, прагненню протягом усього життя отримувати нові знання, освоювати нові технології та види виробництва... Держава також повинна підтримувати дбайливе і шанобливе ставлення до нових ідей, створювати умови для поширення інноваційної культури, морального і матеріального стимулювання новаторства» [7, с.147]. Маємо констатувати, що зміни в організаційній структурі, системі стимулювання, управління та фінансування, що ґрунтуються на створенні навичок і мотивації всіх сторін, особливо викладацького

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

складу, можуть призвести до реальних поліпшень у системі навчання в вищій школі.

В свою чергу, вищі навчальні заклади повинні не просто оновлювати процес навчання, але й робити навчальні курси більш спрямованими на розвиток особистісних якостей, виховувати в студентства активну позицію та відповідальність за власне життя та вибір ціннісних орієнтацій, підвищити рівень адаптації студентства до навчального процесу в ВНЗ. Такі навчальні курси, як «Ділове спілкування», «Антропологія», «Ораторська майстерність» та «Основи стрес-менеджменту» допомагають розвинути в студентства лідерські якості, наповнити міжособистісне спілкування змістом, навчити виходу з конфліктних ситуацій та методам боротьби з виникаючими труднощами. Так, наприклад, курс «Основи стрес-менеджменту» націлений на профілактику, пом'якшення і подолання стресогенних факторів на основі постійного стрес-моніторингу, розробку і реалізацію антистресової програми, що діє на освітньому та індивідуальному рівнях.

Більш того, в умовах адаптації студентів до ВНЗ слід розробити належну програму проведення інноваційної політики в вищій школі, що передбачає не тільки комп'ютеризацію, а й нетрадиційне проведення лекцій, семінарів в більш практичному характері, коли кожен з студентів буде мати можливість самостійно обирати для себе методику роботи. Необхідна інтегрованість різних методів, форм, засобів навчання в освітньому середовищі навколо системоутворюючої ідеї. Власне, як показує практика, впровадження гуманітарних інновацій в систему освіти має на меті та допомагає особистості адаптуватися до стін вищої школи.

Перспективи подальших досліджень автор вбачає в дослідженні інноваційних програм та курсів викладання та аналізі їх впливу на адаптацію студентства до ВНЗ.

Посилання:

1) Гурч Л.М. Активізація навчального процесу як засіб підвищення якості вищої освіти України / Л.М. Гурч // Болонський процес: перспективи розвитку вищої освіти України: матеріали міжнар. наук. конф., 13-16 верес. 2007 р. — К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. — С. 217.

2) Гурьева А.В. Инновации в изучении гуманитарных дисциплин / А.В. Гурьева // Якісна освіта 21 століття: проблеми і пошуки: всеукраїн. науч.-метод. Конф., 14 мар. 2009 г.: тезиси докл. - Том 2. - Донецьк: Изд -во: Дон НУ, 2009. - С. 163.

3) Иванченко Л.М. Инновации в обучении английскому языку студентов технических Университетов. Режим доступу: <http://confesp.fl.kpi.ua/node/1125>.

III. Прикладні аспекти інноваційної парадигми

4) Кавалеров В.А. Методологія підходів у реалізації інноваційних проектів у освітньому процесі / В. А. Кавалеров // Гілея. – 2012. – № 5. – С. 576–581.

5) Кремень В.Г. Освіта в умовах інноваційного розвитку суспільства. Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/sitimn/2010_23/Osvitavumovaxinnovaciinogorozvutkususpilstva.pdf.

6) Мохнатюк І.О. Особливості сучасної освіти: соціокультурно-ціннісний вимір / І.О. Мохнатюк // Альманах. Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2010.- № 19.- С.165-170.

7) Нестеренко Ю.Н. Малый бизнес как среда и носитель инновационной идеологии / Ю.Н. Нестеренко // Бизнес в развитии инновационной деятельности и инфраструктуры: втор. междунар. форум «От науки к бизнесу», 14-16 мая 2008 г.- Санкт-Петербург, 2008. - С. 142-149.

8) Носков В. Соціально-психологічні детермінанти інноваційної культури в гуманітарному вищому навчальному закладі / В.Носков, А.Кальянов, О.Єфросиніна // Соціальна психологія. - Київ: Український центр політичного менеджменту, 2005.- №4.- С.69-83.

9) Овакимян О. С. Опыт использования инновационных методик в преподавании гуманитарных дисциплин [Электронный ресурс] / Овакимян О.С. // Гуманізм та освіта : IX міжнар. наук.-практ. конф., Вінниця, 10–12 черв. 2008 р. : електрон. наук. вид. матеріалів конф. / Вінниц. нац. техн. ун-т. – Режим доступу: <http://conf.vstu.vinnica.ua/humed/2008/txt/Owakimjan.php>.

10) Самсонова О. Упровадження інновацій в систему вищої освіти [Електронний ресурс] / Самсонова О. // Інноваційні технології в навчальному процесі: шляхи оптимізації викладання дисципліни «Українська мова: матеріали дистанційної семінару-наради завідувачів кафедр української мови вищих медичних та фармацевтичних закладів України, вересень 2012 року. – Режим доступу: http://ru.nfau.in.ua/?page_id=5414.

11) Хорошун Б.І. Фундаменталізація - один із пріоритетних напрямів інноваційного розвитку вищої освіти / Б.І.Хорошун // Міжнародний науковий вісник. – 2011. – Вип. 3 (22), Ч. 1.– С.102-115.

12) Шарата Н.Г. Інноваційність в освіті – ознака сучасності / Н.Г.Шарата // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Серія: Педагогічні науки / – Чернігів: Видавничий відділ ЧНПУ, 2012. –Випуск 97 –С. 158 –160.

The article deals with the necessity of innovation in education. Characterize the importance of innovative educational processes. The author singles out the main humanitarian innovation in higher education in the context of the formation, development, personal adaptation to the educational process.

Keywords: humanitarian innovation, adaptation, socialization, stress-management.