

**РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ**

**SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION
OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY**

УДК: 378

DOI: 10.25629/НС.2024.07.20

**УЧЕБНЫЙ СТРЕСС И ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
СТУДЕНТА-ПЕРВОКУРСНИКА**

Власова Е.А., Федотова И.А.

Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского

Аннотация

Статья посвящена изучению особенностей самоорганизации личности студентов-первокурсников, причин и последствий их учебного стресса. Проведен анализ состояния в психолого-педагогической теории и практике проблемы учебного стресса и процесса самоорганизации личности. Уточнено понятие самоорганизации в контексте развития личностью навыка саморегуляции и стрессоустойчивости. Необходимость формирования навыка самоорганизации рассматривается с точки зрения его способности минимизировать риск учебного стресса, способствовать успешной адаптации студентов. На основе теоретического анализа литературных источников по проблеме исследования проведено эмпирическое исследование. Цель исследования – изучение взаимосвязи учебного стресса студентов-первокурсников и их уровня самоорганизации. В нем приняли участие студенты Балашовского института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского». Количество респондентов – 137, возраст – 18-20 лет. С целью проверки гипотезы о том, что уровень учебного стресса студента зависит от его навыка самоорганизации, нами использовались два диагностических инструментария: «Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых и опросник А.Д. Ишкова «Диагностика особенностей самоорганизации (ДОС)». Решения и предложения, относительно полученных результатов в ходе исследования, лягут в основу дальнейшей работы авторов по формированию навыка самоорганизации студентов-первокурсников и снижения их уровня учебного стресса.

Ключевые слова

Учебный стресс, самоорганизация, саморегуляция, факторы учебного стресса, саморазвитие, адаптация студентов, стрессоустойчивость.

Введение

Одной из самых сложных и острых на сегодняшний момент междисциплинарных проблем является стресс. Это проблема, затрагивающая области психологии, психофизиологии, физиологии.

Понятие стресса (от англ. – stress – давление) впервые введено психофизиологом У. Кэнноном и трактовалось через его уникальную реакцию «бороться и бежать». Позже, в 1936 году,

канадский физиолог Г. Селье ввел понятие «общий адаптационный синдром». Но сам термин «стресс» достаточно длительное время не употреблялся, а характеризовался как нервно-психическое напряжение. В дальнейшем понятием стресса ученый стал называть адаптационное напряжение. Он объяснял данный синдром с точки зрения неспецифической реакции организма на любые предъявляемые к нему требования: каждому человеку приходится сталкиваться с трудностями, он всегда испытывает напряжение, и если оно истощает его ресурсы, то могут наступить серьезные проблемы со здоровьем [23].

Изучая данное психологическое явление, для нас наибольший интерес представляет учебный стресс. Это состояние, которое приводит к остановке личностного роста студента, психосоматическим заболеваниям, характеризуется перенапряжением и снижением его эмоционального потенциала [4, 9, 12, 13, 14, 29].

Процесс обучения в высшем учебном заведении строится на принципе достаточно интеллектуальной и эмоционально-интенсивной деятельности. В связи с этим, попадание в данную среду студентов-первокурсников является для большинства из них стрессовой ситуацией по определению. Происходит резкая смена деятельности, системы занятий, регламента проверки и оценки знаний, режима дня, круга общения. Большинство студентов меняют место жительства, что, в свою очередь, само по себе является своеобразным стресс-фактором для любого человека. Увеличиваются объем самостоятельной работы и информации, требующие переработки, систематизации и усвоения. Это приводит к нарушению труда и отдыха студентов и требует от них высокого уровня самоорганизации для того, чтобы «влииться» в новые условия жизнедеятельности, адаптироваться к ним с минимальными рисками.

Г. Селье отмечал, что человек не должен и не может избежать стресса. Но можно использовать его, если хорошо знать механизм собственного стресса и способы борьбы с ним [23]. Это означает, что именно от самого студента будет зависеть то, насколько стрессогенным будет период обучения в вузе, от уровня его самоорганизации.

Для выполнения самостоятельной работы и усвоения сложного учебного материала в достаточно короткие сроки необходима четкая организация времени и всех видов выполняемой работы. Другими словами, требуется овладение навыком самоорганизации. Данный навык формируется еще в школе и продолжает свое формирование в вузе. Необходимость в самоорганизации личности регламентируют нормативные документы. Так, универсальная компетенция УК-6, входящая в перечень требований к подготовке выпускников Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, определяет способность выпускника «управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни» [19].

Исходя из понимания самоорганизации как совокупности личностных качеств, психологических особенностей и действий человека, обеспечивающих не только личностное, но и профессиональное саморазвитие, соответственно, являясь не только объектом, но и субъектом учебной деятельности, студент должен осознавать свою роль в ней [5]. В связи с этим, под самоорганизацией студента вуза следует понимать процесс его сознательного саморазвития и самосовершенствования, осознание своих реальных желаний и возможностей, построение жизненных планов и перспектив, объективную оценку достижения поставленных целей и задач, реализуемых на данном этапе в учебной деятельности.

Самоорганизующаяся личность умеет планировать свое время (отдых, учебу, работу, занятость), быстро принимать правильные решения и выполнять их; она обладает высоким чувством долга и личным достоинством. Перечисленные качества и характеристики личности являются определяющими в тот период, когда возникают стрессовые ситуации в учебной деятельности. Именно они помогают справиться со стрессом на этапе его формирования, не развить его критических уровней.

Краткий обзор литературы

В настоящее время накоплена достаточно богатая эмпирическая база исследований, посвященных стрессу, стресс-синдрому, стрессовым ситуациям, реакциям, их причинам и последствиям. В целом, исследователи сходятся во мнении, что стресс – это психологическое явление, которое характеризуется длительностью и интенсивностью, а также особой динамичностью. Причем стресс может выступать и как положительный, и как отрицательный фактор жизнедеятельности личности: 1) стимулировать активность человека использовать свой потенциал и внутренние ресурсы; 2) угнетать личность человека внутренними переживаниями, страхом, фрустрацией, неудовлетворенностью и, как следствие, приводить к серьезным невротическим состояниям [6, 17, 20, 22, 23,].

Авторы, изучающие признаки стрессового напряжения и проявления стрессовых реакций, относят к ним следующие: отсутствие или слабую концентрацию внимания, нарушение памяти, повышенную возбудимость и раздражительность, отсутствие интереса к выполняемому виду работы и возникновение ошибок в учебной деятельности, ощущение чувства постоянной усталости, отсутствие хорошего настроения и чувства юмора, пессимистические взгляды относительно своего будущего, появление вредных привычек, потерю или, наоборот, увеличение аппетита [8, 24, 27].

Многие авторы, работы которых посвящены изучению факторов учебного стресса студентов-первокурсников, среди таковых, как основополагающих, выделяют следующие:

- 1) появление новой микросреды;
- 2) потребность в самоутверждении и самореализации в условиях нового коллектива;
- 3) личностные характеристики студента;
- 4) отсутствие практических навыков обучения и опыта взаимодействия с преподавателями в условиях высшего учебного заведения;
- 5) высокую нагрузку на познавательные процессы;
- 6) трудности в самостоятельной организации режима дня;
- 7) социально-экономический аспект жизнедеятельности студента.

Исследователями отмечается, что данные факторы влияют на психоэмоциональное состояние первокурсника и, соответственно, его успеваемость [2, 9, 18, 28, 30].

В современной психолого-педагогической науке и практике большое количество научных работ посвящено вопросу самоорганизации личности [1, 3, 7, 10, 15, 21, 25].

В диссертационном исследовании, изучающем педагогическое сопровождение повышения уровня самоорганизации студентов, самоорганизация рассматривается как способность личности управлять своим поведением и ресурсами, организовать свою деятельность для достижения поставленных целей [16].

Некоторые исследователи, изучая связь между профессиональным самоопределением, жизненной стратегией и индивидуальными особенностями личности, проводят параллель между ними и высоким уровнем самоорганизации. Авторами отмечается, что если данные особенности и качества личности не взаимосвязаны, то самоорганизация личности будет находиться на критически низком уровне [7]. В данном случае ученые рассматривают навык самоорганизации в контексте зрелого человека и «создания» своей собственной личности.

Исследования в области педагогической науки рассматривают данную категорию понятия в широком смысле – через умение и стремление постоянно планировать собственную деятельность, важные дела, жизнь в целом. Так, отмечается проявление самоорганизации через определение перспектив жизненных целей, планирование времени и собственных возможностей [1].

В отдельных работах самоорганизация изучается с точки зрения предпосылок становления, развития и саморазвития личности. Данный личностный подход раскрывается в следующем: стремясь к более высокому уровню самоорганизации, личность, в конечном счете, достигает результата саморазвития [5].

Изучая самоорганизацию в аспекте усвоения духовной культуры и ценностей, которые, со временем, превращаются в мотивы практического поведения людей, она, по мнению ученых, является основополагающим в построении и прогнозировании «образа будущего». Так, механизм принятия решений и ответственности за свои решения напрямую связан с нравственными и мировоззренческими личностными установками. Данный механизм и приводит к способности к самоанализу, саморегуляции, самоконтролю личности, самокритичности, самовоспитанию и самодисциплине. А все эти качества, в свою очередь, являются основными в процессе сознательного управления течением своей жизни, личностного и профессионального самоопределения, преодоления трудностей, внешних и внутренних обстоятельств в учебе [15].

Наиболее близким к нашему пониманию процесса самоорганизации считаем исследование, раскрывающее качества личности, свойственные человеку с ее высоким уровнем: уверенность в себе, адекватная самооценка, самостоятельность мысли, отсутствие тревожности, целеустремленность, активность. Для того, чтобы организовать себя, нужны воля, навык преодоления себя, своей лени и своих страхов [26].

Анализ литературных источников показывает, что большинство компонентов, характеризующих самоорганизацию личности, в целом идентичны. Все они в той или иной степени указывают на процесс организации себя в том или ином виде деятельности, достижение намеченных целей и задач в личностном или профессиональном плане, характеризуют личностные качества, свойственные индивиду с высоким уровнем самоорганизации. Однако, считаем недостаточно изученным прикладной аспект взаимосвязи учебного стресса студентов-первокурсников и их уровня самоорганизации. Авторы придерживаются мнения, что именно самоорганизация и ее высокий уровень способны минимизировать риски стресса и помочь студентам-первокурсникам в процессе их адаптации.

Организация исследования

Цель исследования: изучение взаимосвязи учебного стресса первокурсников и их уровня самоорганизации.

Задачи исследования:

- 1) уточнить понятие самоорганизации в контексте развития личностью навыка саморегуляции и стрессоустойчивости;
- 2) осуществить подбор диагностического инструментария для студентов первого курса и провести эмпирическое исследование;
- 3) обработать результаты проведенного исследования и сформулировать выводы.

На основе теоретического анализа состояния рассматриваемой проблемы авторами уточнено понятие самоорганизации, под которым понимаем: 1) способность личности, развиваемую в деятельности и имеющую интеллектуально-волевую направленность; 2) процесс умения организовать себя на обучение, развитие, работу, достижение своих целей, выполнение договоренности с собой и другими людьми; 3) процесс организации своего психологического здоровья: развитие навыка саморегуляции и стрессоустойчивости, способности личности активно противостоять трудностям, шоковым и неприятным ситуациям и состояниям.

Опираясь на исследования ученых в области стресса, его природы, причин и последствий, а также исходя из положения, что стрессу в той или иной степени подвержены все студенты, нами проведено эмпирическое исследование на изучение их уровня учебного стресса и особенностей самоорганизации.

В исследовании приняли участие студенты первого курса Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (БИ СГУ) в количестве 137 человек. Направления подготовки студентов: «Педагогическое образование», «Психолого-педагогическое образование», «Специальное (дефектологическое) образование». Возраст респондентов – 18-20 лет.

Исследование проводилось в феврале 2024 года. К этому времени первокурсники сдали первую сессию и вышли на обучение после каникул.

Методы и методики исследования

С целью проверки гипотезы о том, что уровень учебного стресса студента зависит от его навыка самоорганизации, нами использовались: наблюдение, беседа, тестирование, анализ полученных данных. Тестирование проводилось по следующим опросникам: «Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых [30] и опросник А.Д. Ишкова «Диагностика особенностей самоорганизации (ДОС)» [11].

Тест на учебный стресс (Ю.В. Щербатых).

Опросник разработан его автором для определения причин учебного стресса и основных приемов снятия стресса респондентами. Из семи вопросов студентам предлагается выбрать один ответ из стандартных вариантов: никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто.

Тест состоит из шести блоков. Ответы позволяют оценить особенности проблем и их вклад в общую картину стресса. Опросник дает возможность отследить изменение уровня постоянного стресса за последние месяцы учебы; в чем и как проявляется стресс, связанный с учебной деятельностью; какие приемы студенты практикуют для снятия стресса; какие стресс-факторы присутствуют на данный момент у респондента, какие из них оказывают сильное влияние. Блоки: общая картина стресса, уровень учебного стресса, определение стресс-факторов, связанных с учебной деятельностью, физиологические проявления учебного стресса, способы снятия стресса, экзаменационный стресс.

Тест содержит в себе как открытые вопросы, так и вопросы с вариантами ответов и степенью их оценки. Интерпретация результатов тестирования проводится путем определения выраженности каждого показателя в блоке: имеется или явно выражен у испытуемого.

Первый, третий, пятый вопросы опросника оцениваются по 10-балльной шкале. Второй, четвертый, шестой – предполагают выбор ответа. Седьмой вопрос открытый. Студенты самостоятельно предлагали свои варианты ответа на вопрос.

Обработка результатов по первому и третьему вопросам осуществлялась с помощью сравнения баллов со средними значениями, которые приводит автор теста. Пятый вопрос сравнивался со средними показателями и равнялся $6,0 \pm 0,35$ балла. Второй вопрос позволил оценить субъективное мнение студентов об изменении их уровня стресса за последние три месяца. Четвертый вопрос помог определить приемы, которые используют студенты для снятия стресса. Шестой вопрос определил признаки экзаменационного стресса первокурсников. Седьмой – дал возможность проанализировать способы предэкзаменационного волнения.

Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) (А.Д. Ишков).

Целью данного опросника является диагностика индивидуальных особенностей самоорганизации. Он состоит из шести шкал, которые характеризуют уровень развития личностного компонента самоорганизации – волевых усилий, и пяти функциональных компонентов, являющихся идентичными общепринятой структуре самоорганизации – целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция.

Шкала «Целеполагание» раскрывает уровень развития навыка постановки и удержания цели. Шкала «Анализ ситуации» позволяет оценить условия и обстоятельства для достижения поставленных целей, уровень развития навыков выявления и анализа данных обстоятельств. Шкала «Планирование» оценивает навыки развития планирования студентом своей собственной деятельности. Шкала «Самоконтроль» отражает уровень развития навыков контроля и оценки студентом собственных действий, своих психических процессов и состояний. Шкала «Коррекция» раскрывает уровень развития навыков коррекции студентом своих целей, анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой

регуляции и поведения в целом. Шкала «Волевые усилия» оценивает навыки мобилизации физических и психических сил и саморегуляции студентом собственных действий, умение преодолевать на пути к поставленной цели возникающие трудности и препятствия, развитость волевых качеств; характеризует способность студента концентрировать внимание, инициировать деятельность и поддерживать ее в процессе реализации намеченного плана. Шкала «Уровень самоорганизации» обеспечивает оценку общего уровня развития у студента навыков организации собственной деятельности.

По инструкции студентам предлагалось оценить ряд данных утверждений по степени своего согласия/несогласия: не согласен полностью; не согласен частично; скорее не согласен, чем согласен; скорее согласен, чем не согласен; согласен частично; полностью согласен.

Высокий уровень самоорганизации деятельности первокурсников характеризуют развитые способности по шкалам «Целеполагание», «Планирование», «Самоконтроль», «Коррекция», «Волевые усилия». Наиболее развита способность по шкале «Анализ ситуации».

Низкий уровень самоорганизации деятельности характеризуется слабым развитием всех организационных способностей. Наиболее слабо выражена деятельность по шкале «Самоконтроль».

Результаты и их обсуждение

Представим результаты исследования учебного стресса студентов-первокурсников.

С помощью теста выявили, что в общую картину стресса наибольший вклад студенты относят такие проблемы как: неумение грамотно распорядиться финансами и организовать свой режим дня, большую учебную нагрузку и строгость преподавателей. Так ответило большинство респондентов (86% опрошенных). Эти студенты неумело распределяют режим труда и отдыха, что, несомненно, приводит к снижению работоспособности, успеваемости и, как следствие, возникновению стресса. Жизнь вдали от родителей отметили 100% из иногородних студентов. Нерегулярное питание выделили 48% респондентов. Излишне серьезное отношение к учебе – 52%, стеснительность и застенчивость – 21%. Для многих студентов (39%) проблемой являются пропуски занятий (по уважительной причине) и, соответственно, отставание от других студентов в усвоении дисциплины, увеличение нагрузки после выхода на занятия.

Отвечая на вопрос, как изменился ваш уровень стресса за последние три месяца, 58% респондентов ответили, что не изменился. У 22% опрошенных уровень стресса незначительно снизился, незначительно возрос у 7%, значительно уменьшился у 12% респондентов и значительно увеличился у 1% первокурсников.

Стресс, связанный с учебой, в большинстве процентов случаев студенты характеризовали через призму неумения организовать свое время и личное пространство. Максимальные баллы получили спешка и постоянная нехватка времени (88%). 12% ответов отведены невозможности избавиться от посторонних мыслей, повышенной отвлекаемости и низкой концентрации внимания. Плохой сон отметили 52%. Большой процент опрошенных выделили низкую работоспособность и повышенную утомляемость (69%).

Среди приемов снятия стресса первокурсники отметили: телевизор/интернет (78%), прогулки (93%), сон (46%), хобби (39%), сигареты (22%), общение с друзьями (89%), физическую активность (спортзал) (54%).

Давая оценку степени волнения перед экзаменом по 10-балльной шкале, многие оценили на 10 баллов. Это 70% респондентов. 30% ответов распределились в диапазоне от 6 до 8 баллов.

Признаками экзаменационного стресса у студентов являются: учащенное сердцебиение, головные боли, сухость во рту (так ответили 72% респондентов), плохую память выделили 7%, рассеянность 24%.

Снять предэкзаменационное волнение с помощью сна стараются 36% испытуемых. Некоторые студенты отвлекаются от учебной деятельности, чтобы «разгрузить мозг» (8%), 7% изу-

чают дополнительную литературу и стараются повысить свой уровень знаний, 22% в этот период уделяют больше времени хобби, 10% никак не снимают стресс, 24% уделяют внимание прогулкам на свежем воздухе.

Таким образом, по результатам проведенного теста на учебный стресс можно сделать вывод, что одной из первоочередных причин студенческого стресса является неумение правильно организовать свой режим дня и правильно распорядиться ограниченными финансами. Первокурсники отмечали спешку со своей стороны и нехватку времени, строгость преподавателей, а также большую учебную нагрузку. Более половины респондентов обозначили свое излишне серьезное отношение к учебе. Отмечается, что студенты не могут организовать свой режим дня, недосыпают.

В целом, большинство студентов-первокурсников обладают высоким уровнем учебного стресса (68%). 24% опрошенных обладают средним уровнем учебного стресса, их показатель равен 3,3 балла. Согласно ключу теста уровень учебного стресса, находящийся в данном диапазоне, находится в пределах нормы. Критически высокие показатели у 8%. Обладатели низкого уровня учебного стресса не выявлены.

Показатель предэкзаменационного стресса, волнения перед экзаменом значительно превышает норму и находится на высоком уровне и среднем, что свидетельствует о наличии стресс-фактора перед проверкой знаний студентов.

Далее с первокурсниками был проведен опросник особенностей самоорганизации.

Числовые результаты («сырые баллы») по шкалам были переведены в стены (в соответствии с таблицей в инструкции и ключе опросника). Затем пересчитаны полученные «сырые» баллы по каждой шкале в стандартные баллы-стены. Уровень самоорганизации определялся исходя из показателей стенов: 1-2 – низкий уровень, 3-4 – ниже среднего, 5-6 – средний уровень, 7-8 – выше среднего, 9-10 – высокий уровень.

Показатели по шкалам распределились следующим образом: «Целеполагание» – 5 (72%), 3 (26%), 2 (2%); «Анализ ситуации» – 4 (14%), 3 (12%), 2 (74%); «Планирование» – 6 (8%), 5 (16%), 4 (58%), 3 (18%); «Самоконтроль» – 6 (12%), 5 (8%), 4 (2%), 1 (78%); «Коррекция» – 4 (88%), 2 (12%); «Волевые усилия» – 5 (14%), 4 (82%), 3 (4%); «Общий уровень самоорганизации» – 6 (18%), 5 (8%), 4 (72%), 3 (2%).

В целом, результаты исследования показали пониженные показатели у студентов практически по всем шкалам. У большинства респондентов средний показатель отмечается только по шкале «Целеполагание». Уровень ниже среднего диагностирован по шкалам «Планирование», «Коррекция», «Волевые усилия». Общий уровень самоорганизации тоже находится на уровне ниже среднего. Низкий уровень диагностирован по шкалам «Анализ ситуации» и «Самоконтроль». Высокого уровня ни по одной из шкал не диагностировано.

Данные свидетельствует о недостаточно развитом умении принятия решения, удержания целей, способности преодолевать трудности на пути к поставленной цели у большинства студентов. Первокурсники не умеют планировать свою собственную деятельность и вносить в нее изменения. У них отсутствует навык выявления и анализа тех обстоятельств, которые относятся к достижению их цели. Недостаточно развиты у респондентов навыки волевых качеств, навыки регулирования собственных действий и состояний, навыки концентрирования своих сил в нужном направлении.

Средний общий уровень самоорганизации (самые высокие показатели из всех испытуемых) находится в диапазоне 5-6 баллов. Он диагностирован у 26% респондентов. У этих же испытуемых диагностированы баллы, показатели которых выше большинства по следующим шкалам: «Целеполагание (26%)», «Анализ ситуации» (26%), «Планирование» (42%), «Самоконтроль» (22%), «Коррекция» (12%), «Волевые усилия» (18%).

Далее, отдельно проводился анализ ответов респондентов с более высокими баллами по шкалам (средний уровень самоорганизации) и респондентов со средним уровнем стресса. Результаты показали, что это были одни и те же студенты. Т.е. чем ниже (в нашем случае средний

уровень) уровень учебного стресса, тем выше (в нашем случае также средний уровень) уровень самоорганизации студента-первокурсника. И, соответственно, низкий уровень самоорганизации характеризуется высоким уровнем учебного стресса.

Таким образом, можем сделать предположение, что уровень учебного стресса студента зависит от его навыка самоорганизации.

Полученные результаты теоретического и эмпирического исследований на изучение взаимосвязи уровней учебного стресса и самоорганизации студентов-первокурсников обсуждены на заседаниях кафедры педагогики и психологии и научно-методической комиссии БИ СГУ, на научно-практических мероприятиях различного уровня. Решения и предложения, относительно полученных результатов в ходе исследования, лягут в основу дальнейшей работы авторов по формированию навыка самоорганизации студентов и снижения их уровня учебного стресса.

Выводы и заключение

Результаты проведенного теоретического и практического исследований позволили сделать ряд выводов.

1. Под понятием самоорганизации следует понимать способность личности, развиваемую в деятельности и имеющую интеллектуально-волевую направленность; процесс умения организовать себя на обучение, развитие, работу, достижение своих целей, выполнение договоренности с собой и другими людьми; процесс организации своего психологического здоровья: развитие навыка саморегуляции и стрессоустойчивости, способности личности активно противостоять трудностям, шокowym и неприятным ситуациям и состояниям.

2. Существует прямая связь между уровнем учебного стресса первокурсников и их навыком самоорганизации. Учебный стресс испытывают все студенты-первокурсники, не владеющие навыком самоорганизации.

3. Дальнейшая работа по повышению уровня учебного стресса студентов и развития навыка их самоорганизации будет строиться с учетом индивидуальных особенностей первокурсников, и опираться на результаты эмпирического исследования.

Результаты проведенного исследования могут быть полезны научно-педагогическим работникам высших образовательных учреждений, специалистам образовательных учреждений и иным заинтересованным лицам.

Библиография

1. Андреев, В.И. Педагогическая эвристика для творческого саморазвития многомерного мышления и мудрости: монография / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2015. – 286 с.

2. Аракелов, Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 52-60.

3. Афанасьева, Н.А. Самоорганизация – фактор успешности учебной деятельности / Н.А. Афанасьева // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 2. – С. 60-61.

4. Бостанова, С.Н. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов / С.Н. Бостанова, С.В. Чербиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 445-451.

5. Власова, Е.А. Условия профессионального саморазвития будущих социальных педагогов / Е.А. Власова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – Т. 17. – № 43-2. – С. 66-69.

6. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2020. – 283 с. URL: <https://urait.ru/bcode/453399> (дата обращения: 10.03.2024).
7. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Л. Кандыбович. – Минск: Харвест. – 2006. – 416 с.
8. Ежова, Н.Н. Краткий справочник практического психолога / Н.Н. Ежова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 318 с.
9. Захаренко, Т.А. Учебный стресс: причины и проявления / Т.А. Захаренко, Е.И. Кулько // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции / Российский государственный проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2017. – С. 480-484.
10. Ишков, А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монография / А.Д. Ишков. – 3-е изд., стер. М.: Издательство ФЛИНТА, 2019. – 224 с.
11. Ишков, А.Д. Применение опросника «Диагностика особенностей самоорганизации» в психолого-педагогических исследованиях / А.Д. Ишков // Казанская наука. – 2014. – № 8. – С. 152-154.
12. Казаренков, В.И. Источники и признаки у студентов разных курсов обучения / В.И. Казаренков, М.М. Карнелович // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 1(61). – С. 129-142.
13. Киселева, Е.В. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов / Е.В. Киселева, Н.Н. Киселев // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 2. – С. 57-63.
14. Киселева, Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – №6 (140). – С. 417-419.
15. Козловская, Т.Н. Самоорганизация времени как фактор формирования «образа будущего» студента университета: автореф. дис...канд. пед. наук. – Оренбург, 2005. – 16 с.
16. Косарева, С.А. Модель педагогического сопровождения повышения уровня самоорганизации студентов / С.А. Косарева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2021. – Т. 10. Вып. 2 (38). – С. 168-175.
17. Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методич. пособие / М.Л. Мельникова; Урал. Гос. Пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова. – Екатеринбург, 2018.
18. Новичихина, Е.В. К вопросу адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу в вузе / Е.В. Новичихина, Н.А. Ульянова, М.М. Колокольцев [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – С. 84.
19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 № 121 (с изм. и доп. 27.02.2023) об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование». – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-44-03-01-pedagogicheskoe-obrazovanie-121/> (дата обращения: 12.01.2024).
20. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журнал. – 2011. – № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения).
21. Романова, Л.М. Проектирование программы формирования компетенций самоорганизации у студентов вуза / Л.М. Романова // Вестник Казанского государственного энергетического университета. – 2017. – № 1 (33). – С. 105-114.
22. Сапольски, Р.М. Психология стресса / Р.М. Сапольски / пер. с англ. М. Алиева, Н. Буравова [и др.]. – СПб.: Питер, 2021. – 480 с.
23. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; пер. с англ.; общ ред. Е.М. Крепса. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.

24. Сердюков, А.А. Эмоциональные компоненты стрессоустойчивости студентов вуза / А.А. Сердюков, Е.И. Финогенко // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2022. – Т. 12. – № 1. – С. 173-178.
25. Тайм-менеджмент. Полный курс: учеб. пособие / Г.А. Архангельский, С.В. Бехтерев, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 311 с.
26. Тихомирова, Л.Ф. Самоорганизация здоровья подростков / Л.Ф. Тихомирова, Т.Г. Киселева, Н.М. Бурькина, Е.А. Нежданова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 175-182.
27. Усатов, И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И.А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21-25. URL: <https://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (дата обращения: 12.01.2024).
28. Чербиева, С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов / С.В. Чербиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 607-615.
29. Щелина, Т.Т. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки / Т.Т. Щелина, В.А. Колясникова // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 1778.
30. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – 3-е изд. – СПб: Питер, 2023. – 432 с.

ACADEMIC STRESS AND PECULIARITIES OF FRESHMAN STUDENT'S PERSONALITY SELF-ORGANISATION

Vlasova E.A., Fedotova I.A.

Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky

Abstract

The article is devoted to the study of peculiarities of self-organisation of freshmen students' personality, causes and consequences of their academic stress. The analysis of the state in the psychological and pedagogical theory and practice of the problem of academic stress and the process of self-organisation of personality is carried out. The concept of self-organisation in the context of development of self-regulation skill and stress resistance by a personality has been specified. The necessity of forming the skill of self-organisation is considered from the point of view of its ability to minimise the risk of academic stress and to promote successful adaptation of students. On the basis of theoretical analysis of literary sources on the research problem an empirical study was conducted. The purpose of the study is to investigate the relationship between the learning stress of freshmen students and their level of self-organisation. Students of Balashov Institute (branch) of the federal state budgetary educational institution of higher education "Saratov National Research State University named after N.G. Chernyshevsky" took part in it. The number of respondents – 137, age – 18-20 years old. In order to test the hypothesis that the level of student's academic stress depends on his self-organisation skills, we used two diagnostic tools: "Academic Stress Test" by Y.V. Scherbatykh and A.D. Ishkov's questionnaire "Diagnostics of Self-Organisation Peculiarities". Decisions and suggestions concerning the results obtained in the course of the study will form the basis for further work of the authors on the formation of self-organisation skills of freshmen students and reduction of their level of academic stress.

Keywords

Academic stress, self-organisation, self-regulation, factors of academic stress, self-development, adaptation of students, stress resistance.