

УДК 378.013:378.091.12

МОНИТОРИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

А. В. Грибов, В. С. Нестер, Т. А. Цымбулова

УО «Гродненский государственный аграрный университет» (Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail: mr.andrey.gribov@yandex.ru; nesterveta@yandex.ru; tatsianaanatolievna@gmail.com)

Аннотация. В данной статье актуализируется необходимость проведения систематической психологической диагностики студентов-первокурсников с целью своевременного выявления обучающихся, относящихся к категории нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении. Представлены результаты мониторинга психических состояний, уровня самооценки и безнадежности студентов первого курса. Предложены практические рекомендации кураторам учебных групп, направленные на стабилизацию психологического состояния обучающихся и профилактику дезадаптивного поведения.

Ключевые слова: психологическая диагностика, студенты-первокурсники, адаптация, психолого-педагогическое сопровождение, тревожность, самооценка, шкала безнадежности, кураторство, воспитательная работа.

MONITORING THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

A. U. Hrybau, V. S. Nestser, T. A. Tsymbulava

EI «Grodno state agrarian university» (Republic of Belarus, 230008, Grodno, 28 Tereshkova st.; e-mail: mr.andrey.gribov@yandex.ru; nesterveta@yandex.ru; tatsianaanatolievna@gmail.com)

Summary. This article highlights the necessity of conducting systematic psychological diagnostics of first-year students in order to promptly identify learners in need of psychological and pedagogical support. It presents the results of monitoring the mental states, self-esteem levels, and hopelessness of 407 first-year students, conducted in September 2025. Practical recommendations are offered to academic group advisors aimed at stabilizing students' psychological well-being and preventing maladaptive behavior.

Key words: psychological diagnostics, first-year students, adaptation, psychological and pedagogical support, anxiety, self-esteem, hopelessness scale, academic advising, educational work.

В системе высшего образования Республики Беларуси в настоящее время под пристальным вниманием находится не только уровень академической подготовки студентов, но и их эмоциональная стабильность. Переход из школы в высшее учебное заведение – это смена социального окружения, бытовых условий, необходимость выстраивать отношения с одноклассниками и преподавателями, а также смещение акцента на самостоятельную работу. Все перечисленные факторы оказывают существенное влияние на эмоциональное состояние обучающихся первого курса в период вводных двух-трех месяцев обучения: повышается уровень тревожности, обостряется фрустрация, а также могут проявляться негативные установки относительно будущего.

Ключевой задачей социально-педагогической и психологической службы учреждения образования является своевременное выявление студентов, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении. В контексте данной работы под указанной категорией подразумеваются обучающиеся, чьи индивидуально-психологические особенности (высокая тревожность, низкая самооценка, признаки безнадежности) повышают вероятность снижения учебной мотивации, возникновения межличностных конфликтов, развитию девиантного или аутоагрессивного поведения.

Целью данного исследования является изучение уровня психоэмоционального благополучия студентов первого курса для выявления группы обучающихся, которым необходима психолого-педагогическое сопровождение, а также разработка рекомендаций для кураторов учебных групп.

Исследование проводилось на базе учреждения образования «Гродненский государственный аграрный университет» в сентябре 2025 г. в рамках планового мониторинга социально-психологического климата в учебных группах. В исследовании приняли участие студенты первого курса очной формы обучения четырех факультетов: агрономического, ветеринарной медицины, экономики и бухгалтерского учета и инженерно-технологического. Общее количество респондентов составило 407 человек, средний возраст которых составляет 17-18 лет.

В рамках исследования применялись следующие стандартизированные диагностические инструменты:

- методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) – данный опросник направлен на измерение уровней тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности [1];
- экспресс-диагностика уровня самооценки личности – позволяет определить, как индивид оценивает самого себя, свои качества и способности, насколько уверен в себе, доволен собой или, наоборот, склонен к самокритике и тревоге [2];

- шкала безнадежности А. Бека (Beck Hopelessness Scale) – используется для выявления когнитивных установок, связанных с негативным образом будущего и суицидальным риском [3].

На основе накопленных эмпирических материалов представлены ниже следующие результаты исследования.

Таблица 1 – Результаты анализа самооценки психических состояний

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Тревожность	5 (1,2 %)	91 (22,4 %)	311 (76,6 %)
Фрустрация	7 (1,7 %)	54 (13,3 %)	346 (85,0 %)
Агрессивность	11 (2,7 %)	119 (29,2 %)	277 (68,1 %)
Ригидность	19 (4,7 %)	140 (34,4 %)	248 (60,9 %)

Из полученных данных таблицы 1 следует, что по выборке преобладает низкий уровень тревожности (76,4 %), фрустрации (85,0 %), агрессивности (68,1 %) и ригидности (60,9 %), что позволяет сделать вывод о благоприятной адаптации для большинства обучающихся.

В свою очередь, студенты с высокими показателями по исследуемым шкалам требуют особого внимания и сопровождения.

1. *Тревожность.* По результатам исследования у 5 студентов выявлен высокий уровень тревожности, который может сопровождаться ощущением неопределенной угрозы и беспокойством без конкретной причины. В контексте учебной деятельности данное обстоятельство способно оказывать влияние на концентрацию внимания и память, сопровождаться сильным страхом перед ответами на семинарах, лекциях и экзаменах.

2. *Фрустрация.* В итоге у 7 студентов выявлен высокий уровень фрустрации, который выражается в тяжелом переживании неудач, разочаровании и склонности к избегающему поведению. Данная категория обучающихся склонна к отказу от борьбы за результат при малозначительном столкновении с неудачей.

3. *Агрессивность.* В частности, у 11 учащихся выявлен высокий уровень агрессивности, который может сопровождаться импульсивностью и раздражительностью. Эта группа студентов склонна к конфликтному поведению, что требует особого контроля кураторов учебных групп как в учебное, так и во внеучебное время.

4. *Ригидность.* По результатам исследования 19 студентов имеют высокий уровень ригидности. У таких обучающихся возможны ситуации, когда возникает академическая неуспеваемость, несмотря на приложенные усилия, ввиду того что ригидность мешает быстрому переключению между разными учебными дисциплинами и форматами занятий.

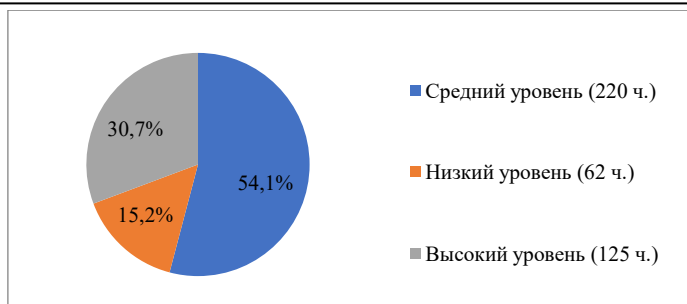


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня самооценки

Данные рисунка 1 позволяют заключить, что по выборке преобладает средний (адекватный) уровень самооценки (54,1 %). Однако наличие 62 студентов с низкой самооценкой является значимым сигналом для углубленной работы в данном направлении. В период адаптации низкая самооценка может усиливать конформизм, зависимость от мнения группы, избегание ситуаций социального взаимодействия и неуверенность в правильности выбора профессии. В сочетании с высоким уровнем тревожности данная категория учащихся наиболее склонна к развитию академического стресса в период первой сессии.

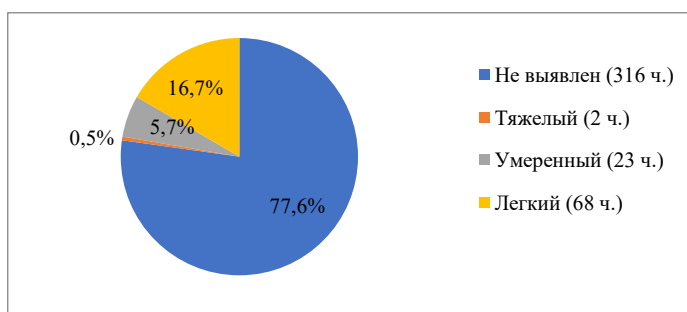


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня безнадёжности

Представленные данные на рисунке 2 свидетельствуют о том, что у большинства студентов (77,6 %) негативных установок не выявлено. Суммарно 91 обучающийся (22,4 %) демонстрирует ту или иную степень пессимизма в отношении своего будущего. Полученные материалы послужили основой для применения алгоритма по каждой группе студентов:

а) легкий уровень (68 чел.) – данный индикатор часто является отражением ситуативных переживаний, которые могут быть связаны в период адаптации с переездом из родного города, расставанием с родителями и друзьями. В благоприятных условиях и активной общественной жизни этот уровень понизится к концу второго семестра;

б) умеренный уровень (23 чел.) – может выражаться в наличии депрессивной, апатичной симптоматики, таким учащимся свойственны негативные мысли: «у меня ничего не получится», «я ни на что не способен», «стараться бесполезно». Данная категория студентов требует особого внимания со стороны социально-педагогической и психологической службы учреждения образования. Со всеми студентами были проведены индивидуальные беседы психологом университета для уточнения актуального психоэмоционального состояния, а также предложены повторные консультации для коррекции данного состояния;

в) тяжелый уровень (2 чел.) – обучающиеся нуждаются в оказании немедленной психологической и психиатрической помощи. Дальнейшие действия были осуществлены на основании постановления Министерства образования Республики Беларусь от 25 июня 2025 г. №113 «О социально-педагогической поддержке обучающихся и оказании им психологической помощи» [4].

На основе полученных результатов проведенного исследования для кураторов учебных групп первого курса конкретизированы нижеследующие рекомендации.

1. Для студентов, имеющих высокую тревожность и низкую самооценку, рекомендуется исключить публичную критику и сравнение с другими, более успешными учащимися. Критика должна быть конструктивной и касающейся оценки конкретных действий, а не самой личности, одновременно с этим, рекомендуется поручать небольшие, но социально значимые задачи, отмечая даже малый успех вербальной похвалой.

2. Учащимся с высоким уровнем ригидности необходимо предоставлять четкий алгоритм действий, особенно в незнакомых ситуациях. Следует конкретно объяснять «что» и «зачем» нужно сделать. Не торопить с ответом, не давить, давать дополнительное время на обдумывание.

3. Студентов с высоким уровнем агрессии целесообразно вовлекать в спортивные секции, трудовые десанты и другие проекты, где индивидуум может «выплеснуть» энергию в социально приемлемом русле. В учебных группах, где имеются такие студенты, нужно чаще проводить кураторские часы, направленные на командообразование в неформальной обстановке.

4. Для обучающихся с легким, умеренным и тяжелым уровнями безнадёжности рекомендуется стимулировать участие в творческой и волонтерской деятельности. Проводить индивидуальные беседы, осторожно

уточняя самочувствие студента и ненавязчиво предлагая помощь. Отслеживать посещение занятий студентами данной группы, так как резкое увеличение пропусков без причины часто является маркером кризисного состояния.

Проведенный мониторинг психологического состояния студентов показал, что более 75 % студентов первого курса характеризуются высоким уровнем эмоциональной стабильности и достаточными психологическими ресурсами для успешной адаптации к образовательному процессу (низкий уровень тревожности выявлен у 76,4 % студентов, низкий уровень фрустрации – у 85 %). Это свидетельствует о том, что образовательная среда не является для большинства первокурсников психотравмирующим фактором, а внутренние способности обучающихся помогают успешно проходить нормативные трудности адаптационного периода. Выявлена категория студентов, нуждающихся в повышенном педагогическом внимании и психолого-педагогическом сопровождении. Анализ структуры выявленных психологических особенностей позволяет заключить, что ведущей проблемой, затрудняющей адаптацию первокурсников, является когнитивная ригидность и сниженная самооценка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2011. – С. 141-145.
2. «Шкала душевной боли» Р. Холдена и «Шкала безнадежности» А. Бека: диагностические возможности для предсказания суицидального риска / Н. И. Колачев [и др.] // Психологические исследования. – 2023. Т. 16. – № 90. – С. 7.
3. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 53-54.
4. О социально-педагогической поддержке обучающихся и оказании им психологической помощи [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 25 июня 2025 г., № 113 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2026. – 11-1/43539. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22543539>. – Дата доступа: 09.04.2026.