

УДК 378.4:364.628

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА,
ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ

Е. А. КОПЫЛОВА

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

В условиях современного образовательного процесса психологическая безопасность является важным аспектом жизни студентов, особенно тех, кто проживает в общежитии.

К факторам, влияющим на психологическую безопасность студентов первого курса, проживающих в общежитии, относятся: академическое давление (влияние стиля преподавания и учебного процесса), социальная адаптация (новые знакомства, отсутствие приватности, социальные конфликты, чувство одиночества), материально-бытовые (автономия от родителей), стресс и тревожность, депрессия и апатия, проблемы с самооценкой.

Первая сессия в университете студента-первокурсника – одно из важных и сложных испытаний. Это страх и тревога перед чем-то новым, ещё не пережитым. Поэтому каждому студенту важно оценивать своё психологическое состояние в определённый период времени.

Проблема тревожности у студентов чаще всего проявляется на первом и выпускном курсах. Поведению первокурсников свойственна высокая степень конформизма, наблюдается немотивированный риск, а также неумение прогнозировать последствия своих поступков.

Цель исследования – определить самооценку уровня реактивной и личной тревожности студентов первого курса, проживающих в общежитии, перед первой сессией в 2024/2025 учебном году.

Исследование проводилось на базе Белорусско-Российского университета в общежитии № 1. В тестировании приняли участие студенты первого курса автомеханического и электротехнического факультетов в количестве 48 человек – по 24 студента каждого факультета соответственно в возрасте 17–18 лет.

В работе применялся тест Спилбергера. Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент – реактивная тревожность, как состояние и личностная тревожность, как устойчивая характеристика человека.

Участникам исследования предлагалось оценить уровень ситуативной и личностной тревожности в период зачетной недели перед зимней сессией.

При анализе результатов учитывалось, что итоговый показатель по каждой из подшкал находится в диапазоне от 20 до 80 баллов (до 30 баллов – низкий уровень, 31–44 балла – средний, 45 и более – высокий). Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для респондентов.

Анализируя показатели ситуативной тревожности, было выявлено, что у 20 студентов из 48 тест показал низкую степень тревожности, что составля-

ет 41,67 % от общего числа опрошенных студентов. К умеренной степени тревожности относятся 28 студентов, что составляет 58,33 %. Высокая степень ситуативной тревожности не была зафиксирована.

В результате обработки данных тестирования личной тревожности было установлено, что к низкой степени тревожности относятся 7 студентов (14,58 %) от общего количества опрошенных студентов. У 37 студентов (77,09 %) определена умеренная степень тревожности. Высокий уровень тревожности выявлен у четырех человек (8,33 %).

На основании изложенного можно отметить, что среди студентов первого курса общежития № 1 наблюдается высокий уровень психологической устойчивости, тем не менее кураторам и воспитателям рекомендуется уделить особое внимание студентам с высоким уровнем тревожности.

Лица с высокой оценкой тревожности склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Это люди, испытывающие сильное волнение, которое в психологии определяется как «экзаменационная валидность» и «паралич деятельности». Высокий уровень тревожности приводит к эмоциональному выгоранию, депрессии и снижению мотивации. Студентам рекомендуется формировать чувство уверенности в успехе и делать акцент на осмыслении деятельности.

Личностям с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, заинтересованности, проявления чувства ответственности в решении определенных задач.

Студенты со средним уровнем тревожности не нуждаются в коррекции. Это говорит о хороших адаптивных возможностях личности, способных принимать самостоятельно решения в сложных ситуациях и осознавать причину своей тревоги.

Оценка своего состояния является существенным компонентом самоконтроля и психологической саморегуляции.

Для перспективного решения проблем, связанных с психологическим здоровьем студентов, требуется комплексный подход: создание комфортной среды (индивидуальные зоны отдыха, где студенты будут иметь возможность уединиться); медиация и поддержка (формирование механизмов решения конфликтов, доступ к профессиональной психологической помощи, особенно уделить внимание профилактике суицидальных мыслей); снижение академического давления (предоставить пространство для самостоятельной подготовки студентов, обучать студентов основам тайм-менеджмента и управления стрессом); вовлечение студентов в общественную жизнь университета (организация социальных и спортивных мероприятий).

Таким образом, эмоциональная поддержка, открытость общения и доверие, уважение, отсутствие страха, культура обучения являются основными компонентами психологической безопасности студентов.