

**Кокоева Разита Тембулатовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный  
университет им. К.Л. Хетагурова»

г. Владикавказ, Республика Северная Осетия – Алания

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ ОБЪЕКТИВНЫХ И СУБЪЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ**

***Аннотация:** в статье анализируются способы измерения психического состояния студентов с помощью объективных и субъективных методов оценки негативного состояния. Автором приводятся психотерапевтические методы снижения эмоционального напряжения.*

***Ключевые слова:** психоэмоциональная сфера, образовательная среда, негативное состояние, измерение, анализ, психологический тренинг.*

Очевидно, что социабельность, мобильность и стрессоустойчивость современной личности во многом определена психоэмоциональной стороной жизнедеятельности человека. Это в свою очередь требует от участников образовательного процесса соответствующих квалификационных навыков [3, с. 250]. Исследования многих ученых также выявили, что студенческая среда показывают низкий уровень настроения, склонность к тревожности, утомляемости и психоэмоциональной неустойчивости, особенно это проявляется в период экзаменационной аттестации [6, с. 158]. У обучающихся наблюдаются выраженные изменения ведущих функций организма: нарушение ритма сердечных сокращений, изменение артериального давления, снижение уровня ЦНС [5, с. 98].

Целями работы являются: исследование психоэмоциональной сферы студентов с помощью объективных и субъективных методов оценки негативного состояния и анализ психоэмоциональной сферы обучающихся в образовательной среде до и после проведения психологического тренинга [4, с. 147]. Для проведенного исследования были выбраны: объективные методы оценки стресса

(артериальное давление – АД, пульс); субъективные оценки стресса (методика САН).

Таблица 1

№	Участники	Показатели АД (мм рт. ст.)		Число ударов пульса в минуту	
		До	После	До	После
1	Б.М.	120/70	110/80	80	80
2	Б.З.	130/90	120/80	92	82
3	В.З.	110/80	120/80	82	78
4	Г.И.	110/70	120/70	76	78
5	Г.Ф.	100/60	100/60	80	76
6	Д. Ю.	130/90	120/70	94	86
7	Е.Ф.	115/70	120/70	80	74
8	К. М.	100/70	120/80	82	80
9	К.А.	120/70	110/70	70	76
10	К.А.	110/60	110/70	78	72
11	К.Ч.	125/70	120/70	82	82
12	М.А.	130/80	120/80	84	80
13	М. Ф.	100/60	110/60	74	74
14	С.А.	100/60	110/70	80	72
15	Т.Д.	120/80	120/80	78	80
16	Т. Д.	135/80	115/80	84	80
17	Ф.В.	120/80	120/80	78	76
18	Ц. К.	110/60	110/80	100	94

Диагностика самочувствия, активности и настроения (САН) выступает как субъективный метод оценки негативного состояния.

Таблица 2

До тренинга

№	ФИО	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Б.М.	5,4	4,0	5,2
2	Б.З.	4,4	4,2	4,3
3	В.З.	4,6	4,6	5,0
4	Г.И.	5,0	4,4	5,2

После прохождения тренинга

№	ФИО	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Б.М.	5,9	4,1	6,3
2	Б.З.	4,6	4,3	4,6
3	В. З.	5,1	4,8	6,0
4	Г.И.	5,1	4,6	6,3

5	Г.Ф.	4,6	5,1	4,6
6	Д.Ю.	5,1	4,8	5,1
7	Е.Ф.	4,9	4,0	5,0
8	К.М.	5,8	4,5	5,5
9	К.А.	5,4	5,2	5,8
10	К.А.	4,3	4,1	4,4
11	К.Ч.	4,2	5,3	5,7
12	М.А.	4,3	4,4	4,2
13	М.Ф.	5,7	5,4	4,7
14	Ф.В.	4,4	5,1	5,4
15	Т.Д.	4,8	4,4	4,8
16	Т.Д.	5,1	4,5	5,9
17	Ц.К.	4,1	4,1	4,8

5	Г. Ф.	4,8	5,2	5,6
6	Д.Ю.	5,4	5,2	6,8
7	Е.Ф.	5,2	4,6	5,0
8	К.М.	6,0	4,5	6,7
9	К.А.	5,8	5,4	6,2
10	К.А.	5,3	5,1	6,0
11	К.Ч.	5,2	5,5	6,1
12	М.А.	5,5	4,8	4,8
13	М.Ф.	5,7	5,4	5,0
14	Т.Д.	5,0	4,4	4,8
15	Т.Д.	5,5	4,5	6,4
16	Ф. В.	4,8	5,2	6,4
17	Ц.К.	4,1	4,2	4,8

Таким образом, в целом у студентов в показателях АД и пульса наблюдались колебания. После прохождения тренинга наблюдалась стабилизация артериального давления (АД) и пульса, нормализовалось и самочувствие, активность и настроение.

### *Список литературы*

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ. 1984. – 200 с.
2. Кичаев А.А. Кризис и стресс. Пособие по приучению. – СПб.: Речь, 2012. – 256 с.
3. Кокоева Р.Т. Методы оптимизации стресса // Инновации в современной науке: Материалы I международного летнего симпозиума: Сборник научных трудов. – 2013. – С. 249–252.
4. Кокоева Р.Т. Модифицированный метод аутогенной тренировки в образовательной среде // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – №7–3 (49). – С.146–148.
5. Кокоева Р.Т. Тревожность как фактор, влияющий на социальную адаптацию подростков 15–16 лет // Современные исследования социальных проблем. – 2014. – №4 (20). – С.97–106.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.