

## Способы регуляции негативных эмоциональных состояний в юношеском возрасте

Научный руководитель – Михеева Ирина Викторовна

*Дудникова Кристина Евгеньевна*

*Студент (бакалавр)*

Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Барнаул, Россия

*E-mail: kristina.mailbox@yandex.ru*

В настоящее время, во время бурного развития информационного пространства, на людей юношеского возраста, в частности студентов, оказывается давление во всех сферах жизни: семья, личная жизнь, учеба, что приводит к повышению частоты испытываемых эмоций: как негативных, так и положительных. Наше исследование направлено на выявление преобладающих негативных эмоций в юношеском возрасте, именно в этом возрасте происходит активный перенос переживаний из внутреннего мира на внешний, формируется картина мира. [1]

В нашем исследовании приняли участие исследование между 70 студентами Алтайского филиала РАНХиГС, обучающихся на 1-2 курсе. При разработке инструментария мы опирались на список базовых эмоций, выделенных К. Изардом: радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, горе-страдание, стыд, интерес-волнение, вина, смущение. В анкете, предложенной респондентам, мы попросили их оценить, как часто они испытывают те или иные эмоции и какие способы совладения с негативными эмоциями они считают наиболее действенными, а какие используют сами.

По результатам исследования негативными эмоциональными состояниями, которые студенты испытывают постоянно и очень часто являются: утомление (57,2 % от опрошенных), раздражение (42,8 %), тревога (40%), печаль (34,3 %). В то время как к эмоциям, которые студенты испытывают наиболее редко относятся следующие негативные эмоциональные состояния: зависть (84,3% от опрошенных дали негативный ответ), презрение (82,8 %), отвращение (78,5 %), стыд (71,4 %), вина (68,5 %), страх (61,4 %).

К положительным эмоциям, которые студенты испытывают достаточно часто относятся: радость (77,1 % от опрошенных), интерес - волнение (54,3 %), удивление (34,3 %).

Таким образом, видно, что студенты, находясь на этапе первичной социализации, испытывают достаточно широкий спектр эмоций: из-за того, что вокруг них активно меняется обстановка, появляются новые знакомства и жизнь находится на пике ощущений, им достаточно часто свойственно эмоциональное состояние радости. Однако все новое - стресс для организма, поэтому большинство респондентов находится в постоянном утомлении и раздражении.

По результатам исследования наиболее действенными способами регуляции большинство студентов (респонденты) считают следующие методы регуляции негативных состояний действенными: общение (77,1%), сон (74,3%), прослушивание музыки (55,7%), возможность поплакать (45,7%), медитация (35,7%), курение (24,3%).

Однако для того чтобы справиться с эмоциями студенты не всегда используют именно те методы, которые считают эффективными. В частности, по результатам опроса респонденты к наиболее часто используемым методам регуляции отнесли: сон (72,9 %), общение (70%), прослушивание музыки (70%), возможность поплакать (42,9%), курение (35,7%), медитация (17,1%). Кроме предложенных вариантов ответов самостоятельно студенты добились такие способы совладения с негативными эмоциями как: прослушивание аффир-

маций, творчество, секс, спорт, обдумывание проблемы наедине с собой, автомобильные гонки.

При сравнении результатов обнаруживается, что достаточно большое количество студентов не используют те методы, которые считают эффективными. Более того, студенты перечислили те варианты, которые наносят вред здоровью или могут потенциально ему навредить, например употребление спиртных напитков, автомобильные гонки. Или используют методы, которые совсем не считают эффективными, например - курение.

По мнению Поспеловой Т.Б. , проблемы, которые возникают в процессе социального взаимодействия, быстрее решаются среди людей, которые умеют контролировать собственные эмоции, анализировать чувства других людей и умеют грамотно оказывать поддержку и сопереживать. Именно эти люди зачастую обладают более высоким уровнем самосознания и способны генерировать инновационные идеи, а также студенты, а также в ее исследовании отмечено, что студенты, у которых высокий коэффициент эмоционального развития, достигают лучших результатов в обучении.[2]

Таким образом, опираясь на результаты нашего исследования можно утверждать, что студенческая аудитория не имеет достаточного объёма знаний о том, как переживать, распознавать и справляться с негативными эмоциями. Именно поэтому, на наш взгляд, существует острая необходимость в формировании у студентов навыков регуляции негативных психических состояний, с помощью таких способов как: проведение различных тренингов по адаптации, тренингов по развитию эмоциональных интеллектов, тренингов по повышению стрессоустойчивости и овладении методов совладения со стрессом, создание определённых музыкальных подборок (так как большинство студентов прибегают к прослушиванию музыки для регуляции своих негативных эмоциональных состояний).

### Источники и литература

- 1) 1. Поспелова Т. Б. Эмоциональные компетенции и их влияние на академическое развитие студентов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2011
2. Тетиор А. Н. Эмоциональная сфера человека: преобладание негативных эмоций // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) # 2 (11), 2015