

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.74.89.007

Эмоциональная сфера современных подростков

Игнатов Константин Александрович

Аспирант,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва,
2-ой Сельскохозяйственный проезд, 4к1;
e-mail: etrionwwq@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты формирования эмоциональной сферы подростков. Актуальность темы исследования в статье обусловлена тем, что в настоящее время происходит обеднение эмоциональной сферы, являющейся важной в условиях цифровизации, тотального использования молодежью гаджетов, переносом общения в социальные сети. Цель исследования – рассмотреть состояние эмоциональной сферы подростков. Когда подростки могут точно различать широкий спектр человеческих эмоции, контролировать свои эмоции во время общения, эмоционально сближаться с другими людьми, сосредотачиваться на собственном положительном опыте, то зона агрессии сужается, и подростки становятся более чувствительны к различным объектам общения. Отмечается важность формирования зрелой эмоциональной сферы у подростков, что позволит справиться с многочисленными факторами социума, вызывающими затруднения в виде тревожности, неумения решать конфликтные ситуации, добиваться своих целей путем переговоров. Указывается, что способность различать человеческие эмоции и снижать эмоциональные барьеры играет большую роль в межличностном взаимодействии подростков, способствуют успешному формированию, обогащению их эмоциональной сферы, развитию эмоционального интеллекта, как важного условия достижения намеченных целей и просто комфортного нахождения в социуме. Научная значимость выполненных исследований заключается в обобщении и аналитическом обзоре имеющихся исследований, касающихся направлений развития эмоциональной сферы подростков.

Для цитирования в научных исследованиях

Игнатов К.А. Эмоциональная сфера современных подростков // Психология. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 11А. С. 40-51. DOI: 10.34670/AR.2023.74.89.007

Ключевые слова

Подросток, эмоциональный интеллект, межличностное общение, конфликт, социально-психологическое пространство, эмоция.

Введение

Современная молодежь находится под влиянием множества противоречивых социальных, культурных и информационных факторов, состоявшейся стремительной цифровизации пространства, к которому у их родителей еще не выработаны устойчивые и ресурсные стратегии реагирования вследствие новизны и краткосрочности явления. Наметившие в современном информационном – цифровом обществе тенденции делают подростков психологически более уязвимыми, утрачивающими только начавшие зарождаться социальные связи, которые уже отличаются от детских, реализовавшихся под руководством взрослых [Odgers, Jensen, 2020].

Подростки более чувствительны к жизненным кризисам и внутренним личностным проблемам. Они придают им большее значение, более субъективные, у них обостренно выражены крайние способы реагирования на события и поведения других людей. Такая психологическая уязвимость обычно возникает из-за эмоциональной неустойчивости, усматривании в реальности, в окружающей действительности угрозы собственной самооценности, боязнь столкнуться с преградами на пути к цели. В результате подростки могут начать преднамеренно ограничивать реальное общение, избегая ответственности и самостоятельности в ситуациях, требующих лидерских качеств и навыков [Posokhova, 2017]. В результате возникают серьезные объективные и субъективные трудности у подростков для межличностного общения. Это усугубляет конфликт между ограниченным жизненным опытом, растущим чувством взрослости, потребностью в автономии и неспособностью реализовать себя в школе, в семье, среди знакомых, соседей, иного ближайшего окружения.

Подростки зачастую разрешают такие конфликты неконструктивно: они прибегают к агрессии, теряют доверие к миру и себе, проявляют скуку и лень, у них снижается мотиваций к действиям, расширению кругозора. Затем происходит обратная реакция – за счет суженного социально-психологического пространства возникает обедненность связей, подросток готов воспринимать без настороженности и предвзятого отношения только некоторые из внешних раздражителей. В результате часть гаммы эмоций остается незадействованной, и подростки оказываются просто не знакомы с рядом эмоций, следственно, не в состоянии выработать адекватные и достойные реакции на них. Эмоциональная сфера оказывается обедненной, фрагментарной.

Основная часть

В настоящее время у значительной части современных подростков отмечаются ментальные нарушения. Под ними подразумевают различные виды отклонений от привычной, адекватной мыслительной способности, что вызвано рядом следующих обстоятельств. Например, это депривация со стороны родителей, ближайших родственников, окружения подростков. Проникновение западной культуры, техно-культуры способствовало кардинальным изменениям в восприятии подростками окружающего пространства, возникновению собственной подростковой субкультуры, которую характеризует высокий уровень бездуховности, аморальности, распущенности, вседозволенности, высмеивания основных человеческих ценностей, привязанности.

Транслируя приобретенные модели и копинг-стратегии поведения в окружающую среду, подростки получают зачастую обратную негативную реакцию. Затем происходит новый виток эмоций, выпускаемых в окружающее пространство, усиливается агрессия, и усугубляется

восприятие негативного. В результате подростки становятся черствыми, бездуховными, готовыми к девиантному поведению.

Расстройства психического здоровья в подростковом возрасте представляют собой значительную проблему, относительно распространенную и поддающуюся лечению или вмешательству. Врачи, принимающие пациентов-подростков, с большой вероятностью будут встречаться с подростками с одним или несколькими психическими расстройствами. Некоторые из этих расстройств могут мешать пациенту понимать или формулировать свои проблемы со здоровьем и надлежащим образом придерживаться рекомендуемого лечения. Подростки с психическими расстройствами могут принимать психофармакологические средства, они часто ведут себя агрессивно или употребляют психоактивные вещества. Оказывая профилактическую помощь, психолог имеет возможность снизить заболеваемость и смертность от психических расстройств у подростков за счет раннего выявления, надлежащего и своевременного направления и координации помощи [Mental Health Disorders in Adolescents, www].

Врачи обращают внимание на определенные критерии, чтобы определить, есть ли у человека психическое заболевание. Для того, чтобы у человека диагностировали большое депрессивное расстройство, обычно обращается внимание на депрессивное настроение или отсутствие интереса к хобби, занятиям спортом развлекательным мероприятиям. Однако у подростков эти признаки могут проявляться в виде изменений в оценках, незаинтересованности в друзьях или необычной раздражительности. При наличии хотя бы одного из этих симптомов оцениваются дополнительные критерии. Кроме того, для постановки диагноза необходимы пять из следующих семи симптомов:

- Изменения в протекании сна
- Ощущение вины
- Изменение уровня энергии
- Изменения в концентрации
- Затруднения в завершении задачи
- Изменения в пищевом поведении
- Изменения в мотивации к различным видам деятельности

Если человек испытывает пять из этих симптомов почти каждый день в течение как минимум двух недель, ему или ей может быть поставлен диагноз большого депрессивного расстройства. Если у подростка время от времени случаются приступы гнева или он иногда опаздывает, это, вероятно, не повод для беспокойства.

Наиболее распространенными психическими заболеваниями у подростков являются:

- Генерализованная тревожность – чрезмерное беспокойство по поводу повседневных дел.
- Социальные фобии – сильные чувства неуверенности в себе и незащищенности в социальных условиях.
- Депрессия – стойкое чувство грусти, беспокойства и пустоты.

Предупреждающие признаки психического заболевания у подростков варьируются в зависимости от состояния. Для большинства детей одним из явных признаков будет ухудшение успеваемости, но есть и другие предупреждающие знаки. Изменения в социальных привычках, включая отказ от школы, друзей и занятий, в которых подростку в более раннем возрасте нравилось участвовать, могут быть еще одним предупреждающим знаком. Генерализованная тревога, социальные фобии и депрессия также имеют свои уникальные симптомы. Симптомы генерализованного тревожного расстройства включают:

-
- Чувство беспокойства, возбуждения или на грани
 - Легко утомляемся
 - Борьба с концентрацией
 - Испытывать раздражительность
 - Ощущение мышечного напряжения
 - Затруднения сдерживания уровня беспокойства под контролем
 - Симптомы социального тревожного расстройства включают:
 - Чувство сильной тревоги при нахождении рядом с другими людьми, и попытки поговорить с другими людьми
 - Крайняя застенчивость и страх перед унижением, смущением, отказом или оскорблением со стороны других людей
 - Беспокойство осуждения
 - Чувство беспокойства за несколько дней или даже недель до светского мероприятия
 - Избегание мест, где могут находиться другие люди
 - Стремление завести и сохранить друзей
 - Покраснение кожных покровов, потливость, дрожь рядом с другими
 - Испытывание тошноты рядом с другими людьми
 - Признаки депрессии включают в себя:
 - Чувство постоянной грусти, беспокойства или пустоты
 - Испытывание безнадежности или пессимизма
 - Борьба с раздражительностью
 - Чувство вины, бесполезности или беспомощности
 - Потеря интереса к хобби или занятиям, которые раньше приносили удовольствие
 - Постоянная усталость и отсутствие энергии
 - Замедление движений и речи
 - Снижение концентрации движений
 - Чувство беспокойства
 - Проблемы с концентрацией внимания, памятью и принятием решений
 - Испытывают необъяснимые изменения в аппетите или весе
 - Наличие мыслей о смерти или самоубийстве
 - Необъяснимые боли или боли, которые не проходят при лечении

Хотя, по крайней мере, некоторые из этих симптомов обычно должны присутствовать в течение нескольких недель или месяцев, прежде чем можно будет поставить точный диагноз, иногда даже двухнедельных симптомов достаточно, чтобы поставить диагноз.

Также следует отметить, что эмоциональная боль является непереносимой частью человеческого опыта, хотя ее причины могут быть разными. Охарактеризованная Лиери с соавт. [Leary et al., 1998] как «задетые чувства», эмоциональная боль у подростков может восприниматься как физическая боль, особенно, если ее не с кем разделить, обсудить [Chen et al., 2008]. Люди с высоким риском развития эмоциональной боли описываются как психологически уязвимые [Jose, 2005].

Некоторые люди могут быть более восприимчивы к эмоциональной боли, чем другие. Феномен риска психологической травмы называется «уязвимостью» и был предложен Синклером и Уоллстоном в качестве психологической конструкции. Они определили его как «образец когнитивных убеждений, отражающий зависимость от достижений или внешних

источников подтверждения собственного достоинства» [Sinclair, Wallston, 1999].

По своему определению внешние источники могут указывать на события повседневной жизни и межличностных отношений, которые могут вызывать эмоциональную боль разной степени, опосредованную негативными когнитивными стилями. То, как человек реагирует на внешние источники информации, зависит от того, как он воспринимает события, происходящие в повседневной жизни и межличностных отношениях. Следовательно, чем более уязвимы люди, тем более негативно они воспринимают внешние источники, что указывает на то, как эмоциональная боль опосредована негативными когнитивными стилями. Молодые люди сталкиваются со многими стрессовыми жизненными событиями, такими как изменения в их образе жизни, обществе и отношениях [Ibrahim et al., 2013; Bayram, Bilgel, 2008], тем самым, увеличивая их психологическую уязвимость. Кроме того, неадекватные когнитивные реакции подростков на межличностные события могут влиять на копинг-поведение, межличностные отношения, а также на психологическое и физическое благополучие [Nogueira, Barros, Sequeira, 2017].

Тем не менее, подростковый возраст является важным жизненным периодом, когда формируются психологические и физиологические ресурсы, которые позволят человеку справляться с проблемами во взрослой жизни и планировать следующие этапы жизни. Эмоциональная сфера может стать важным ресурсом для подростков. Следует упомянуть, что эмоциональная сфера подростков – традиционный, хотя и недостаточно изученный объект психологических исследований [Lyons, 2004]. До сих пор обсуждается само понятие «эмоциональная сфера». У некоторых исследователей эмоциональная сфера ограничивается определенной эмоцией, например «страхом».

Другие исследователи, наблюдая сложную структуру и функции эмоциональной сферы, распространяют ее на все известные явления эмоциональной жизни. Эти явления различаются по степени интеграции и измеримости. Например, эмоциональная сфера может быть расширена эмоциональностью, в основе которой лежит способность эмоционального возбуждения, интенсивности, глубины и продолжительности эмоциональных переживаний. Эмоциональная сфера часто определяется только сентиментальностью [Zimmermann, Iwanski, 2014; Pyin, Lipina, 2007].

С этим трудно согласиться, так как в других многочисленных исследованиях отмечается повышенная агрессивность подростков на внешние эмоциональные раздражители (в виде замечаний, родителей, окружающих, учителей, сверстников). Безучастное состояние является тревожным показателем скрытых переживаний, которые не выносятся на поверхность и могут привести к нежелательным последствиям в момент их проявления, как то: резкая, неконтролируемая агрессия, затрагивающая окружающих, агрессия, направленная внутрь, на себя, вплоть до причинения себе физического вреда. В связи с данным обстоятельством, сопровождающим данный крайне важный этап в жизни любого человека, его доскональное изучение позволяет внести ценный вклад в развитие и дополнение существующих представлений об эмоциональной сфере подростков и устранить возможные триггеры опасного, асоциального, девиантного поведения подростков. В этом заключается теоретическая и практическая значимость исследования.

Обзор научных исследований приводит к выводу, что эмоциональная сфера представляет собой комплексное психофизиологическое явление, состоящее из нескольких взаимосвязанных компонентов, которые могут влиять друг на друга. В диссертационном исследовании эмоциональная сфера подростка рассматривается как целостная динамическая система,

включающая эмоциональную чувствительность, способность дифференцировать эмоции и переживать тревогу и страхи, эмоциональные коммуникативные барьеры и общее психофизиологическое напряжение.

Каждый компонент определяет особую черту дискриминационного подхода индивида к воспринимаемой действительности и самому себе. Например, эмоциональная чувствительность означает способность воспринимать реальность и изменять внутренние состояния, прежде всего, через эмоции. Дифференциация эмоций объясняет широкий диапазон индивидуального отношения к значительным воздействиям. Тревога и страхи возникают у лиц, склонных к видению действительности, в целом, и ее специфике как сферы как угрозы физическому существованию и самооценности личности.

Эмоциональные коммуникативные барьеры демонстрируют, как трудно подросткам эмоционально полноценно регулировать установление и поддержание контактов с другими людьми. Психофизиологическое напряжение, а также физиологические проявления в виде повышенной потливости, тремора, подрагивания конечностей, судорог, покраснения кожных лицевых покровов, нарушенного дыхания, в целом, свидетельствуют об отклонении физиологических функций от оптимального состояния в трудных ситуациях. При объединении в единую систему эти компоненты должны обеспечивать психологический комфорт, необходимый для функционального межличностного взаимодействия [Izotova, 2017].

Исследование показало, что подростки могут достаточно точно дифференцировать широкий спектр эмоций. При распознавании эмоций они приводили примеры из реальной жизни и использовали разнообразные и подходящие словесные средства. Подростки лучше всего способны определить эмоции радости (особенно, при наличии смеха, искренней улыбки) и гнева, печали (при наличии слез), как наиболее четко проявляющиеся эмоции. Они часто сталкиваются с этими эмоциями в своей жизни, поэтому легко могут определить их на пиктограммах и фотографиях.

Более того, радость и гнев сопровождаются интенсивным выражением лица, что облегчает их идентификацию. Подростки, в основном, ошибались, идентифицируя эмоции с менее ярко выраженными эмоциями. Например, с грустью и спокойствием у них возникали некоторые затруднения: последнее определяется ими как равнодушие. В подростковой среде они могут отозваться о спокойном человека, как о флегматичном, заторможенном.

Эмоциональная сфера помогает человеку мгновенно определять внешние воздействия как опасные, вредные или полезные. В реальной жизни эта способность в основном обитает в тревожных чувствах и страхах. Как выяснилось, у подростков выше уровень бессознательной тревожности. Они испытывают умеренное количество различных страхов. Это связано с тем, по нашему мнению, что происходит расширение сферы познаваемой действительности в связи с новыми открывающимися возможностями – разрешением родителей посещать новые места, перемещаться одному. Одиночество, окружение незнакомых людей, страх перед неизведанным может стать причиной повышенной тревожности.

Доминирующим страхом у подростков является страх физической угрозы, буллинга и страхи, связанные с обучением в школе. Страх одиночества также занимал видное место в иерархии подросткового страха. Страхи природного и мистического явления встречались значительно реже. Самыми незначительными являются страхи перед болезнями и врачами.

Широкий спектр страхов, испытываемых подростками, свидетельствует о защитной функции эмоций. Тем не менее, они могут потерять доверие к окружающему миру и себе. Это может снизить их способность к адаптации, что может быть компенсировано пассивным и,

часто, деструктивной стратегией коммуникативного поведения. В подростковом возрасте основным занятием становится интимное общение, особенно со сверстниками [Golovey, Danilova, Danilova, 2017].

Если этого не будет происходить, то возможны значительные отклонения от нормы в более взрослом возрасте, недостаточные навыки адаптации, снижении ретрансляции жизненного опыта и умение его трансформировать в практические навыки в виде прагматизма, умения корректно и адекватно реагировать на замечания, эмоциональные выражения, увидеть все возможные ресурсы для достижения поставленных целей. Также недостаточное общение со сверстниками, проговаривание желаний, мечтаний, возможных путей построения жизненного сценария может привести к уходу от реальности и выбор нересурсного состояния.

Регулирование межличностных отношений становится наиболее важной эмоциональной функцией по определенной причине. Эмоции, переживаемые подростком, могут либо расширить коммуникативный горизонт, либо создать барьеры для конструктивного и социально приемлемого общения. Общение подростков имеет небольшое количество эмоциональных барьеров.

Подростки могут контролировать свои негативные эмоции и измерять их во время общения. В большинстве случаев их эмоции соответствуют смыслу коммуникативных ситуаций и той роли, которую они в них играют. Самым низким показателем коммуникативных барьеров является преобладание негативных эмоций в общении. Это объясняется особым значением общения в подростковой жизни, где они могут в полной мере раскрыть свой потенциал и получить опыт оценочного подхода к действительности.

Общение, сопровождающееся преимущественно положительными эмоциями, приносит удовлетворение, что повышает доверие к людям. Подозрение, сопоставление себя с другими и нежелание эмоционально связываться с другими проявляют себя в это же время. Некоторые подростки не доверяют незнакомым и малоизвестным людям, что можно объяснить влиянием СМИ и их родителей, предупреждающих их об опасностях чрезмерного доверия. В ходе исследования выявлено значительное отклонение от нормы психофизиологического состояния подростков и нерациональное использование энергетических ресурсов.

Последнее выражается в виде чрезмерного уделения подростками своей внешности, временным затратам на прослушивание музыки и просмотр чатов в соцсетях. Энергетические ресурсы могут быть растрочены на выполнение неважных, с точки зрения рационального подхода, дел, малозначительных встреч.

Подростки готовы затратить много времени и ресурсов на приобретение таких же вещей, как у сверстников, чтобы не выделяться среди них, но и, одновременно с этим, превзойти их в обладании сходной вещью, но более дорогой, качественной, новой (например, обладание и демонстрация айфона последней модели). Такая психофизиологическая напряженность объясняется высокой уязвимостью подростков, связанной с проблемами формирования социальной и самоидентификации, а также физиологической гиперреактивностью. Корреляционный анализ свидетельствует о целостности эмоциональной сферы подростка.

Точная дифференциация радости, выражающейся в обобщенных и специфических формах, объясняется ослаблением эмоциональных барьеров, создаваемых эмоциональной скованностью, присущей именно данному возрастному периоду, невыразительностью эмоциональных проявлений. Коммуникационные барьеры, создаваемые неадекватными эмоциями и преобладающими негативными переживаниями, сочетаются с общим физиологическим напряжением. Следует отметить, что психофизиологическое напряжение,

общее в подростковом периоде согласуется с возникающими эмоциональными барьерами общения.

Обнаружено, что точность дифференциации эмоций связана с интенсивностью страха и тревоги. Неточное выявление вины, испуга и презрения сочетается со страхом перед окружающими, а спокойствие и удивление – при социальных страхах – реакция на высказываемые родителями опасения кризисных последствий, неблагоприятной социально-экономической обстановки. Когда подростки не могут точно определить эмоции человека на его лице, их страхи становятся более интенсивными (подсознание испытывает замешательство, так как не может выполнить точное и корректное распознавание эмоционального ряда), но, по-прежнему, в большинстве случаев, необоснованными.

Сильные страхи мешают точному чтению эмоций со сложной мимикой. Когда подростки могут читать эмоции по лицу, они могут точнее воспринимать социальные явления, что снижает напряженность и приводит к более точной когнитивной оценке жизненных ситуаций. Имеет место подростковое межличностное взаимодействие. Легкая агрессия характерна для подростков. В них преобладают вербальная и визуальная агрессивность. Их агрессия редко направлена на животных.

Подростковая агрессия сдерживается преобладающими положительными эмоциональными установками, желанием установить контакт и быть понятым окружающими и редко ожидаемой агрессией со стороны окружения. Подростки склонны бояться наказания за агрессивные действия, снижающие возможность открытой агрессии. Подростки проявляют умеренную эмпатию. В целом, они способны к пониманию чувств других людей. Отвечают эмоционально, стараются помочь и оказать содействие. В реальной жизни ситуациях подростки проявляют эмпатию, когда понимают состояние, проблемы и значение поведения другого человека. Эмпатия к родителям самая сильная. Подростки не только показывают сострадание к родителям, но желание помочь. Сочувствие к пожилым и детям встречается реже. Подростки редко проявляют сочувствие к незнакомцам и вымышленным персонажам. Родители придерживаются другого мнения. Они считают, что дети-подростки более чувствительны к потребностям и проблемам своих сверстников, младших детей, незнакомцев, пожилых людей, даже животных, но не собственных родителей.

Переход во взрослую жизнь означает отделение от родителей, что часто сопровождается детско-родительскими конфликтами. Подростки требуют расширения своих прав, а родители призывают сосредоточиться на своих обязательствах. Даже справедливые требования родителей воспринимаются негативно. Подростки, скорее, поделятся своими проблемами со сверстниками и незнакомцами, чем с родителями. Таким образом, родители начинают чувствовать что подростки меньше сочувствуют им, отдаляются от них. Они также чувствуют, что при просмотре фильмов и чтении книг подростки больше сосредотачиваются на сюжете и действиях, чем на чувствах, испытываемых эмоциях. Это связано с тем, что у подростков происходит обучение действиям, механизмам поведения, реакциям. А чувства и эмоции являются сопровождающим фоном, зачастую мешающим и подлежащим высмеиванию, проявлением слабости, уязвимости.

Связь между агрессией и эмпатией отражает негативное влияние низкого уровня эмпатии на межличностное взаимодействие. Плохая способность к эмпатии приводит к повышенной агрессии. Когда подросткам не хватает эмпатии, они начинают ожидать внешней агрессии и реагируют соответственно. В таких ситуациях они не могут критически оценивать свое поведение.

Результаты

Корреляционный анализ взаимодействия эмоциональной сферы подростка и межличностного взаимодействия показывает, что показатели эмоциональной сферы и межличностного взаимодействия тесно связаны. Страхи и эмоциональные коммуникативные барьеры связаны с эмпатией проявления. Преобладание положительных эмоций в восприятии действительности, отображение соответствующих эмоций в конкретной ситуации, способность контролировать внешние эмоциональные проявления, эмоциональная пластичность и способность уменьшить коммуникативные барьеры. Отсутствие таких барьеров у подростков тесно связано с сочувствием, в первую очередь, к своим родителям.

Неточная дифференциация эмоций, страхи, тревога и физиологическое напряжение связаны с словесной агрессией. Точное чтение эмоций по лицу становится возможным по мере того, как снижается эмоциональное и физиологическое напряжение. Когда человек может легко идентифицировать эмоции, он может легко преодолеть страхи социального взаимодействия, что усиливает ресурсную функцию эмоций.

Заключение

Таким образом, эмоциональная сфера подростков включает способность дифференцировать человеческие эмоции, тревогу и страхи, эмоциональные коммуникативные барьеры и общее психофизиологическое напряжение, что обеспечивает выборочное отношение к воспринимаемой действительности и разнонаправленность феномена межличностного взаимодействия: подростки могут точно различать и словесно описывать широкий спектр эмоций. Наблюдая за лицом на схематических изображениях, они могут различать радость, гнев, спокойствие, удивление, вину, презрение и печаль. Отчетливый страх, чаще всего, связан с физическим воздействием и уровнем дискомфорта обучения в школе.

Беспокойство не всегда полностью осознается подростками. Эмоциональные коммуникативные барьеры незначительны и, в основном, возникают из-за нежелания подростков эмоционально связываться с другими людьми, что является характерным для этого возраста. Повышенная психофизиологическая напряженность отражает естественный ход развития личности подростка. Все исследуемые компоненты эмоциональной сферы связаны друг с другом и образуют систему общих ресурсов.

Когда подростки могут точно различать широкий спектр человеческих эмоций, контролировать свои эмоции во время общения, эмоционально сближаться с другими людьми, сосредотачиваться на собственном положительном опыте взаимодействия с другими людьми, то зона агрессии сужается, и подростки становятся более чувствительны к различным объектам общения, снижается внутреннее психологическое напряжение. Способность различать человеческие эмоции и снижать эмоциональные барьеры играет большую роль в межличностном взаимодействии подростков, способствуют успешному формированию, обогащению их эмоциональной сферы, развитию эмоционального интеллекта, как важного условия достижения намеченных целей и просто комфортного нахождения в социуме.

Межличностное взаимодействие подростков зависит от соотношения их способности к эмпатии, облегчающей общение с другими людьми. Подростки могут выборочно проявлять эмпатию к людям, занимающим разные позиции в обществе. Основным объектом их эмпатии являются родители, что родители часто не чувствуют. Таким образом, эмоциональная сфера подростков испытывает бурное формирование за счет ее расширения. В связи со значительными

трудностями современного этапа общественного развития, выражающегося, в том числе, в стремительном проникновении информационных технологий во все сферы жизнедеятельности человека, цифровизации, глобализации, новых непредсказуемых геополитических вызовов эмоциональная сфера подростков может быть сформирована в некорректном направлении. Для этого необходимы коррекционные мероприятия. Одним из наиболее эффективных направлений являются проективные методики, позволяющие как своевременно выявить зарождающиеся проблемы, так и весьма оперативно, без значительных затрат подкорректировать развитие эмоциональной сферы подростков. Причем необходимо учитывать, что более ранняя диагностика и коррекция позволяют получить более значительные результаты.

Библиография

1. Bayram N., Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students // *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2008. 43. P. 667-672.
2. Chen Z. et al. When hurt will not heal: exploring the capacity to relive social and physical pain // *Psychol. Sci.* 2008. 19. P. 789-795.
3. Golovey L.A., Danilova M.V., Danilova Y.Y. Self-conception and Relations with Significant Adults as Life Satisfaction Factors of Adolescents // *Social Psychology and Society.* 2017. 8 (1). P. 108-125.
4. Ibrahim A.K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students // *J. Psychiatr. Res.* 2013. 47. P. 391-400.
5. Ilyin E.P., Lipina A.N. Emotional Sphere & Aggression Dynamics from Youth to Old Age // *Journal of Practical Psychology of Education.* 2007. 4 (13). P. 42-46.
6. Izotova M.Kh. Emotional Markers of Musical Impact in Perspective of Personality Development // *Human Perspective: The Future as a Universal.* Saint-Petersburg, 2017. P. 31-38.
7. Jose B. Expanded translation: on the history of the vulnerable individual: medicine, law and politics in the discourse on traumatic disorder // *Shiyo.* 2005. 972. P. 5-43.
8. Leary M.R. et al. The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings // *J. Pers. Soc. Psychol.* 1998. 74. P. 1225-1237.
9. Lyons W. *Emotion.* Cambridge: University Press, 2004. 248 p.
10. Mental Health Disorders in Adolescents. URL: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2017/07/mental-health-disorders-in-adolescents>
11. Nogueira M.J., Barros L., Sequeira C. Psychometric properties of the psychological vulnerability scale in higher education students // *J. Am. Psychiatr. Nurses Assoc.* 2017. 23. P. 215-222.
12. Odgers C.L., Jensen M.R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions // *J Child Psychol Psychiatry.* 2020. 61 (3). P. 336-348.
13. Posokhova S.T. Social & Cultural Factors and Psychological Vulnerability of Modern Youth // *Issues of Mental Health of Children and Adolescents.* 2017. 17 (2). P. 195-196.
14. Sinclair V.G., Wallston K.A. The development and validation of the psychological vulnerability scale // *Cognit. Ther. Res.* 1999. 23. P. 119-129.
15. Zimmermann P., Iwanski A. Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations // *International Journal of Behavioral Development.* 2014. 38 (2). P. 182-194.

The emotional sphere of modern teenagers

Konstantin A. Ignatov

Postgraduate,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 1, 4, Vtoroi Sel'skokhozyaistvennyi passage,
Moscow, Russian Federation;
e-mail: etrionwwq@gmail.com

Abstract

The article discusses aspects of the formation of the emotional sphere of adolescents. The relevance of the research topic in the article is due to the fact that currently there is an impoverishment of the emotional sphere, which is important in the conditions of digitalization, the total use of gadgets by young people, and the transfer of communication to social networks. The purpose of the study is to consider the state of the emotional sphere of adolescents. When adolescents can accurately distinguish a wide range of human emotions, control their emotions during communication, become emotionally close to other people, and focus on their own positive experiences, then the zone of aggression narrows and adolescents become more sensitive to various objects of communication. The importance of forming a mature emotional sphere in adolescents is noted, which will allow them to cope with numerous social factors that cause difficulties in the form of anxiety, inability to resolve conflict situations, and achieve their goals through negotiations. It is indicated that the ability to distinguish human emotions and reduce emotional barriers plays a big role in the interpersonal interaction of adolescents, contributes to the successful formation and enrichment of their emotional sphere, the development of emotional intelligence, as an important condition for achieving goals and simply being comfortable in society. The scientific significance of the research carried out lies in the generalization and analytical review of existing research concerning the directions of development of the emotional sphere of adolescents.

For citation

Ignatov K.A. (2023) Emotsional'naya sfera sovremennykh podrostkov [The emotional sphere of modern teenagers]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (11A), pp. 40-51. DOI: 10.34670/AR.2023.74.89.007

Keywords

Teenager, emotional intelligence, interpersonal communication, conflict, socio-psychological space, emotion.

References

1. Bayram N., Bilgel N. (2008) The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.*, 43, pp. 667-672.
2. Chen Z. et al. (2008) When hurt will not heal: exploring the capacity to relive social and physical pain. *Psychol. Sci.*, 19, pp. 789-795.
3. Golovey L.A., Danilova M.V., Danilova Y.Y. (2017) Self-conception and Relations with Significant Adults as Life Satisfaction Factors of Adolescents. *Social Psychology and Society*, 8 (1), pp. 108-125.
4. Ibrahim A.K. et al. (2013) A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J. Psychiatr. Res.*, 47, pp. 391-400.
5. Ilyin E.P., Lipina A.N. (2007) Emotional Sphere & Aggression Dynamics from Youth to Old Age. *Journal of Practical Psychology of Education*, 4 (13), pp. 42-46.
6. Izotova M.Kh. (2017) Emotional Markers of Musical Impact in Persepctive of Personality Development. In: *Human Perspective: The Future as a Universal*. Saint-Petersburg.
7. Jose B. (2005) Expended translation: on the history of the vulnerable individual: medicine, law and politics in the discourse on traumatic disorder. *Shiyo*, 972, pp. 5-43.
8. Leary M.R. et al. (1998) The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 74, pp. 1225-1237.
9. Lyons W. (2004) *Emotion*. Cambridge: University Press.
10. *Mental Health Disorders in Adolescents*. Available at: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2017/07/mental-health-disorders-in-adolescents> [Accessed 12/12/2023]

-
11. Nogueira M.J., Barros L., Sequeira C. (2017) Psychometric properties of the psychological vulnerability scale in higher education students. *J. Am. Psychiatr. Nurses Assoc*, 23, pp. 215-222.
 12. Odgers C.L., Jensen M.R. (2020) Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61 (3), pp. 336-348.
 13. Posokhova S.T. (2017) Social & Cultural Factors and Psychological Vulnerability of Modern Youth. *Issues of Mental Health of Children and Adolescents*, 17 (2), pp. 195-196.
 14. Sinclair V.G., Wallston K.A. (1999) The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognit. Ther. Res.*, 23, pp. 119-129.
 15. Zimmermann P., Iwanski A. (2014) Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38 (2), pp. 182-194.