

*Коваленко Екатерина Александровна*

аспирант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ИЗМЕНЕНИЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация:* актуальность изучения влияния общения на развитие эмоциональной сферы юноши обусловлена высокой значимостью этого процесса на становление личности. Сознательное построение способов общения помогает юношам и девушкам совершенствовать свои значимые качества. В статье рассмотрены изменения в эмоциональной сфере, характерные для юношеского возраста: интенсивность эмоций, эмоциональная нестабильность, социальные эмоции, развитие эмпатии, эмоциональная саморегуляция.

*Ключевые слова:* юношеский возраст, эмоциональная сфера, общение, эмоции.

Сфера общения в подростковом возрасте имеет большое значение для развития личности, что выражается в высокой значимости для юношей и девушек качественных характеристик процесса общения. Начав в юношеском («юношестве») становление своей личности, сознательное построение способов общения, юноша продолжает этот путь совершенствования своих значимых качеств в юности. Стремясь к самоидентификации, юноша открывает свою неуловимую сущность посредством постоянных внутриличностных размышлений. Он остается легко уязвимым – ироничный взгляд, меткое саркастическое слово со стороны другого, особенно старшего и авторитетного человека, могут сразу «обезоружить» молодого человека и «сбить» тот апломб, который он так часто демонстрирует.

Переход к юношескому периоду можно охарактеризовать изменяющимися условиями, глубоко воздействующими на личное развитие молодого человека. В первую очередь, эти изменения оказывают влияние на организм молодых людей, их взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, на уровень развития

интеллекта, способностей и познавательных процессов. В этом и заключается переход от детского периода к периоду взросления. Организм молодого человека начинает процесс перестройки и трансформации в тело взрослого человека. Происходит перемещение центра физической и духовной жизни молодого человека из внутреннего мира (домашнего) во внешний мир, из среды сверстников в среду взрослых. Отношения в группе сверстников начинают строиться на более серьезных вещах, чем совместные игры, развлекательного характера. Межличностное взаимодействие охватывает широкий спектр деятельности юношей, от совместной работы до личного общения на значимые темы. В эти новые для него взаимоотношения с людьми молодой человек вступает уже достаточно интеллектуально развитой личностью, обладающей способностями, позволяющими ему занять соответствующее место в системе взаимоотношений со сверстниками. Идет процесс формирования системы межличностных ценностей, которые определяют содержание и цели деятельности молодого человека, сферу его общения, избирательность по отношению к людям. Юноши и девушки проявляют интерес к профессиям, у них первые представления о профессиональной ориентированности, идет процесс профессионально-личностного самоопределения. Однако такая тенденция характерна не для всей молодежи. Многие молодые люди даже на более поздних возрастных этапах в серьёз не думают о том, кем бы они хотели стать и какую профессию получить.

В раннем юношеском возрасте у молодого человека развивается и с каждым годом усиливается желание походить на взрослого. Это желание настолько сильное, что молодой человек считает себя взрослым, требует к себе как отношения как к взрослому, но при этом юноша еще не может полноправно отвечать требованиям жизни взрослого. Именно это чувство взрослости – центральное и специфическое новообразование этого возраста (Л.С. Выготский). В юношеский период развития взрослые начинают предъявлять к молодым людям более серьезные требования, что усиливает стремление молодого человека к взрослости.

В юношеском возрасте происходят значительные изменения в эмоциональной сфере личности в процессе общения. Вот некоторые из них.

### 1. Интенсивность эмоций.

В юношеском возрасте эмоции становятся более интенсивными и сложными. Подростки часто испытывают сильные эмоции, такие как радость, грусть, страх, гнев и влюбленность. Это связано с развитием эмоциональной сферы и поиском своего места в обществе. Факторами, влияющими на интенсивность эмоций в юношеском возрасте, являются: гормональных изменений в организме подростков; психологические изменения, связанные с самоидентификацией и поиском своего места в обществе; воздействие социокультурной среды и взаимодействие с окружающими. Юношам помогают управлять интенсивностью своих эмоций развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта, поиск поддержки у близких людей и профессионалов (психологов, педагогов), а также занятия спортом, творчеством или другими хобби, способствующими выходу из стрессовых ситуаций.

### 2. Эмоциональная нестабильность.

В юношеском периоде эмоциональная сфера может быть нестабильной. Юноши могут быстро переключаться от одной эмоции к другой, иногда без видимой причины. Это связано с гормональными изменениями и поиском своей идентичности. Эмоциональная нестабильность в юношеском возрасте – это состояние, при котором подростки могут переживать интенсивные и часто меняющиеся эмоции, такие как гнев, печаль, радость, страх и т. д.

Факторы, способствующие эмоциональной нестабильности у подростков, могут включать гормональные изменения, стресс, проблемы взаимоотношений с окружающими, низкую самооценку, семейные проблемы. Эмоциональная нестабильность у подростков может привести к проблемам в поведении, ухудшению учебных показателей, конфликтам с окружающими, развитию психических расстройств, а также повышенному риску злоупотребления вредными привычками.

### 3. Социальные эмоции.

Юноши и девушки начинают больше обращать внимание на мнение других людей и становятся более чувствительными к социальным эмоциям, таким как стыд, смущение и гордость. Они стремятся соответствовать ожиданиям окружающих и получать одобрение от сверстников.

### 4. Развитие эмпатии.

В данном возрастном периоде происходит развитие эмпатии – способности понимать и сопереживать чувствам других людей. Подростки начинают осознавать, что их слова и действия могут влиять на эмоциональное состояние окружающих, и становятся более внимательными к чувствам других.

### 5. Эмоциональная саморегуляция.

Юноши и девушки начинают осознавать свои эмоции и учатся их контролировать. Они учатся выражать свои эмоции конструктивным образом, а не впадать в агрессию или безразличие. Это важный навык, который помогает им взаимодействовать с другими людьми. В целом, изменения в эмоциональной сфере личности в процессе общения в юношеском возрасте связаны с развитием самосознания, социальной адаптации и формированием личностной идентичности. Это время, когда подростки начинают искать свое место в обществе и определять свои ценности и убеждения. Общение играет важную роль в этом процессе, помогая им развивать эмоциональную интеллектуальность и устанавливать качественные отношения с другими людьми.

### *Список литературы*

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.

2. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с. EDN VXLCUH

3. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология / Е.А. Сорокоумова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 227 с.