ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПОДРОСТКОВ

© *Посохова Светлана Тимофеевна, Изотова Маргарита Хаджумаровна*

Санкт-Петербургский государственный университет, 199034, Санкт-Петербург, Университетская набережная, 7–9, E-mail: svetpos@mail.ru

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, 194100 Санкт-Петербург, ул. Литовская, 2, E-mail: izotova.margarita@gmail.com

Ключевые слова: подростки, эмоции, агрессия, эмпатия

Введение. Эмоции относятся к числу системообразующих психофизиологических явлений, затрагивающих всю психическую организацию и разные виды активности личности. Социальная природа эмоций определяет их ключевую роль в регуляции межличностных отношений, особенно в подростковом возрасте. Коммуникативный опыт расширяет эмоциональную компетентность подростков. В свою очередь типичные эмоциональные переживания, умение соотносить эмоции с социальными ролями, понимание переживаний других людей облегчают межличностное взаимодействие. Взаимосвязь эмоциональных и коммуникативных особенностей регулирует границы психологического благополучия подростков в транзитивной социокультурной и информационной реальности. Вектор и динамичность таких взаимосвязей создает основания для оказания своевременной и эффективной психологической помощи подросткам, испытывающим трудности личностной адаптации.

Эмоциональная сфера подростков рассматривалась нами как интегральная динамичная система, объединяющая эмоциональную чувствительность, способность дифференцировать эмоции, переживание тревоги и страхов, эмоциональные барьеры в общении и общее психофизиологическое напряжение и обеспечивающую избирательное отношение личности к воспринимаемой реальности и себе.

Цель исследования. Установление взаимосвязи компонентов эмоциональной сферы с проявлениями агрессии и эмпатии подростков. Предполагалось, что способность подростков точно дифференцировать эмоции человека по выражению лица, низкая тревога, слабо выраженные страхи и эмоциональные барьеры общения обеспечивают смягчение агрессии и расширение зоны эмпатии.

Материалы и методы. Для проведения исследования был разработан комплекс методических средств, включающий в себя методику «Пиктограмма эмоций» В.М. Мининой, «Восьмицветовой тест» М. Люшера, методику «Страхи» А.В. Захарова, методику «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В.В. Бойко, методику «Уровень поликоммуникативной эмпатии И.М. Юсупова.

В исследовании участвовало 94 подростка с нормативным развитием интеллекта в возрасте 12–13 лет. Их них 52 мальчика и 42 девочки. Подростки посещали общеобразовательную школу и не испытывали трудностей в обучении, соблюдении дисциплины. Все респонденты и их родители дали согласие на участие в исследовании.

Результаты. Подростки с высокой точностью дифференцируют и вербально описывают широкий круг эмоций. Как по схематическому, так и фотографическому изображению мимики человека они различают радость, гнев спокойствие, удивление, испуг, вину, презрение и печаль. Выраженный страх распространяется преимущественно на физические воздействия, школьную среду. Тревога не всегда осознается в полной мере. Эмоциональные барьеры в общении создаются в основном нежеланием эмоционально сближаться с окружающими людьми, что в целом свойственно подростковому периоду личностного становления.

Выявлена тесная взаимосвязь показателей эмоциональной сферы и межличностного взаимодействия подростков. Так, страхи, эмоциональные барьеры в общении коррелируют с проявлениями эмпатии. Доминирование позитивных эмоций при восприятии окружающей реальности, соответствие эмоций требованиям коммуникативной ситуации, способность регулировать внешние проявления эмоций, эмоциональная пластичность ослабляют барьеры об-

щения. Отсутствие барьеров сочетается с эмпатией подростков, прежде всего по отношению к своим родителям.

Показатели дифференциации эмоций, переживания страхов и тревоги, физиологического напряжения связаны с показателями вербальной агрессией. Точность в дифференциации эмоций по лицевой экспрессии наблюдается при снижении общего эмоционального и физиологического напряжения. Отсутствие трудностей в идентификации эмоций сочетается с преодолением страхов социального взаимодействия, что усиливает значимость ресурсной функции эмоций.

Заключение. Эмоциональная сфера и межличностное взаимодействие образуют единую ресурсную систему психологического благополучия подростков. Способность дифференцировать эмоции, эмоциональные барьеры в общении играют наибольшую роль в регуляции межличностного взаимодействия, которое определяется соотношением эмпатических способностей, расширяющих возможности сближения с окружающими людьми, и агрессий, создающей барьеры к сближению. Подростки, способные точно дифференцировать широкий спектр эмоций человека, регулировать свои эмоции в общении, эмоционально сближаться с окружением, ориентироваться на собственные позитивные переживания, отличаются ограниченной зоной проявлений агрессии, высокой эмоциональной отзывчивостью по отношению к разным субъектам общения.