

# ВЛИЯНИЕ НА ЮНОШЕСКАТА ЕМОЦИОНАЛНОСТ ВЪРХУ КОМУНИКАТИВНАТА ЕФЕКТИВНОСТ

Доротея Росенова Дунева\*

## INFLUENCE OF ADOLESCENT EMOTIONALITY ON COMMUNICATIVE EFFECTIVENESS

DOI:

Doroteya Rosenova Duneva

**Abstract:** The article examines the influence of emotions on communicative behavior in adolescence. The emotional intensity and sensitivity characteristic of this period often lead to difficulties in communicating with peers and adults. Unconscious or suppressed emotions become a barrier to effective communication and mutual understanding. The importance of emotional awareness and the ability to express feelings as a basis for developing communication competence and building fulfilling relationships is emphasized.

**Keywords:** adolescence, emotions, adolescent emotionality, adolescent communication.

*Юношите* Юношеството е изумителен по мащабност на физиологични промени и личностни трансформации период. Времето за естествени събития и уникални нюанси на преживяванията в хронологията на човешкия живот. Едновременно емоционално уязвим и покъртително откровен разговор за мъчителното порастване в съвременната свърхинформирана среда. Съмненията, отричането, вълненията и копнежите, всичко ново от света, което силно интригува юношата го мотивира да следва импулса на опозиционното поведение и смело да изрича онова,

---

\* **Доротея Росенова Дунева** – гл. ас. д-р, преподавател в катедра „Психология“, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

което родителите отдавна не смеят да изрекат. Впечатляващо пътуване на детето към идентитета на все още неукрепналата зрялост.

Период на достигане на кулминация на полова идентификация, на осмисляне и приемане на обкръжаващата среда и усвояване на социокултурни норми. Преходът в социалните роли и разгръщането на личностния потенциал са дългогодишен обект на изследване от психолози, педагози, лекари и криминалисти. Техните проучвания са съсредоточени върху характеристиките на юношеството, неговата активност, обучение, възпитание и влиянието на индивидуалните и социалните фактори. Този период надхвърля границите на чисто физиологичното развитие, разширявайки личностната и социалната ефективност, като по този начин биологичното, психологичното и социалното се преплитат в едно цяло. Три основни аспекта определят динамиката на юношеското съзряване: ускореното физическо развитие, взаимодействието между организъм и личност, както и промените в индивидуалната психика, в които доминират емоционалните и междуличностни фактори.

„Юношеството има възрастова структура, но психологията няма общоприета идея за нея, поради което няма и названия на фазите му“. Културно-историческото и икономическо развитие на обществата е определящ фактор за „продължителността и структурата на юношеството“. „След физиологичното съзряване (11–14 г.) в юношеството днес има още два периода: 15–18 г. и 19–23 г., добавени след като уменията до 15г. престанали да бъдат достатъчни за социалната роля на възрастен“ (Маджаров, 2017: 169).

През юношеството младежите развиват самокритичност и самостоятелност. Оформя се уникален познавателен стил, който им помага да изградят цялостна представа за света. Това води до създаването на вътрешно психично поле, което допринася за стабилизирането на тяхната социална автономност. Тази автономност включва способността за самовъзприемане, самооценка и саморегулация, които са в основата на формирането на

мирогледа, чувството за дълг и отговорността. Юношата насочва познавателните си способности към осъзнаване и анализ на противоречията в моралните норми, обществените предразсъдъци и разминаванията между законодателството и моралното поведение. „В цялостност задачата на детството и юношеството е преработване на жизнените сили, завещани от детството, като надежда, воля, целеустременост, компетентност, и тяхното интегриране в бъдещето, което позволява изграждане на психосоциална зрялост, т.е. работа, любов, загриженост и мъдрост.“ (Иванов, 2022:15) Социалната подкрепа и приемствеността в рамките на училищните и референтни групи играят съществена роля в процеса на социализация, предоставяйки структурирани модели за адаптивно и неадаптивно поведение. Конструктивните междучовешки взаимоотношения в юношеска възраст имат значимо въздействие върху формирането на самооценката, способствайки за изграждането на устойчива личностна идентичност и положителен Аз-образ. Благоприятната социална среда функционира като защитен механизъм срещу прояви на тревожност, социална изолация и девиантно поведение, които често корелират със занижена самооценка. Отсъствието на позитивни социални взаимодействия може да доведе до повишена емоционална дисрегулация и поведенчески отклонения, които компрометират процеса на социална адаптация и интеграция в обществото.

Процесът на биологично съзряване е съпътстван от дълбоки психични трансформации, които предизвикват значителни промени в афективно-поведенческата сфера. Тези изменения реорганизируют нагласите на юношата към собствената му идентичност и влияят върху неговата социална ориентация в рамките на различни групи и общности. „Тук конфликтът е между „его-идентичност срещу ролево обвъркване“. Процесът на намиране на собствената идентичност е продължителен, предполага експериментиране с различни социални и професионални роли, докато човек най-накрая намери подходящата за него роля. Най-главният компонент на собствената „идентичност“ е верността към своите обещания и привързаности“ (Иванов, 2022:160). В допъл-

нение към тези вътрешнопсихични преобразувания, настъпват и външни промени, свързани с еволюцията на междуличностните отношения и социалните взаимодействия, които допълнително усложняват процеса на адаптация. Юношеският период е белязан от интензивно натрупване на знания, развитие на социални умения и формиране на компетенции, необходими за ефективно функциониране в обществото. Основните сфери, в които младият човек насочва своята енергия, включват усъвършенстването на комуникативните стратегии, изборът на професионален път и изграждането на индивидуална обществена позиция. В този контекст, импулсивният и често хаотичен стремеж към самоидентификация се среща със серия от социални ограничения, наложени от родителската грижа, институционалните механизми на регулация, културните модели на взаимодействие и обществените очаквания.

В юношеската възраст настъпват значителни трансформации в интелектуалното развитие, които се проявяват в промяна на когнитивните стратегии за възприемане, обработка и възпроизвеждане на информация. Подрастващите започват да формират индивидуални подходи към ученето, като преминават от конкретно, несамостоятелно и некритично мислене към по-абстрактно, самостоятелно и аналитично мисловно функциониране. Те развиват способност за обобщаване, анализ и синтез на различни концептуални и социални послания, както и умения за тяхната систематизация (Йончев, 1969: 35). Паралелно с тези когнитивни изменения се наблюдава засилване на познавателните процеси и разгръщане на творческото въображение, което води до обогатяване на вербалната експресия. Лексикалният запас се разширява, речта става по-гъвкава и адаптивна спрямо съвременните езикови тенденции, като се интегрират нови термини и разнообразни изразни средства. Освен това, подрастващите демонстрират повишен интерес към експериментиране с различни езикови форми, включително използването на жаргонни изрази. До голяма степен тази тенденция е обусловена от юношеския стремеж към оригиналност и самоизразяване, който обаче е ограничен от недостатъчния житейски и социален опит. В резултат, езиковото

поведение на юношите отразява не само когнитивното им развитие, но и тяхното търсене на идентичност в рамките на социалните и културните взаимодействия.

Според Деларош юношеските кризи са резултат от интензивния темп на психологическите изменения, които се формират под въздействието на две взаимно противопоставящи се сили. От една страна, съществуват мощни вътрешни импулси, насочени към ускорено съзряване, които понякога протичат с особена острота и интензивност. От друга страна, действат механизми на забавяне и съдържане на този процес, които имат за цел да улеснят по-плавната интеграция на промените и да осигурят по-устойчиво психологическо развитие (Деларош, 2011: 133). Тази динамика на противоположности предопределя комплексния характер на юношеството като етап на вътрешен конфликт и търсене на идентичност в контекста на социалната реалност.

Юношите осмислят действителността чрез двоен когнитивен подход – от една страна, чрез рационални и логически анализи, а от друга – чрез задълбочена интроспекция, която насочва вниманието им към философски размишления относно същността на битието. Този процес често води до състояние на мечтателност и романтично идеализиране, което може да ги дистанцира от обективната реалност. Подобна когнитивна и емоционална динамика представлява своеобразен механизъм за справяне с предизвикателствата, съпътстващи формирането на личностната идентичност. В този контекст юношата започва да осъзнава многопластовостта на социалната и личностната реалност, като едновременно изгражда автономни идеи, ценностни ориентации и индивидуални житейски перспективи.

Физическите промени, които настъпват през пубертета, значително преобразяват външния облик на юношата и оказват съществено влияние върху неговото поведение. Адаптацията към тези трансформации е предизвикателство, за което си изисква време. В този период се засилва чувствителността към собствената личност, което води до жажда за уважение и нарастваща критичност към възрастните. Образът, който юношата изгражда

за себе си, се основава не само на физическия външен вид, но най-вече на неговата лична преценка и значението, което му придава. Често тази представа не съвпада напълно с реалността, а се формира под влияние както на обективни фактори, така и на личния житейски опит и въображението. Следователно образът за себе си се „закача“ от една страна за действителността, а от друга за историята на личността. (Деларош, 2011:1). Юношите активно сравняват своята външност с доминиращите културни и социални естетически стандарти, което служи като механизъм за самоидентификация и социална адаптация. Тази сравнителна оценка не само конструира субективното възприятие за телесния Аз, но и оказва влияние върху развитието на личностната автономност, социалната компетентност и психоемоционалната устойчивост. В резултат на това юношеското формиране на идентичност се осъществява в сложна взаимовръзка между вътрешнопсихичните процеси и външните социални регулатори.

Юношеската личност изпитва вътрешен конфликт между стремежа към независимост и материалната подчиненост от родителите, между желанието за устойчивост и емоционалната уязвимост, между амбицията за значимо място в обществото и усещането за несигурност в собствените възможности, както и между нуждата от социални контакти и желанието за усамотение. Личните граници се трансформират, което често води до дистанциране от родителите и избягване на физически контакт. Това поведение е израз на необходимостта от отстояване на новоизградени ценности и пространство. Съпротивата срещу утвърдените модели на поведение се проявява под формата на резервираност, потайност и привидно безразличие, докато истинските подбуди остават неназовани. „Основна характеристика на юношеската възраст са различните проявления в междуличностните отношения, които се изразяват в широк диапазон от прояви – от симпатия, до изграждане на доверие, приятелство, любов или антипатия, враждебност, агресивност, недоверие. Завишена е усетливостта към различни социални прояви като лъжа, предателство,

неизпълняване на обещания, изневяра. Повишената критичност към другите е проява на самокритичност и самовзискателност.“ (Петрова, 2015: 230).

Съзряването води до осъзнаване на себе си като личност, достойна за любов и признание, което впоследствие създава условия за изграждането на дълбоки емоционални и взаимни връзки с потенциален интимен партньор. В процеса на адаптация към новата си идентичност юношата се изправя пред екзистенциалната тревожност, произтичаща от нарастващите отговорности, свързани с преминаването към зрялост. Тези тревожни реакции могат да доведат както до социална дистанция и тенденция към алиенация, така и до засилена индивидуализация в рамките на социалните взаимодействия. Социалният натиск и процесът на родителска еманципация често водят до засилено усещане за вътрешна несигурност и психологически дистрес. Възрастните въвеждат нормативни очаквания и времеви ограничения, които се възприемат като социално детерминирани стандарти за зрелост и автономност. Юношите могат да изпитват натиск да усвоят определени модели на поведение и отговорност в рамките на строго дефиниран времеви интервал. Тези личностни и поведенчески изменения са най-отчетливи в комуникацията с родители и педагози, тъй като се проявяват най-видимо в социалното поведение на юношите. Вследствие на това юношеската възраст често се характеризира чрез негативно натоварени термини като „рисков период“, „конфликтна фаза“ или „критична възраст“.

*Юношеската емоционалност* Биологичните и психологическите изменения, характерни за юношеската възраст, оказват значително въздействие върху емоционалната сфера, където най-често се наблюдават дисбаланси и смущения. Този етап се характеризира както с изострено емоционално възприемане на заобикалящата среда, така и с повишена афективна реактивност, включително при процесите на когнитивна обработка и вземане на решения. „Това е силно противоречив период на крайности, изпълнен с много силни чувства и емоции по цялата скала, а не-

рядко и със забележителни рационални умозаклучения, достигащи до своеобразни прозрения“ (Господинов, 2020: 11).

През юношеския период емоционалният и психическият свят на младежите често се характеризира с изразен автоцентризъм – силна вътрешна насоченост и фиксация върху собствената личност (Манова, М., 2013: 118). В това състояние дори дребни, случайни събития могат да се интерпретират като насочени директно към тях, събуждайки тревожност, съмнение и подозрение. Юношите са склонни да преувеличават степента, до която околните ги наблюдават и оценяват, като често вярват, че всеки е фокусиран върху техните несъвършенства, грешки и слабости. Тази хиперсензитивност към чуждото мнение лесно може да прерасне в натрапливост – obsесивна ангажираност с мислите и реакциите на околните. Погледът на „другия“ се превръща в своеобразно огледало, „външно око“ през което юношата започва да изгражда представата за самия себе си. Постепенно чуждата оценка се абсолютизира – тя започва да се възприема не като мнение, а като обективна истина, което поставя младежа в зависимост от социалното одобрение. В очите на юношата „другите“ не са просто отделни хора – те олицетворяват целия свят, към когото той изпитва едновременно нужда от принадлежност и страх от отхвърляне. Често в стремежа към изграждане на идентичност и утвърждаване на личността, юношата предприема стратегии на подчинение, чрез които се стреми да удовлетвори очакванията на околните. Това обаче се случва за сметка на вътрешната му автентичност и емоционално равновесие. Така процесът на личностно формиране се превръща в изтощителна вътрешна битка – между нуждата от себеизразяване и страха от неодобрение, между желанието за приемане и усещането за емоционална уязвимост. В този конфликтен контекст се формират основите на зрелия „Аз“, който тепърва ще търси своите граници между социалното огледало и вътрешния компас.

В ранния юношески период настъпва вътрешна реорганизация на мислите и чувствата в отговор на промените в тялото и тяхното отражение върху самовъзприятието. Предизвикател-



ството пред юношата е да приеме и обикне своя променен физически образ, превръщайки го в неразделна част от личностната си идентичност. Това е процес на трудно признаване и одобрение на новата външност, който поражда несигурност и дискомфорт. Наблюдава се засилена рефлексивност по отношение на физическата външност, което води до дълбоки трансформации в самооценката и формирането на нова идентичност. Този процес протича в условия на емоционална амбивалентност, характеризираща се с едновременно усещане за любопитство, възхищение и тревожност, предизвикани от интензивните физиологични, психологични и социални промени. Емоционалната динамика е изключително интензивна и разнопосочна, като формирането на нови социални връзки и емоционални привързаности се преживява с дълбока чувствителност, особено сред девойките. Високата степен на емоционална възбудимост често води до импулсивни и непремерени действия. Подрастващите проявяват повишена честолюбивост и са склонни към лесна уязвимост при социални взаимодействия. В някои случаи процесът на себеутвърждаване може да доведе до демонстративност, стремеж към оригиналност и емоционална нестабилност изразяваща се в бързо редуващи се състояния на афект и пълно емоционално отдръпване. Някои от настъпващите промени в юношеството се възприемат като изключително интензивни, тъй като се характеризират с резки противоположности. Сдържаното поведение може внезапно да се трансформира в раздразнителност към околните. Наблюдава засилване на определени характерови черти за сметка на други, тъй като юношата използва крайностите като средство за утвърждаване на своята идентичност и формиране на зрелия си образ. Тази динамика на редуване на емоционални състояния и преминаването от една крайност в друга е симптом на дълбоки вътрешнопсихични процеси, познати като юношески кризи. Според Ериксън основният психологически конфликт през този етап е свързан с риска от неуспешно формиране на идентичността. Напрежението между изграждането на личностната идентичност и обръкването на социалните роли възниква в резултат на бързите

и значими физически и психически трансформации, характерни за юношеската възраст (Кардашева, 2008:90). Всеки подрастващ преминава през комплексни емоционални конфликти, произтичащи от трансформациите в телесния образ, социалните очаквания, свързани с ролевата идентичност, и динамиката във взаимоотношенията с връстниците. В тази възрастова фаза доминират емоции като страх, гняв, вина, фрустрация и ревност, които играят ключова роля в процеса на личностното формиране и идентификационното развитие.

„Характерните за юношеските психични проблеми най-често са: трудности при овладяване на гнева и изобщо емоциите, тъй като не знаят как да изразят гнева, те често го „натикват“ в себе си, натрупвайки напрежение, което впоследствие пренасят върху околните... Чувство на тъга и отчаяние... Ако изразяването на емоции се потисне за дълго, това може да доведе до различни антисоциални прояви“ (Йорданова, Илинколова, 2020: 202–203). Юношите често изпитват затруднения при изразяването на фините нюанси и преходи в своите емоции. Смелостта и решителността могат внезапно да отстъпят място на страх и колебание, а настроенията им се променят динамично и краткотрайно, силно повлияни от средата и обстоятелствата. Радостната възбуда и еуфорията могат рязко да се трансформират в потиснатост и униние. Тези вътрешни процеси се отразяват в развиващата се представа за себе си, която включва възприятието за „физическото Аз“ и „половото Аз“ (Гърбачева, 1997:155). Интимните преживявания играят съществена роля не само за социално-емоционалната насоченост на личността, но и за формирането на самооценката и възприятието за околните.

Меланхолията и депресивните състояния често се явяват индикатор за психологическо дистанциране и защитна изолация, представляващи своеобразен отказ от адаптация към настъпващите промени. Юношеството включва периоди на потиснатост и емоционална нестабилност, които, макар и с различна интензивност и продължителност, се възприемат като неразделна част от този етап на развитие. В стремежа си да рационализират вътреш-

ното напрежение, подрастващите нерядко конструират въображаеми обяснителни модели, които легитимират продължителните им състояния на тъга. В резултат могат да се наблюдават персистираща психическа умора, нарушения в съня, както и дефицит на мотивация за ангажиране с ежедневните задължения. В определени случаи този емоционален дистрес се изразява чрез соматизирани симптоми или девиантни форми на поведение. Тревожността, характерна за юношеството, може да бъде интерпретирана като несъзнавано отхвърляне на процеса на психосоциално съзряване и съпътстващите го изисквания за поемане на лична отговорност. Динамиката на биологичните и когнитивните трансформации често поражда усещане за дезинтеграция на Аз-образа, дестабилизация на субективното чувство за идентичност и дискомфорт по отношение на собствената телесност. При висока степен на тревожност юношите могат да прибягнат до маладаптивни стратегии за справяне, които се изразяват в различни поведенчески зависимости, включително хранителни разстройства (напр. булимия), злоупотреба с психоактивни вещества и рисковото поведение.

#### *Емоциите в комуникативната ефективност*

В забележителният си труд „Когато тялото казва НЕ. Цената на скрития дистрес“ Габор Мате пише : „Човекът не е еволюирал като самотен ловец, а като социално животно, чието оцеляване зависи от силните емоционални връзки със семейството и племето“ (Мате, 2024: 269).

„Най-общо емоциите са своеобразна, по-скоро атипична репрезентация на реалността, представена като преживявания, притежаващи витална личностна значимост и оценъчен елемент спрямо явления, обекти, ситуации и взаимоотношения“ (Бургов, 2022: 272). Според Трифонова „Именно емоциите подпомагат приспособяването към окръжаващата среда.“ (Трифонова-Димитрова, 2021: 44). Емоциите играят съществена роля в когнитивните процеси, като значително влияят върху начина, по който човек мисли, формира представи, справя се с интелектуални задачи и обработва информация. Те функционират като показател

за менталните процеси и поведението, тъй като подпомагат оценката и осмислянето на заобикалящата среда. Емоциите изпълняват функциите на ориентир в социалната и психологическата реалност, тъй като сигнализират значимостта на различни събития и стимули. Чувствата, от своя страна, действат като механизъм за оценяване и категоризация на заобикалящата среда, определяйки я като „положителна“ или „отрицателна“ въз основа на субективното преживяване. Тази емоционална оценка играе водеща роля при формирането на нагласите, които предопределят дали индивидът ще бъде мотивиран да се ангажира с дадено взаимодействие или, напротив, ще предпочете да се дистанцира от него. В този смисъл емоциите не само влияят върху моментното състояние на човека, но и формират дългосрочни социални модели, които определят динамиката на отношенията, способността за промяна и устойчивостта на личността в различни житейски контексти. Емоционалните преживявания не просто съпътстват познавателните процеси, а са тяхна неразделна част, която осигурява автоматична интерпретация на значимостта на обектите, събитията и обстоятелствата за индивида. Това взаимодействие между емоции и осмисляне е от първостепенно значение, тъй като емоционалната реакция не е хаотична или произволна, а резултат от дълбоко заложен механизъм за придаване на стойност и смисъл на преживяното. Както отбелязва Андонова смисълът и емоциите са неразривно свързани, защото самият емоционален процес включва подсъзнателен анализ на значението на дадена ситуация. Именно този механизъм позволява на човека да оцени важността на събитията, което води до субективното усещане за смисъл. (Андонова, 2018: 70). Следователно, емоциите не само насочват вниманието, но и обуславят начина, по който индивидът възприема и приоритизира информацията, което ги прави основополагащ елемент в процеса на познание и вземане на решения.

Емоциите могат да бъдат разделени на две основни категории, които се намират в противоположни краища на афективния спектър – положителни и отрицателни. Според С.Джонев изпитваме два полярни типа чувства. Положителните емоции са

свързани с вътрешно усещане за благополучие, хармония и психологически комфорт. Те не само насърчават оптимистичния поглед върху живота, но и улесняват социалната интеграция, като създават предпоставки за ефективна комуникация и укрепване на междуличностните връзки (Джонев, 1996:44). Тези емоционални състояния подпомагат плавното и продуктивно взаимодействие между хората, засилвайки усещането за принадлежност и споделеност. В противоположния край на този спектър се намират негативните емоции, които са резултат от вътрешна уязвимост, емоционални наранявания или преживени фрустрации. Те предизвикват психичен дискомфорт, водят до усещане за вътрешно напрежение и страдание, а понякога пораждаат и агресивни или деструктивни импулси. От гледна точка на биологичните механизми, отрицателните емоционални състояния активират ускорени когнитивни и поведенчески реакции, които могат да служат като адаптивен отговор в ситуации на заплаха, но също така са в състояние да укрепят устойчиви убеждения, оформящи възприятията и поведението в дългосрочен план. Сред най-интензивните и трансформиращи негативни емоции се нареждат болката, гневът, тревожността и чувството за вина, които не само оказват дълбоко въздействие върху личността, но и реформират отношенията и със света и с околните. Тези емоционални преживявания могат да бъдат толкова силни, че да доведат до фундаментални промени в начина, по който индивидът интерпретира реалността, като страхът играе централна роля в този процес. Той не просто променя перспективата върху случващото се, а изгражда селективно възприятие, което подсилва и утвърждава вече формираните негативни убеждения, превръщайки ги в самоподдържаща се когнитивна структура.

Осъзнаването, разпознаването и разбирането на собствените емоции, както и на техните фини нюанси, е съществен елемент от психичното здраве и емоционалната саморефлексия. Тази способност не само подпомага управлението на емоционалните състояния, но и влияе върху начина, по който човек се свързва със заобикалящия свят. Емоционалната интелигентност не се из-

черпва със самопознанието, а включва и умението да вникваме в чувствата на другите, да разчитаме техните емоционални послания и да реагираме адекватно на тях. Именно тази способност подобрява междуличностното общуване, улеснявайки предаването на съдържателни и разбираеми комуникационни послания. Взаимодействието между хората не е просто обмен на информация, а сложен процес, в който емоциите играят роля на медиатор, насочващ разбирането и интерпретацията на казаното.

„Изразяването на емоциите оказва пряко отражение върху човека, който го възприема. Детето научава приблизително следното правило: прикривай реалните си чувства, когато има риск те да наранят човек, когото обичаш и ги замествай с фалшиво, но по-безвредно чувство. Подобни правила на изразяване на емоциите представляват самата тъкан на социалното общуване и диктуват начина, по който собствените ни чувства се отразяват на другите“ (Голман, 2011: 16). Липсата на емоционално изразяване или неспособността да се предадат чувствата води до комуникационни разминавания, които могат да затруднят изграждането на споделен смисъл. Според Сава Джонев (1996: 44), когато емоциите не бъдат изразени („отреагирани“), те остават „некомуникирани“, което представлява дефицит в обратната връзка между комуникиращите. Това води до пропуск на възможности за пълноценно разбиране и договаряне по значими теми, които често са от решаващо значение за двете страни. В този контекст комуникирането на емоциите не е просто допълнителен елемент на взаимодействието, а основополагащ фактор, който влияе върху качеството и дълбочината на междуличностните връзки в контекста на ефективната комуникация.

Когато негативните емоции и чувства не бъдат осъзнати, изразени и споделени, те започват да деформират вътрешната психо-емоционална структура на личността. Вместо да бъдат приети като естествена част от човешкия опит и трансформирани през осъзнаване и комуникация, те се потискат и изтласкват в несъзнаваното. Това потискане постепенно измества фокуса от реалната отговорност за конкретно поведение към дълбинно чув-

ство на вина, което не е свързано с действия, а с идентичността на индивида. Така се заражда болезненото вътрешно убеждение, че не постъпките са били грешни, а самата личност е в основата си дисфункционална и несправяща се. Несподеленият гняв, раздразнението и емоционалната болка не изчезват – те просто намират друг път на съществуване. Избутани извън сферата на съзнателното, тези чувства продължават да действат, но по един по-деструктивен начин – превръщат се в „арестувана ярост“, в скрито, но натрапливо напрежение, което прониква в мислите, реакциите и междуличностните отношения. В условията на динамично и често напрегнато ежедневие тази неизразена емоционална енергия постепенно се канализира в нагласи, които действат като бариери – дистанцират човека от другите, блокират възможността за автентично свързване и създават психологически бариери, които затрудняват емоционалната и социалната адаптация.

Тези вътрешни блокажи често водят до изграждането на пессимистична и подчертано защитна житейска перспектива. Светът започва да се възприема като заплашващ, хората – като манипулативни и водени от користни мотиви, а всяка нова ситуация – като потенциална заплаха. Такъв тип възприятие не само обременява ежедневието с постоянно напрежение, но и предопределя избора на комуникационни стратегии, които са компромисни, отбранителни и често неавтентични. Вместо да се търси открит диалог и емоционално споделяне, се прибегва до избягване, затваряне или пасивно-агресивно поведение – тактики, които не решават междуличностните конфликти, а ги задълбочават. „Когато потискаме емоциите си мислите ни стават сухи и безцветни. Липсва не въображение, както и вдъхновение да направим следващата логична стъпка. Чувствата ни потъват под повърхността, само за да излязат в друга, често маскирана форма, в която по-трудно ще можем да се справим с тях“ (Уилкс, 2003: 30).

В крайна сметка, неотреагираните емоции не просто влияят на моментното ни състояние – те се вписват в емоционалната

ни биография, оформят характера на връзките ни и начина, по който възприемаме себе си, другите и света. И ако не бъдат осъзнати и интегрирани съзнателно, те се превръщат в невидими архитекти на изолация, недоверие и емоционална отчужденост.

*Юношеското общуване* Общуването с юношите представлява сложен и многопластов процес, силно повлиян от особеностите на тази възраст, от индивидуалните личностни нагласи и от социалнопсихологическата среда, в която младежът се развива. В контекста на юношеското общуване, комуникационната компетентност означава много повече от умението да се говори или предава информация – тя включва способността да се разбират скритите смисъл, значение и емоционалното съдържание на посланията на другите. За юношата, който често преживява интензивни емоции и колебания в идентичността, това разбирање е ключово за изграждането на искрени и устойчиви връзки. Тази компетентност изисква емоционална чувствителност, активно слушане и емпатия – качества, които позволяват на младия човек не само да бъде изслушан и разбран, но и на свой ред да изслушва и разбира. Умението да улавя емоционалните нюанси в комуникацията със своите връстници, родители и учители създава основа за взаимно разбиране, приемане и доверие.

Ефективността на комуникацията не се определя единствено от езиковото или логическо разбиране на посланията, а изисква преодоляване на цял комплекс от комуникативни бариери, които често възникват на различни нива на процеса общуване. „Взаимодействието с юношите може да бъде едно от най-големите предизвикателства не само за родителите, но и за преподавателите в училищата. То често е изтощително в духовно и емоционално отношение... Комуникацията е трудна и ако е и неефективна, се налага възрастните да променят стила си на общуване с цел прилагане на личностно хуманистичен подход“ (Димитрова, 2020:148).

И. Стоянов подчертава, че „качеството на комуникацията в семейната структура е от съществено значение“ за социализацията на младите хора. Ясното разчитане на комуникативните



послания играе ключова роля в диадата родител – дете. Юношите стесняват прагматиката на комуникационния процес до „няколко възможни поведенчески реакции : отказ от комуникация; приемане на комуникацията и дисквалифициране на комуникационния процес. (Стоянов, 2021: 31). Формират се два стила на общуване между родители и деца: „симетричен“, в който ефективната комуникация се „основава на партньорски начала“ и „асиметричен“, който „предполага ограничаване на детето в подготовката и вземането на решения“. Първият стимулира създаването на собствени критерии за самооценка и самоуважение, докато комуникативната асиметрия „води към формиране на неблагоприятни отношения към себе си и образа на Аз-а“ (Стоянов, 2021:6). Интензивните емоционални преживявания свързани дори със събития от всекидневен характер се отреагират трудно, когато юношата се срамува от комуникиране на емоциите. Това може да доведе до „надменно, дори враждебно отношение към ролите, които се предлагат като социално приемливи в дадено общество...индикатор за загуба на усещане за идентичност“ (Стоянов, 2021: 26).

На първо място, комуникацията с подрастващи трябва да премине през семантични препятствия – разминавания в значението на думи, понятия и символи, които могат да доведат до недоразумения или погрешни тълкувания. Но далеч по-значими се оказват бариерите, произтичащи от стиловите различия в общуването между възрастни и юноши, особено в отношенията родител -дете, учител – ученик. Тези различия често се изразяват в различни комуникативни очаквания, тон, изразни средства и дори в начина, по който се възприемат авторитетите. Друга съществена пречка за пълноценното общуване е дефицитът на взаимно разбиране между поколенията. Юношите често се чувстват неразбрани или игнорирани от възрастните, което задълбочава усещането за дистанция и отчуждение. За да се постигне ефективно взаимно разбиране, е необходимо усилие и от двете страни – възрастните трябва да се стремят не само да предават информация,

но и да разбират емоционалния контекст на ситуацията , в която се намира младият човек.

Етичните бариери, възникващи в ситуации на морална несъвместимост, също представляват сериозно предизвикателство. Те могат да отслабят влиянието на учителя или друг авторитетен възрастен, ако младият човек възприеме ценностите, които му се предлагат, като лицемерни, неавтентични или наложени. В такава ситуация възниква съпротива, която не е насочена толкова срещу конкретното послание, колкото срещу неговия източник. Освен това, негативните мисли и емоции – като раздразнение, недоверие или предубеденост – могат сериозно да нарушат комуникативния процес. Те изместват фокуса на общуването от същинската тема към емоционално противопоставяне и отхвърляне, при което юношата реагира нерационално и отказва да изслушва и приема аргументи, независимо от тяхната стойност. Това ограничава възможностите за диалог и създава усещане за враждебност или незаинтересованост, което може да има дълготрайни последствия върху отношенията.

В юношеския етап от развитието емоциите заемат централно място в начина, по който младият човек възприема себе си и взаимодейства със света. Именно в този период общуването се превръща не просто в обмен на информация, а в силно емоционално зареден процес, през който юношата търси признание, разбиране и свързаност. Комуникацията с другите – било то връстници, родители или учители – е тясно свързана с потребността юношата да бъде видян, приет и потвърден в собствената си уникалност и вътрешна истина. Юношеската емоционалност, която е често интензивна, колеблива и трудно управляема, силно влияе върху качеството на междуличностните връзки. Емоциите не само оцветяват съдържанието на общуването, но често доминират над рационалното мислене и поведението. В този контекст юношата лесно може да издигне вътрешни бариери – като свръхчувствителност към критика, страх от отхвърляне или търсене на потвърждение на идентичността чрез емоционална реакция, а не чрез аргументиран диалог. Тези емоционално продикту-

вани бариери не само затрудняват разбирателството с другите, но и влияят върху формирането на основни личностни умения – като самооценка, емоционален самоконтрол и способност за емпатично възприемане на чужди гледни точки и преживявания. Колкото по-трудно юношата се ориентира в собствените си емоции и ги канализира в конструктивно поведение, толкова по-неустойчив става в социалното общуване, а дефицитът от ефективни комуникативни умения започва да се проявява в отчуждение, неразбиране и конфликтност.

*Заключение* Стилистиката на общуване, която юношата изгражда, е силно повлияна от емоционалния му опит – както вътрешен, така и социален. Ритмите на юношеската комуникативност са силно повлияни от съчетанието на две основни диспозиционни величини: драматични физиологични, психични и социални промени и необичайно интензивната емоционалност на преживяването им. Липсата на стабилна емоционална подкрепа, позитивно утвърждение или разбиране от значими възрастни фигури може да доведе до формиране на неефективни защитни или реактивни комуникативни стилове. Емоциите, ако не бъдат осмислени и приети, могат да доминират над социалната чувствителност, да изкривяват посланията и да пречат на изграждането на доверие и диалогичност в социалните взаимодействия. В този смисъл, емоционалната страна на юношеската комуникация не е слабост, а деликатна, но важна основа, която изисква внимателен подход. За да бъде подкрепен в развитието си, юношата се нуждае от среда, в която емоциите му не се омаловажават, а се разбират и насочват. Само така той може да се научи да различава, изразява и регулира чувствата си, което е в основата на зрелите, ефективни и автентични комуникативни отношения. Следователно, успешното общуване с юношите изисква деликатност, емпатия, уважение към тяхната автономия и автентичност, както и способност за адаптиране към променливия и чувствителен вътрешен свят на подрастващите.

**БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY**

**Андонова, Д.** (2018) Психология на оптималното функциониране // **Andonova, D.** (2018) Psihologiya na optimalnoto funktsionirane

**Бургов, П.** (2022) Когнитивна психология, Фабер // **Burgov, P.** (2022) Kognitivna psihologiya, Faber

**Вискът, Д.** (1993) Езикът на чувствата, Наука и изкуство, София. // **Viskat, D.** (1993) Ezikat na chuvstvata, Nauka i izkustvo, Sofia.

**Голдман, Д.** (2011) Емоционалната интелигентност, Изток-Запад // **Goldman, D.** (2011) Emotsionalnata inteligentnost, Iztok-Zapad

**Господинов, В.** (2020) Юношеството като граница и юношество-то без граница – някои концептуални аспекти. Сб. „Юношеството като преход между детството и зрелостта – предизвикателства и хуманистични перспективи. Изд. Авангард Прима, с.11–26 // **Gospodinov, V.** (2020) Yunoshestvoto kato granitsa i yunoshestvoto bez granitsa – nyakoi kontseptualni aspekti. Sb. „Yunoshestvoto kato prehod mezhdu detstvoto i zrelostta – predizvikatelstva i humanistichni perspektivi. Izd. Avangard Prima, s. 11–26

**Гърбачева, А., И. Карагъзов.** (1997) Парадокси на поведението, Фабер // **Garbacheva, A., I. Karagyozov.** (1997) Paradoksi na povedenieto, Faber

**Димитрова, Г.** (2020) Специфични особености при развитието и поведението на някои юноши. Сб. Юношеството като преход между детството и зрелостта – предизвикателства и хуманистични перспективи. Изд. Авангард Прима, с. 145–157 // **Dimitrova, G.** (2020) Spetsifichni osobnosti pri razvitiето i povedenieto na nyakoi yunoshi. Sb. Yunoshestvoto kato prehod mezhdu detstvoto i zrelostta – pedizvikatelstva i humanistichni perspektivi. Izd. Avangard Prima, s. 145–157

**Джонев, С.** (1996) Социална психология, т. 2 Общуване и личност, Софи-Р // **Dzhonev, S.** (1996) Sotsialna psihologiya, t. 2 Obshtuvane i lichnost, Sofi-R

**Дунева, Д.** (2024) Феномени на общуването. Реалност, илюзии и тревожност в юношеска възраст. Изд. ИТИ // **Duneva, D.** (2024) Fenomeni na obshtuvaneto. Realnost, ilyuzii i trevozhnost v yunosheska vazrast. Izd. ITI

**Ериксън, Е.** (2013) Идентичност, младост и криза, Издателство Рива // **Eriksan, E.** (2013) Identichnost, mladost i kriza, Izdatelstvo Riva

**Деларош, П.** (2011) Проблемите на юношеството // **Delarorosh, P.** (2011) Problemite na yunoshestvoto.

**Иванов, И.** (2022) Организиране на психологическа подкрепа при насилие над деца. УИ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново // **Ivanov, I.** (2022) Organizirane na psihologicheska podkrepa pri nasilie nad detsa. UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, Veliko Tarnovo

**Йончев, В.** (1969) Пубертет и душевно здраве // **Yonchev, V.** (1969) Pubertet i dushevno zdrave.

**Йорданова, Б., Л. Борова-Илинколова** (2020) Психично здраве на децата в юношеска възраст. Сб. „Юношеството като преход между детството и зрелостта – предизвикателства и хуманистични перспективи. Изд. Авангард Прима, с. 194–208 // **Yordanova, B., L. Borova-Pinkolova** (2020) Psihichno zdrave na detsata v yunosheska vazrast. Sb. „Yunoshestvoto като prehod mezhdu detstvoto i zrelostta – predizvikatelstva i humanistichni perspektivi. Izd. Avangard Prima, s. 194–208

**Кардашева, А.** (2008) Психология за родители // **Kardasheva, A.** (2008) Psihologiya za roditeli.

**Левкова, И.** (2003) Психология на развитието // **Levkova, I.** (2003) Psihologiya na razvitiето.

**Маджаров, Г.** (2017) Детска психология. Заедно, Издателство и печатница Кушовалиев // **Madzharov, G.** (2017) Detska psihologia. Zaedno, Izdatelstvo i pechatnitsa Kushovaliev

**Манова, М.** (2013) Социална тревожност в тийнейджърска възраст – психотерапевтична работа по казус, Сб. Психологията-традиции и перспективи, Философски факултет, Катедра Психология, Научна конференция с международно участие, т.1, ЮЗУ „Неофит Рилски“, с. 116–122 // **Manova, M.** (2013) Sotsialna trevozhnost v tiyneydzharska vazrast – psihoterapevtichna rabota po kazus, Sb. Psihologiyata-traditsii i perspektivi, Filosofski fakultet, Katedra Psihologiya, Nauchna konferentsiya s mezhdunarodno uchashtie, t.1, YuZU „Neofit Rilski“, s. 116–122.

**Мате, Г.** (2024) Когато тялото казва НЕ. Цената на скрития стрес. Изд. КИБЕА // **Mate, G.** (2024) Kogato tyaloto kazva NE. Tsenata na skritiya stres. Izd. KIBEА

**Петрова, К.** (2015) Риск и рисково поведение. Велико Търново // **Petrova, K.** (2015) Risk i riskovo povedenie. Veliko Tarnovo

**Стоянов, И.** (2021) Аспекти на съвременния образ на юношата, УИ „Св. св. Кирил и Методий“ // **Stoyanov, I.** (2021) Aspekti na savremenniya obraz na yunoshata, UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“

**Трифенова-Димитрова, П.** (2021) Тревожност и мотивация в учебния процес или Какво ме намери, какво загубих и какво искам и ще съм, УИ „Св. св Кирил и Методий“ В. Търново // **Trifonova-Dimitrova, P.** (2021) Trevozhnost i motivatsiya v uchebniya protses ili Kakvo me nameri, kakvo zagubih i kakvo iskam i shte sam, UI „Sv. sv Kiril i Metodiy“ V. Tarnovo

**Уилкс, Ф.** (2003) Интелигентните емоции. Нова психология на чувствата. Изд. Кръгозор // **Uilks, F.** (2003) Inteligentnite emotsii. Nova psihologiya na chuvstvata. Izd. Kragozor.