самостоятельность и решительность. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки чаще принимают борьбу и конфликтные ситуаций, добиваются более глубокого статуса в системе межличностных взаимоотношений;

2. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста не имеющих татуировок, чаще имеют низкий уровень самопринятия и самоуважения, что может служить предпосылкой нанесения татуировок на тело. Они склонны во всем плохом винить себя, видеть только свои недостатки и акцентировать внимание только на своих слабых сторонах.

3. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста не имеющих татуировок, чаще обладают низкой самооценкой. Низкая самооценка может быть одной из причин нанесения рисунков на тело.

1. Вижник А.К. ВКР «Самоотношение и саморазвитие лиц юношеского возраста», 2016г.
2. Колышко, А.М. Психология самоотношения [Текст]: учебное пособие/ А.М.Колышко. - Гродно: ГрГУ, 2004. - 102 с
3. Мельникова Л.А. Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5 08.11.2013
Исследование символики телесных знаков в контексте молодежных субкультур.
4. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Прогресс, 2009. - С. 49.

Шишкина А.В., Алонцева А.И.

Различия в эмоциональных состояниях людей юношеского возраста состоящих и не состоящих в отношениях

*НФИ КемГУ
(Россия, Новокузнецк)*

*doi: 10.18411/lj-02-2020-193
idsp: ljjournal-02-2020-193*

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос о влиянии наличия или отсутствия романтических отношений на такие эмоциональные состояния, как депрессия, эмоциональный комфорт и одиночество. Рассмотрены разные подходы к понятиям: «романтические отношения», «эмоциональное состояние» и «юношеский период».

Ключевые слова: эмоциональное состояние, романтические отношения, юношеский период, депрессия, одиночество, комфорт.

Abstract

This article addresses the following question: “Does the presence or absence of relationships affect such emotional states as depression, emotional comfort, and loneliness?” A study is also presented to identify the dependence of feelings of depression, emotional comfort and loneliness on the presence or absence of relationships. Different approaches to the concepts are considered: “romantic relations”, “emotional state” and “youthful period”.

Key words: emotional state, romantic relations, youthful period, depression, loneliness, comfort.

Понятие «романтические отношения» фигурирует в работах как отечественных, так и зарубежных учёных. Романтические отношения подразумевают под собой состояние влюбленности, под влиянием которого у пар возникает потребность в более глубоком познании своего партнера. Это мнение подтверждают многие ученые. З. Фрейд и Э. Фромм, Р. Стернберг, С. Хендриков, Дж. Ли, которые разработали теорию привязанности, а так же Дж. Боулби и его последователи, социальной

психологии П. Шейвера, К. Хейзана, В. Фурмана, Э. Винер. С. Любомирски, М. Чиксентмихайи. Позитивная психология изучает романтические отношения в связи с общей жизнестойкостью личности как один из главных психологических ресурсов. Среди отечественных исследователей любовь была предметом теоретического изучения в работах И. С. Кона, С. Л. Рубинштейна и ряда эмпирических исследований И. А. Джигарьян, О. А. Екимчик, С. В. Несына, А. В. Погодина и других авторов.

Романтические отношения являются важной сферой межличностного взаимодействия в юношеский период, оказывающие влияние на эмоциональное благополучие личности, в целом. В качестве главных новообразований в юношеском возрасте И. С. Кон называет открытие личностью своего внутреннего мира и рост потребности в достижении духовной близости с другим человеком, так же ранняя юность рассматривается как время поисков любви [1].

Как уже было сказано ранее, романтические отношения имеют большое значение для становления в юношеском периоде. Особенно эти отношения влияют на эмоциональное состояние, о чем пишет и О. Ф. Екимчик. Автор характеризует «романтические отношения» как частный случай диадических отношений между мужчиной и женщиной, характеризующихся высокой избирательностью и относительной устойчивостью. О. Ф. Екимчик утверждает, что близкие отношения, в частности романтические, оказывают благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, взаимодействие с окружающими. Исследователь приходит к выводу о том, что отсутствие романтического партнера является фактором чувства одиночества и вместе с этим переживание романтического одиночества. Такое поведение способствует погружению в собственные переживания, вызывает депрессию и негативно влияет на эмоциональное состояние человека. Эмоциональное состояние П. К. Анохин рассматривает, как составляющую эмоций и утверждает, что эмоции определяются, как физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения [2]. Эмоции выполняют множество необходимых функций, способствующих формированию и выражению отношения к действительности. Об этом говорил и известный ученый С. Л. Рубинштейн, когда писал, что в эмоциях представлено целостное отношение человека к миру и соответствие его поведения, потребностям утверждая, что эмоция в себе самой включает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него [7]. Эмоциональное состояние - это переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе, которое влияет на все аспекты жизнедеятельности.

Для раскрытия вопроса нам так же необходимо рассмотреть понятие «романтические отношения». Феномен романтических отношений в своих работах изучал В. Н. Мясищев, который поддерживал идею того, что романтические отношения как вид эмоциональных отношений, являются важнейшими в связи человека с окружающим миром. Он рассматривал романтические отношения, как сложное психическое явление, выявляющееся через отношение к другому человеку [7]. Одной из базовых потребностей человека является потребность в любви, формой реализации которой является, в частности, романтические отношения, существенно отличающиеся от остальных форм межличностных взаимоотношений. С. Л. Рубинштейн говорит о том, что любовь к другому человеку выступает как первейшая острейшая потребность человека. Она выступает как оценка чувством, основывающаяся не на явлении только, не на непосредственном восприятии человека, а на раскрытии сущности человека, как зеркало, способное увидеть подлинную сущность человека.

Романтические отношения в особенности влияют на эмоциональное состояние, о чем пишет и О. Ф. Екимчик утверждая, что близкие отношения, в частности романтические, оказывают благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека и взаимодействие с окружающими. Исследователь на основе своих работ делает вывод, что отсутствие романтического партнера является фактором чувства одиночества. Причины отсутствия у них романтического партнера, и вместе с этим переживание романтического одиночества, люди кроют в себе, в собственных действиях. Такое поведение способствует погружению в собственные переживания, вызывает депрессию, ощущения одиночества и негативно влияет на эмоциональное состояние человека [3].

По мнению С. Кьекегора, одиночество – это замкнутый мир внутреннего самосознания, мир принципиально не размыкаем ни кем кроме Бога [4]. В учебнике по психологии Р. С. Немов дает следующее определение одиночеству: «Одиночество – это тяжелое психологическое состояние, обычно сопровождающееся плохим настроением и тягостными эмоциональными переживаниями» [5]. Д. А. Авдеев понимает депрессию — как сниженное, подавленное настроение, сопровождающееся такими симптомами как вялость, утомляемость, уныло-пессимистическая оценка происходящего [6].

Так же наличие отношений положительно влияют на эмоциональное состояние человека и обеспечивают эмоциональный комфорт это подтверждают исследования Т. Л. Крюковой. Эмоциональный комфорт важный показатель для людей, особенно в юношеский период, когда для становления личности необходима поддержка и понимание. И, исходя из этого, эмоциональный комфорт является важным показателем в нашем исследовании.

Поскольку мы решили рассмотреть вопрос о влиянии наличия или отсутствия романтических отношений на такие эмоциональные состояния, как депрессия, эмоциональный комфорт и одиночество в контексте юношеского возраста, то нам следует учитывать психологические особенности этого периода. В исследовании мы опирались на классификацию И. С. Кона, которая более точно и конкретно рассматривает юношеский период. И. С. Кон выделяет два периода юношеского возраста (16–18 лет — это ранняя юность и 18–25 лет — поздняя юность). По мнению И. С. Кона главная особенность юношеского возраста — это осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других. Как следствие этого осознания, может возникнуть внутренняя напряженность, порождающая чувство одиночества. Это чувство усиливает потребность в общении и одновременно повышает его избирательность [1].

Было проведено исследование с помощью следующих методик: методика диагностики психологической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Н. А. Курганского и Т. А. Немчина; методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона; методика определения уровня депрессии В. А. Жмурова. На основании, которых были получены следующие результаты:

1) Респонденты в 40% ощущают средний уровень одиночества, что говорит о том, что ярко выраженных проблем во взаимоотношении с людьми нет, но о полном эмоциональном комфорте в близких взаимоотношениях говорить нельзя. Молодые люди с такими показателями дружелюбны, готовы сотрудничать. Невозможность этого приводит к возникновению чувства одиночества. А 60% респондентов ощущает низкий уровень одиночества. Молодые люди с такими показателями уверены в себе, ощущают силу своего «Я»; в общении с людьми свойственно сотрудничество, дружелюбие и чувство ответственности за свои действия.

2) Преобладающее количество испытуемых 70% ощущают среднюю степень комфортности, это говорит, что им присуще умеренное спокойствие, уверенность в своих действиях, что говорит о достаточной удовлетворенности своей деятельностью и происходящим жизни, но в каких-то отдельных сферах жизни человек испытывает неудовлетворенность. Низкую степень комфортности испытывают 20%, это выражается в напряжении, излишней нервозности, пессимистичности, раздражительности, так же о неудовлетворенности в деятельности и происходящих событиях в жизни. А 10% испытывают высокую степень комфортности, что характеризуется позитивным настроением, спокойствием, полной удовлетворенностью во всех сферах жизни.

3) Общее количества тестируемых которое выражено в 40% испытывают умеренный уровень депрессивного состояния, что говорит о подавленности и тоскливости, можно предположить психическую заторможенность. Студент часто ощущает себя не нужным, у него может быть обостренно чувство вины. У 30% тестируемых прослеживается легкий уровень ощущения депрессивного состояния, что говорит о сниженном фоне настроения, пониженной активности и работоспособности. Проявляется тенденция к неадекватному эмоциональному реагированию, понижению самооценки, пессимистической оценкой событий, психастеническими затруднениями в ситуациях принятия решений и межличностного взаимодействия. Минимальный уровень приходится на 20%, который проявляется в ощущении психологического дискомфорта; характерна пониженная самооценка, недостаточная уверенность в себе при общении и в ситуациях принятия решений. Полное отсутствие ощущения депрессивного состояния приходится на 10% респондентов. Настроение устойчивое, ровное, человек активен, работоспособен, увлечён деятельностью, оценивает себя адекватно.

Затем был проведен сравнительный анализ эмоциональных состояний людей юношеского возраста, состоящих и не состоящих в отношениях с помощью методики «т – критерий Стьюдента», с помощью которой были полученные следующие результаты, представленные в таблице.

Таблица 1

Сравнительный анализ эмоциональных состояний людей, состоящих и не состоящих в отношениях (по Стьуденту)

Параметр	В отношениях	одиноки	тэмп.	ткр. p≤0,01	ткр. p≤0,05
Одиночество	15,2	17,5	0,52	3,11	2,2
Комфортность	12,4	12,6	0,12	3,11	2,2
Депрессия	25,6	30,6	0,64	3,11	2,2

Исходя из данных полученным с помощью методик, мы заключаем, что различия в эмоциональных состояниях являются незначительными. Мы предполагаем, что возможно на эмоциональные состояния влияют другие показатели.

1. Кон И. С. Ребенок и общество: учебное пособие / Москва, "Академия", 2003. – 59-68 с.
2. Боковиков А. М. Энциклопедия глубинной психологии : учебное пособие / Москва: «Когито-Центр», МГМ, 2002. – 190-197 с.
3. Емчик О. А Романтическая привязанность и стиль любви у студентов университета / Москва: Издательство «Институт психологии ран», 2008. – Вып. 3 – 114-128 с.
4. Кьеркегор С. Заключительное не научное послесловие к «Философии краха» / Логос, 1997. – № 10. С. 139 – 147
5. Немов Р. С. Психология: учебное пособие / Москва: ВЛАДОС, 2003 – Кн. 1, 436 - 456 с.
6. Авдеев Д. А Уныние и депрессия. / Москва: «МБЦ прп. Серафима Саровского», «Омега», 2011.
7. Электронные ресурсы