

И. С. Вергаль

Научный руководитель: О. А. Короткевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРАСКРЫТИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ И ДОВЕРИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье обосновывается актуальность исследования и развития эмоционального самораскрытия и доверия в процессе межличностного общения юношей и девушек. Автором приводятся данные эмпирического исследования взаимосвязи уровня эмоционального самораскрытия в межличностном общении и доверия в юношеском возрасте.

Ключевые слова: самораскрытие, юношеский возраст, доверие, доверие миру, доверие к себе, доверие другим, межличностное общение.

Самораскрытие служит необходимым условием развития межличностных отношений, особенно в диаде, являясь показателем их устойчивости во времени. Самораскрытие представляет собой посвящение другого человека в свой внутренний мир, отделяющего «Я» от «Другого». Это самый прямой способ трансляции другим своей индивидуальности [1, с. 13].

По мнению Т.П. Скрипкиной доверие представляет собой некое отношение субъекта к другому человеку или другим людям. Большую роль в этом отношении играет чувство безопасности, которое мы испытываем, находясь в обществе других людей. Если есть чувство безопасности и отношение положительное, то возникает доверие. Если же чувство безопасности отсутствует и отношение негативное, то – недоверие. Со временем недоверие может трансформироваться в доверие и наоборот.

Доверие к себе предполагает доверие собственным ощущениям, мыслям, интуиции и т.д. Можно говорить о доверии к себе, как о самопринятии, которое позволяет человеку чувствовать себя уверенно, раскрываться с разных сторон [2, с. 62].

Доказано, что доверие к себе существенно влияет и на доверие к другим людям и на степень самораскрытия. Доверие к другим людям направлено на конкретный субъект взаимодействия. Как правило, оно опирается на определенные критерии, которые мы применяем для формирования отношения. При этом по отношению к разным людям могут применяться одинаковые или различные критерии [3, с. 11].

Т.П. Скрипкина считает, что «человек не может жить без доверия, без него он утрачивает связь с миром. Доверие выступает условием развития, изменения самого человека, именно оно позволяет ему рисковать и испытывать себя и свои возможности».

В исследовании принимали участие 100 человек юношеского возраста, средний возраст которых 18 лет. Из них 50 человек – это девушки, и, 50 – юноши.

Тестирование производилось с помощью следующих методик: опросник «Эмоциональное самораскрытие личности» (С. Джулард), опросник «Методика изучения доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе» (А. Б. Купрейченко).

В таблице 1 представлены результаты исследования по методике «Эмоциональное самораскрытие личности» (С. Джулард). Так, по шкале «Семейные традиции ЭСР» высокий уровень диагностирован у трети девушек (32 %). Это может означать, что близкое окружение девушек в большей степени способствует развитию навыков эмоционального самораскрытия. В среднем уровне показатели идентичны и высоки (64 % у девушек и 74 % юношей), следовательно, родные и близкие содействовали их эмоциональному самораскрытию.

По шкале «Эмоциональность» высокий уровень был выявлен почти у половины девушек (48 %) и ни у кого из юношей, что свидетельствует о большей лёгкости возникновения эмоций и переживаний и высокоразвитой эмоциональности девушек. В среднем уровне большая половина

юношей (85 %) и девушек (48 %), что говорит о высокой эмоциональности. Низкий уровень преобладает у юношей (12 %), что означает меньшую эмоциональную подвижность.

Таблица 1 – Результаты исследования самораскрытия у юношей и девушек с помощью методики «Эмоциональное самораскрытие личности» (С.Джурард)

Название шкалы	Девушки (в %)			Юноши (в %)			Всего по выборке (в%)		
	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.
Семейные традиции ЭСР	32	64	4	17	74	8	24,5	69	6
Эмоциональность	48	46	5	3	85	12	25,5	65,5	8,5
Мотивация ЭСР	30	68	2	12	64	24	21	66	13
Реальное ЭСР	25	68	7	11	66	23	18	67	15
Значение ЭСР	53	45	2	47	52	1	50	48,5	1,5
Отношение к чужому ЭСР	55	44	1	12	88	0	33,5	66	0,5
Выбор партнера для ЭСР	10	71	19	2	15	83	6	43	51
Искренность ЭСР	18	71	11	10	55	35	14	63	23
Языковые трудности ЭСР	4	86	10	17	68	15	10,5	77	12,5

Согласно данным по шкале «Мотивация ЭСР», у девушек более высокий уровень мотивации к раскрытию эмоций и чувств (30 %), чем у юношей. Средний уровень диагностирован почти у 70 % девушек и 64 % юношей, что говорит о стремлении молодежи к раскрытию своих эмоциональных переживаний и чувств другим людям. У 24 % юношей выявлен низкий уровень и почти ни у кого из девушек, это говорит о не стремлении юношей к раскрытию своих эмоциональных переживаний другим людям.

По шкале «Реальное ЭСР» девушек с высоким уровнем (25 %) почти в три раза больше, чем юношей с таким показателем (11 %), следовательно, у девушек стремление к реальному искреннему самораскрытию выше. В среднем уровне практически одинаковое количество у юношей (66 %) и девушек (68 %), что говорит о высоком показателе реализации стремления к эмоциональному самораскрытию в реальной жизни. Боязнь остаться непонятыми, не выслушанными преобладает у юношей (23 %).

По шкале «Значение ЭСР» в высоком уровне почти 50 % юношей и девушек, что означает повышенный показатель понимания личностью значения самораскрытия для саморегуляции, поддержания близких отношений, в среднем 45 % девушек и 52 % юношей, что тоже говорит о ценности возможности эмоционального самораскрытия.

По шкале «Отношение к чужому ЭСР» девушек с высоким уровнем положительного отношения к самораскрытию партнера по общению выявлено 55 % и всего 12 % у юношей. У подавляющего большинства юношей (88 %) и почти половины девушек (45 %) готовность стать респондентом эмоционального самораскрытия развита на среднем уровне.

По шкале «Выбор партнера для ЭСР» полученные данные свидетельствуют о том, что девушки готовы раскрывать свои эмоциональные переживания большему числу лиц, чем юноши.

По шкале «Искренность ЭСР» высокий уровень диагностирован у 18 % девушек и у 10 % юношей, следовательно, у девушек искренности и правдивости эмоционального самораскрытия больше. В среднем уровне – больше половины (71 %) девушек и половина юношей (55 %), что говорит о достаточной искренности их самораскрытия. У 35 % юношей самораскрытие является более искренним, чем у девушек (11 %) в низком уровне.

По шкале «Языковые трудности ЭСР» рассматривая высокий уровень, юноши (17 %) испытывают языковые затруднения в большей степени, чем девушки (4 %). В среднем уровне девушки (86 %) и юноши (68 %) практически в равной степени испытывают трудности подбора слов для рассказа о своих чувствах и переживаниях. С низким уровнем 10 % девушек и 15% юношей – не испытывают языковых трудностей.

Результаты исследования по методике «Оценка доверия к себе» (Т.П. Скрипкина). По шкале «Доверие к себе в профессиональной деятельности» высокий уровень был диагностирован у 62 % юношей и 40 % девушек, что говорит о готовности освоения своей будущей профессии.

По шкале «Доверие к себе в интеллектуальной сфере» общие способности к познанию, пониманию и разрешению проблем есть у 50 % юношей и девушек. С низким уровнем 6 % девушек и 4 % юношей, которые неспособны узнавать что-то новое, учиться и развиваться.

Согласно данным по шкале «Доверие к себе в решении бытовых проблем» примерно равное количество юношей (40 %) и девушек (42 %) способны решать теоретические или практические вопросы, требующие решения и исследования. По шкале «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с близкими людьми» у 46 % девушек и 32 % юношей выявлен высокий уровень, что характеризует легкость отношений с близкими. Данные по шкале «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с подчиненными» следующие: 50 % юношей и 40 % девушек умеют ладить с нижестоящими по должности людьми, 22 % девушек и 14 % юношей не имели опыта работы с подчиненными людьми. По шкале «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с вышестоящими» рассматривая высокий уровень, 52 % юношей и 32 % девушек ощущают себя комфортно при взаимодействии с вышестоящими. По шкале «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения в семье» высокий уровень был выявлен у 40 % юношей и 34 % девушек, что говорит о умении создавать теплые и добрые отношения в семье. С низким уровнем по данной шкале диагностировано 26 % девушек и 18 % юношей.

По шкале «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с детьми» 42 % девушек и почти половина юношей (50 %) любят детей и умеют отлично с ними ладить. По шкале «Доверие к себе в умении строить взаимоотношения с родителями» с высоким уровнем диагностирован у 18 % девушек и 28 % юношей, что характеризует доверительные и теплые отношения с родителями. Согласно данным по шкале «Доверие к себе в умении нравиться представителям противоположного пола» 22 % юношей и девушек считают, что могут быть интересны противоположному полу. Половина девушек (50 %) и треть юношей (28 %) испытывают трудности при общении с другим полом. По шкале «Доверие к себе в умении интересно проводить досуг» почти 40 % девушек и 22 % юношей умеют проводить свое свободное время.

В таблице 2 представлены результаты исследования с помощью «Методика доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе» А.Б. Купрейченко.

Таблица 2 – Результаты исследования доверия и недоверия юношей и девушек с помощью «Методика доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе» А.Б. Купрейченко

Название шкалы	Девушки (в %)			Юноши (в %)			Всего по выборке (в%)		
	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.
Доверие к миру	52	28	20	34	44	22	43	36	21
Доверие к другим	10	70	20	12	70	18	11	70	19
Доверие к себе	60	32	8	50	30	20	55	31	14

По шкале «Доверие к миру» высокий уровень диагностирован у 52 % девушек и 34 % у юношей. Их можно охарактеризовать как целостными, устойчивыми личностями и при этом принимают мир таким, каков он есть, во всем его многообразии. У 20 % девушек и 22 % юношей нет базовой ценностно-смысловой установки личности, которая выполняет в жизни человека

фундаментальные функции и является одним из механизмов социализации личности. Согласно данным по шкале «Доверие к другим» 10 % девушек и 12 % юношей склонны больше доверять другим. Одинаковое количество процентов (70 %) выявлено и у юношей, и у девушек в среднем уровне. Они оставляют за собой право доверять личности, группе, обществу, людям вообще. 50 % юношей и 60 % девушек с высоким уровнем по шкале «Доверие к себе» настолько доверяют себе, что способны самостоятельно поставить для себя масштаб жизненных задач, не входя в противоречие с собой, со своими внутренними ценностями и желаниями. В среднем уровне девушки (32 %) и юноши (30 %) практически в равной степени доверяют себе.

Проведем статистический анализ данных полученных в ходе исследования выборки юношей и девушек с помощью коэффициента корреляции Спирмена. В результате было установлено наличие умеренной и обратной статистически значимой взаимосвязи между шкалами доверия к себе в решении бытовых проблем и искренностью эмоционального самораскрытия. Это значит, что чем выше доверие к себе в решении бытовых проблем, тем ниже уровень эмоционального самораскрытия у девушек. Выявлена значимая взаимосвязь по шкале доверия к себе в умении строить взаимоотношения с детьми и шкале выбора партнера для эмоционального самораскрытия: чем выше доверие к себе в умении строить взаимоотношения с детьми, тем ниже избирательность в выборе партнера для самораскрытия. Установлено наличие умеренной и прямой статистически значимой взаимосвязи между шкалами доверия к себе в умении строить взаимоотношения с подчиненными и искренности эмоционального самораскрытия. Что значит, чем выше доверие к себе в умении строить взаимоотношения с подчиненными, тем выше искренность эмоционального самораскрытия.

На основе полученных данных теоретического анализа и эмпирического исследования нами была разработана коррекционно-развивающая программа по развитию самораскрытия у юношей и девушек, которая может быть использована психологами и психотерапевтами при устранении проблем, возникающих в межличностном общении, детерминированных трудностями клиентов в самораскрытии.

Список использованных источников

- 1 Амяга, Н. В. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении / Н. В. Амяга // Личность. Общение. Групповые процессы. – 1991. – С. 3–74.
- 2 Купрейченко, А. Б. Психология доверия и недоверия / А. Б. Купрейченко. – М. : Институт психологии РАН, 2008. – 564 с.
- 3 Летягина, С. К. Доверие к себе и к миру как фактор гармонизации отношений личности / С. К. Летягина, И. Р. Гайнутдинова // Актуальные проблемы экономики и менеджмента. – 2015. – № 1. – С. 90–95.

В. В. Выдровская

Научный руководитель: О. А. Короткевич
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

В статье рассматриваются современные подходы к изучению развития памяти в подростковом возрасте, а также влияние интернет-технологий на формирование когнитивной сферы личности. Автором приводятся данные эмпирического исследования психологических особенностей развития памяти подростков с Интернет-зависимостью.