

И. С. Верталь

К ПРОБЛЕМЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРАСКРЫТИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена проблеме взаимосвязи психологического благополучия личности и уровня эмоционального самораскрытия в межличностном общении в юношеском возрасте. В статье обоснована значимость самораскрытия личности как важного социально-психологического механизма. Автор приводит результаты эмпирического исследования взаимосвязи психологического благополучия и уровня самораскрытия в межличностном общении в юношеском возрасте, а также возможности практического применения полученных данных.

Понятие «психологическое благополучие» описывает состояние и особенности внутреннего мира человека, которые определяют переживание благополучности, а также поведение, продуцирующее ситуативное благополучие. Психологическое здоровье личности – состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, которое обеспечивает оптимальные возможности ее эффективного взаимодействия с окружающими условиями, людьми и позволяет ей свободно реализовывать свои ресурсы. На психологическое здоровье личности оказывают многие объективные (факторы среды) и субъективные факторы (обусловленные индивидуально-личностными особенностями). Проблема психологического здоровья личности отражена в трудах таких отечественных авторов, как И. В. Дубровина, Я. Л. Коломинский, А. А. Селезнев, М. Н. Коркоценко, С. А. Панченко, В. Э. Пахальян, А. А. Сухопарова, А. В. Шувалов, О. В. Хухлаева и др. Основные критерии психологического благополучия: адекватное восприятие окружающей среды, осознанное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремленность, способность устанавливать близкие контакты, полноценная семейная жизнь, чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям, способность составлять и осуществлять свой жизненный план, ориентация на саморазвитие, целостность личности. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Самораскрытие является важным социально-психологическим феноменом. В межличностном общении, по мнению Н. В. Амяга, самораскрытие становится стержневым проявлением Я и оказывает важнейшее влияние на становление и продвижение интимно-личностных отношений, включая дружбу и любовь. Самораскрытие имеет принципиальное значение для психологического развития и здоровья личности (P. Cozby, S. Jourard). С. Джуард определил самораскрытие как процесс сообщения информации о себе другим людям; сознательное и добровольное открытие другому своего Я [1]. К основным функциям самораскрытия можно отнести следующие: 1. содействие психическому здоровью личности; 2. личностное развитие посредством самопознания и личностной идентификации; 3. средство саморегуляции

личности благодаря механизмам эмоциональной разрядки, уяснения проблемной ситуации через ее вербальный анализ, механизму социального сравнения, механизму отзеркаливания, эмоциональной поддержки от собеседника и получения реальной помощи от партнера [2].

Было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 90 респондентов юношеского возраста, из них 45 человек – это девушки, и 45 – юноши. Диагностика проводилась с помощью методик «Эмоциональное самораскрытие личности» (С. Джурард) и «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф). Результаты анализа данных, полученных с помощью методики «Эмоциональное самораскрытие личности (ЭСР)» (С. Джурард), представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования самораскрытия личности с помощью методики «Эмоциональное самораскрытие личности (ЭСР)» (С. Джурард)

Название шкалы	Девушки (в %)			Юноши (в %)		
	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.
Семейные традиции ЭСР	37,8	60,0	2,2	15,6	66,7	17,8
Эмоциональность	40,0	57,8	2,2	0,0	84,4	15,6
Мотивация ЭСР	26,7	68,9	4,4	8,9	64,4	26,7
Реальное ЭСР	26,7	71,1	2,2	11,1	66,7	22,2
Значение ЭСР	48,9	44,4	6,7	42,2	57,8	0,0
Отношение к чужому ЭСР	55,6	44,4	0,0	15,6	84,4	0,0
Выбор партнера для ЭСР	13,3	68,9	17,8	0,0	13,3	86,7
Искренность ЭСР	22,2	68,9	8,9	13,3	51,1	35,6
Языковые трудности ЭСР	2,2	82,2	15,6	11,1	71,1	17,8

По шкале «Семейные традиции ЭСР» высокий уровень диагностирован более чем у трети девушек (37,8 %). Это может означать, что близкое окружение девушек в большей степени способствует развитию навыков эмоционального самораскрытия.

По шкале «Эмоциональность» высокий уровень был выявлен у 40 % девушек и ни у кого из юношей, что свидетельствует о большей лёгкости возникновения эмоций и переживаний и высокоразвитой эмоциональности девушек.

Согласно данным по шкале «Мотивация ЭСР», у девушек более высокий уровень мотивации к раскрытию эмоций и чувств (26,7 %), чем у юношей.

По шкале «Реальное ЭСР» девушек с высоким уровнем (30 %) почти в три раза больше, чем юношей с таким показателем (11 %), следовательно, у девушек стремление к реальному искреннему самораскрытию выше.

По шкале «Отношение к чужому ЭСР» девушек с высоким уровнем положительного отношения к самораскрытию партнера по общению выявлено 60 % и всего 16 % – юношей. У подавляющего большинства юношей (85 %) 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» было установлено, что у девушек искренность и правдивость эмоционального самораскрытия выше. По данным шкалы «Языковые трудности ЭСР», оказалось, что почти все девушки (80 %) и юноши (70 %) в равной степени испытывают трудности подбора слов для рассказа о своих чувствах и переживаниях.

Результаты анализа данных, полученных с помощью методики «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф), представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования психологического благополучия по методике «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф)

Название шкалы	Девушки (в%)			Юноши (в%)		
	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.
Положительные отношения с другими	17,7	62,2	20,0	2,2	84,4	13,3
Автономия	36	51,1	13,3	51,1	42,2	6,6
Управление окружением	48,80	37,7	13,3	2,2	95,5	2,2
Личностный рост	31,1	55,5	13,3	6,6	75,5	17,7
Цель в жизни	11,1	80,0	8,8	0,0	84,4	15,5
Самопринятие	22,2	68,8	8,8	0,0	91,1	8,8

По шкале «Положительные отношения с другими» можно сказать, что и девушки, и юноши в большей степени имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими, понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. По шкале «Автономия» высокий уровень был выявлен у половины юношей (51,1 %), они чувствуют себя более самостоятельными и независимыми, а девушки в большей степени зависят от мнения окружающих и в принятии важных решений полагаются на мнение других (36 %). По данным шкалы «Управление окружением» можно сделать вывод, что почти у половины девушек (48,8 %) выявлен высокий уровень: они обладают большей властью и компетенцией в управлении своим окружением. У подавляющего большинства юношей (95,5 %) эти компетенции развиты на среднем уровне. По шкале «Личностный рост» девушки с высоким уровнем воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися (31,1 %), чего нельзя сказать про юношей (6,6 %). По шкале «Цель в жизни» высокий уровень выявлен у 11,1 % девушек, когда юношей он не выявлен вообще, то есть у девушек есть чувство направленности в жизни, они имеют четкие намерения и цели. По шкале «Самопринятие» количество девушек с высоким уровнем составило 22,2 %, что говорит о высокой степени принятия себя. Была выявлена слабая прямая значимая взаимосвязь между семейными традициями эмоционального самораскрытия и уровнем психологического благополучия, что означает: чем выше уровень самораскрытия с помощью семейных традиций у девушек, тем выше общий уровень психологического благополучия. Была выявлена слабая прямая взаимосвязь искренности эмоционального самораскрытия личности и уровня психологического благополучия у девушек, что означает: чем выше уровень искренности эмоционального самораскрытия, тем выше общий уровень психологического благополучия. Было установлено наличие слабой обратной взаимосвязи между уровнем реального эмоционального самораскрытия и уровнем психологического благополучия, что означает: что чем выше уровень реального эмоционального самораскрытия, тем ниже уровень психологического благополучия. Знание специфики самораскрытия личности в различных сферах общения, позволит помочь психологам обучить людей способам адекватного самораскрытия, навыкам регуляции этого процесса с целью сохранения гармонии внешнего и внутреннего мира.

Литература

- 1 Савчин, М. В. Возрастная психология: учеб. пос. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Киев : Академвидав, 2006. – 360 с.
- 2 Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. –

Санкт- Петербург : Смысл, 2000. – 267 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ