

И. С. Верталь

Научный руководитель: **О. А. Короткевич**, старший преподаватель УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УРОВНЯ САМОРАСКРЫТИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ

В статье освещена сущность самораскрытия личности, её значимость для развития и поддержания межличностных отношений, а также психологического здоровья личности в целом. Автором приводятся данные эмпирического исследования взаимосвязи психологического благополучия и уровня самораскрытия в межличностном общении.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эмоциональное самораскрытие, межличностное общение, самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, компетентность, цель в жизни, личностный рост.

С. Джуард под самораскрытием понимал предоставление информации о себе другим людям; осознанное и добровольное открытие другому своего Я. Самораскрытие представляет собой посвящение другого человека в свой внутренний мир, отделяющего «Я» от «Другого». Самораскрытие представляет собой сложный и многоплановый процесс самопрезентации личности в общении, детерминированный индивидуально-личностными, социально-демографическими и ситуативными факторами. Содержанием самораскрытия могут служить мысли, чувства человека, факты его биографии, текущие жизненные проблемы, его отношения с окружающими людьми, впечатления от произведений искусства, жизненные принципы и многое другое [1].

Потребность в самораскрытии присуща каждому человеку, и должна быть непременно удовлетворена. Существуют позитивные и негативные последствия самораскрытия. Самораскрытие способствует психическому здоровью личности коммуникатора вследствие удовлетворения потребности открыть себя другому человеку. Самораскрытие способствует развитию личности посредством самопознания и личностной идентификации. Самораскрытие может выступать в качестве средства саморегуляции личности благодаря механизмам эмоциональной разрядки, уяснения проблемной ситуации через ее вербальный анализ, социального сравнения, механизма отзеркаливания и получения эмоциональной и действенной поддержки от собеседника [2]. Самораскрытие значимо и для партнёра по взаимодействию, так как способствует лучшему пониманию собеседника, даёт ему ощущение того, что в нём нуждаются, что его положительно оценивают, что ему доверяют. Таким образом, самораскрытие способствует развитию и поддержанию межличностных отношений. Негативные последствия самораскрытия наступают в случае нарушения баланса между потребностью в общении и потребностью в конфиденциальности, между презентуемой и скрытой информацией о себе. Человек, который с легкостью рассказывает о себе интимные вещи, воспринимается окружающими как несерьезный, незаслуживающий доверия. Чрезмерное самораскрытие может сделать личность более уязвимой для критики и манипуляций со стороны окружающих.

Опираясь на теорию К. Рифф, сформулированную в рамках гуманистической психологии, понятие «психологическое благополучие» описывает состояние и особенности внутреннего мира человека, которые определяют переживание благополучности, а также поведение, продуцирующее и проявляющее ситуативное благополучие. Благополучие связано с такими личными особенностями, как уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность, эмоциональная стабильность.

В исследовании принимали участие 90 респондентов – юношей (45 человек) и

девушек (45 человек), средний возраст которых 18 лет. Тестирование производилось с помощью следующих методик: опросник «Эмоциональное самораскрытие личности» (С. Джурард), методика «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф). В таблице 1 представлены результаты исследования по методике «Эмоциональное самораскрытие личности» (С. Джурард).

По шкале «Семейные традиции ЭСР» высокий уровень диагностирован более чем у трети девушек (37,8 %), что 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. Низкий уровень по данной шкале преобладает у юношей (16%), что означает их меньшую эмоциональную подвижность. Согласно данным по шкале «Мотивация ЭСР», у девушек более высокий уровень мотивации к раскрытию эмоций и чувств (26,7 %), чем у юношей. У 30% юношей выявлен низкий уровень и почти ни у кого из девушек, это говорит о нежелании юношей раскрывать своих эмоциональные переживания другим людям. 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. Боязнь остаться непонятыми, не выслушанными преобладает у юношей (22,2%). По шкале «Значение ЭСР» высокий уровень выявлен у 50% юношей и девушек, что свидетельствует о высокой значимости самораскрытия как для саморегуляции, так и поддержания

близких отношений. 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» высокий уровень диагностирован у 22% девушек и у 13% юношей, следовательно, у девушек искренности и правдивости эмоционального самораскрытия больше. По шкале «Языковые трудности ЭСР» рассматривая высокий уровень, можно сказать, что юноши (11%) испытывают языковые затруднения в большей степени, чем девушки (2%).

Таблица 1 – Результаты исследования самораскрытия личности 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	37,8	60,0	2,2	15,6	66,7	17,8	26,7	63,3	10,0
Эмоциональность	40,0	57,8	2,2	0,0	84,4	15,6	20,0	71,1	8,9
Мотивация ЭСР	26,7	68,9	4,4	8,9	64,4	26,7	17,8	66,7	15,6
Реальное ЭСР	26,7	71,1	2,2	11,1	66,7	22,2	18,9	68,9	12,2
Значение ЭСР	48,9	44,4	6,7	42,2	57,8	0,0	45,6	51,1	3,3
Отношение к чужому ЭСР	55,6	44,4	0,0	15,6	84,4	0,0	35,6	64,4	0,0
Выбор партнера для ЭСР	13,3	68,9	17,8	0,0	13,3	86,7	6,7	41,1	52,2
Искренность ЭСР	22,2	68,9	8,9	13,3	51,1	35,6	17,8	60,0	22,2
Языковые трудности ЭСР	2,2	82,2	15,6	11,1	71,1	17,8	6,7	76,7	16,7

В таблице 2 представлены результаты исследования по методике «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф).

Таблица 2 – Результаты исследования психологического благополучия с помощью методики «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф)

Название шкалы	Девушки (в%)			Юноши (в%)			Всего по выборке (в%)		
	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.	выс.	ср.	низ.
Положительные отношения с другими	17,7	62,2	20,0	2,2	84,4	13,3	10,0	73,3	16,6
Автономия	36	51,1	13,3	51,1	42,2	6,6	18,9	46,7	10,0
Управление окружением	48,80	37,7	13,3	2,2	95,5	2,2	25,5	66,6	7,8
Личностный рост	31,1	55,5	13,3	6,6	75,5	17,7	18,9	65,5	15,5
Цель в жизни	11,1	80,0	8,8	0,0	84,4	15,5	5,6	82,2	12,2
Самопринятие	22,2	68,8	8,8	0,0	91,1	8,8	11,1	80,0	8,8

По шкале «Положительные отношения с другими» можно сказать, что девушки заботятся о благополучии других и способны соперничать (17,7%), когда юношам (2%) сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других. Анализируя низкий уровень по данной шкале, можно говорить о сложности в проявлении теплоты, заботе о других, сложности быть открытыми, характерными для этой группы юношей и девушек.

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. Юношей со средним уровнем развития по данной шкале в два раза больше (95,5%), чем девушек (37,7%) – это говорит, что юноши способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и целей, а девушки испытывают сложности в организации повседневной деятельности, но контролируя ее.

По шкале «Личностный рост» высокий уровень был диагностирован у 31,1% девушек и 6,6% юношей, что свидетельствует о том, что они воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися, открыты новому опыту.

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, имеют намерения и цели на жизнь. 84,4% юношей и 80,0% девушек со средним уровнем придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни и считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл. В низком уровне выявлено пару человек (юноши – 15,5%, девушки – 8,8%) у которых имеют место быть мысли лишения смысла в жизни.

По шкале «Самопринятие» в высоком уровне количество девушек составило 22,2%, когда юношей 0%, что говорит о принятии себя, включая хорошие и плохие качества у девушек. В среднем уровне оказались почти все юноши (91,1%) и больше половины девушек (68,8%), что говорит о позитивном отношении к себе, знании различных своих сторон, включая хорошие и плохие качества, положительном оценивании своего прошлого. Низкий уровень выявлен у 8,8%, то есть и у девушек, и у юношей есть недовольство собой, разочарование событиями своего прошлого, а также

они испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желая быть не теми, кем они являются.

С целью выявления статистически значимой взаимосвязи психологического благополучия и уровня самораскрытия в межличностном общении был проведен статистический анализ данных с помощью коэффициента корреляции Спирмена. В таблице 3 представлены результаты статистического анализа данных, полученных в ходе исследования выборки девушек и юношей.

Таблица 3 – Результаты статистического анализа данных, полученных в ходе исследования девушек и юношей

Анализируемые результаты по шкалам	Значение коэффициента корреляции Спирмена и тип связи	Значимость связи
Семейные традиции ЭСР и общий уровень психологического благополучия	0,392 Слабая и прямая	Ткр = 0,28 Значима
Искренность ЭСР и общий уровень психологического благополучия	0,424 Слабая и прямая	Ткр = 0,28 Значима
Реальное ЭСР и общий уровень психологического благополучия	-0,34 Слабая обратная	Ткр= 0,29 Значимая

В результате статистического анализа была выявлена слабая и прямая статистически значимая взаимосвязь между семейными традициями эмоционального самораскрытия и уровнем психологического благополучия. Это значит, что чем выше уровень самораскрытия с помощью семейных традиций у девушек, тем выше общий уровень психологического благополучия. Также была выявлена слабая и прямая, значимая взаимосвязь искренности эмоционального самораскрытия личности и уровнем психологического благополучия у девушек. Это значит, что чем выше уровень искренности эмоционального самораскрытия, тем выше общий уровень психологического благополучия.

В результате статистического анализа данных при исследовании взаимосвязи психологического благополучия и эмоционального самораскрытия юношей по методикам С. Джуард «Эмоциональное самораскрытие личности» и К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» была выявлена слабая и обратная взаимосвязь между уровнем реального эмоционального самораскрытия и уровнем психологического благополучия. Это значит, чем выше уровень реального эмоционального самораскрытия, тем ниже уровень психологического благополучия.

Знания специфики самораскрытия человека в семейной, дружеской и деловых сферах общения, позволят помочь практикующим психологам обучить юношей и девушек способам адекватного самораскрытия, навыкам саморегуляции этого процесса, чтобы сохранить гармонию внешнего и внутреннего мира личности, быть успешным в межличностном взаимодействии, сохранить и поддержать психологической благополучие.

Список использованных источников

1 Амяга, Н. В. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении / Н. В. Амяга // Личность. Общение. Групповые процессы. – 1991. – С. 37–74.

2 Шкуратова, И. П. Самовыражение личности в общении / И. П. Шкуратова // Психология личности : учебн. пособие под ред. П. Н. Ермакова, В. А. Лабунской. М. : ЭКСМ. – 2007. – С. 241–265.