

ЛАРЬКИНА А. А., ОСИПОВА И. С.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОРАСКРЫТИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описываются результаты эмпирического исследования особенностей эмоционального самораскрытия студентов. Авторы отмечают, что испытуемые чаще переживают и больше выражают положительные эмоции и чувства в адрес весьма узкого круга лиц, как правило, самых близких людей.

Ключевые слова: взаимодействие, искреннее общение, самораскрытие, студенты, эмоциональное самораскрытие, юношеский возраст.

LARKINA A. A., OSIPOVA I. S.

FEATURES OF STUDENTS' EMOTIONAL SELF-DISCLOSURE

Abstract. The article presents the results of an empirical study of students' emotional self-disclosure. The authors conclude that adolescents more often experience and express positive emotions and feelings towards a very small number of people, as a rule, the closest people.

Keywords: interaction, sincere communication, self-disclosure, students, emotional self-disclosure, adolescence.

Известно, что общение человека не может протекать без эмоций, особенно если речь идет об общении со значимыми людьми. В зарубежной психологии исследователями проблематики самораскрытия было выявлено, что для личности очень важно раскрывать собственные эмоции и чувства другим людям, поскольку это проясняет ее переживания, как для себя, так и для партнеров по общению. Это в свою очередь способствует самопониманию, межличностному познанию, эффективному общению, развитию и становлению личности [3; 4].

Несмотря на важность проблемы для современной науки и практики, эмоциональное самораскрытие как психологический феномен стал изучаться относительно недавно. По сути, ученые, занимаясь исследованием самораскрытия, особо остановились на одном из его видов – эмоциональном самораскрытии (J. Bard, W. Snell, G. Chelune, И. П. Шкуратова, М. Н. Тепина и др.).

Так, например, Г. Челун определил эмоциональное самораскрытие как добровольное открытие человеком личной информации другому, которую мишень самораскрытия не может получить из какого-либо другого источника [7].

Опираясь на идеи В. А. Лабунской и И. П. Шкуратовой, М. И. Тепина дает следующее определение эмоциональному самораскрытию: «вербальное сообщение личности об

эмоциональных явлениях своей жизни, которое варьирует по объему, содержанию, степени искренности в зависимости от характера отношений с партнером по общению» [5, с. 6].

Целью данной работы является выявление особенностей эмоционального самораскрытия студентов, поскольку именно у студентов, как представителей юношеского возраста, по мнению Е. П. Ильина, увеличивается способность понимать эмоции других людей, а эмоциональная сфера отличается многообразием переживаемых чувств [2].

Для изучения особенностей эмоционального самораскрытия мы использовали тест ДЭС И. П. Шкуратовой [6], который предложили 38 испытуемым в возрасте от 18 до 20 лет. Респондентам предлагался список из 14 чувств, позитивных и негативных. Их просили оценить, насколько полно они рассказывают о них людям из ближайшего окружения. Шкала для оценки включала в себя следующие позиции: 2 – рассказываю об этом чувстве данному человеку полно и искренно; 1 – рассказываю в общем виде и не все; 0 – никогда об этом чувстве не говорю с данным человеком; X – скрываю это чувство от данного человека или рассказываю неправду. Также испытуемых просили оценить, насколько часто они испытывают то или иное чувство по шкале от 0 до 2. Данные представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

**Эмоциональное самораскрытие в адрес разных партнеров по общению
(по результатам методики ДЭС И.П. Шкуратовой)**

Чувства	Роли						
	Муж, жена	Мать	Отец	Лучший друг	Лучшая подруга	Друг из деловой сферы	Подруга из деловой сферы
Радость	1,9	1,89	1,67	1,42	1,44	0,77	0,91
Удивление	1,55	1,56	1,31	1,39	1,52	0,97	1,01
Тревога	1,1	1,33	0,94	1,19	1,24	0,55	0,58
Ревность	0,6	0,59	0,33	0,79	0,98	0,32	0,37
Надежда	1,65	1,54	1,31	1,08	1,19	0,77	0,76
Обида	1	1,1	0,94	0,94	0,91	0,45	0,45
Любовь	1,65	1,39	1,16	1	1,25	0,22	0,33
Зависть	0,15	0,58	0,37	0,48	0,51	0,37	0,32
Симпатия	1,5	1,42	0,99	0,91	1,3	0,64	0,65
Чувство вины	1,15	1,46	1,19	0,99	0,94	0,4	0,55

Продолжение таблицы 1

Гордость	0,45	1,36	1,08	0,88	0,99	0,54	0,64
Стыд	0,7	0,99	0,82	0,85	0,85	0,55	0,57
Гнев	1,05	0,94	0,67	0,88	0,83	0,58	0,55
Благодарность	1,65	1,81	1,67	1,13	1,27	0,92	1

Таблица 2

Объем эмоционального самораскрытия испытуемых, частота переживания эмоций и чувств (по результатам методики ДЭС И.П. Шкуратовой)

Чувства	Объем эмоционального самораскрытия	Частота переживания эмоции, чувства
Радость	1,42	1,66
Удивление	1,33	1,41
Тревога	0,99	1,35
Ревность	0,56	1,2
Надежда	1,18	1,42
Обида	0,82	1,17
Любовь	1	1,55
Зависть	0,39	0,48
Симпатия	1,05	1,51
Чувство вины	0,95	1,1
Гордость	0,84	1
Стыд	0,75	1,03
Гнев	0,78	1,05
Благодарность	1,35	1,57

Исходя из данных таблиц 1 и 2, можно сделать вывод, что чаще всего испытуемые предпочитают выражать эмоции самым близким людям (муж, жена, мать).

Эмоцией радости чаще готовы поделиться с матерью, отцом, мужем, женой и только затем с друзьями. Эту эмоцию испытуемые стараются выражать полно и искренно (1,42), поскольку испытывают ее почти каждый день (1,66). Только один респондент отмечает, что скрывает данную эмоцию от друга из деловой сферы. Два человека среди опрошенных никогда не делятся чувством радости с собственным родителем (отцом), хотя по отношению к другим людям в этом плане ведут себя довольно открыто.

Удивление испытуемые испытывают реже, чем радость (1,41). Один человек отмечает, что скрывает данную эмоцию от друзей. Чаще всего данной эмоцией готовы поделиться с матерью, женой, мужем и отцом.

Тревогу испытуемые испытывают нередко (1,35), но поделиться этим переживанием полно и искренно не всегда готовы (0,99). В качестве мишени для самораскрытия могут выступать мать, муж, жена или друзья.

Чувство ревности занимает далеко не последнее место по частоте переживания (1,2). Тем не менее, желание испытуемых поделиться с окружающими данным чувством наблюдается довольно редко. О нем говорят с мужем, женой, близкими друзьями. Одна девушка отмечает, что скрывает это чувство от своей лучшей подруги. Один юноша готов рассказать о чувстве ревности всем, кроме отца. В целом же все респонденты готовы поделиться чувством ревности хотя бы с одним человеком из окружения.

Чувство надежды респонденты испытывают чаще, чем ревность, тревогу и удивление (1,42). О нем готовы говорить с мужем или женой, матерью и отцом, реже с друзьями. Один испытуемый скрывает это чувство от матери.

Обида встречается среди других переживаний гораздо реже (1,17). Об этой эмоции стараются не рассказывать или рассказывают в общем виде и чаще матери, мужу или жене; в равной степени готовы поделиться с данным чувством с отцом и друзьям. Двое респондентов отмечают, что стараются скрывать эту эмоцию. Один человек скрывает данное чувство от матери. Еще один респондент не делится обидой с друзьями из деловой сферы.

Любовь готовы обсуждать с близкими людьми. Обращает на себя внимание тот факт, что друзья из деловой сферы практически не становятся мишенями для самораскрытия в данном случае. Это чувство испытывают часто (1,55) и стараются рассказывать о нем близким полно и искренно.

Зависть – это чувство, которое испытуемые переживают реже, чем все остальные (0,48). Часто данное чувство пытаются скрыть (несколько человек отмечают это в опросных листах). Примечательно, что о нем чаще говорят с матерью и лучшими друзьями. Относительно этой эмоции существует большое количество различных размышлений. По словам О. Р. Бодаренко, зависть входит в число наименее признанных чувств и почти не упоминается при объяснении собственных установок и реакций в практической психологии [1]. Возможно, именно поэтому испытуемые так редко переживают данное чувство: люди склонны неосознанно испытывать зависть, скрывать данную эмоцию не только от окружающих, но и от самих себя.

Чувство симпатии испытуемые испытывают часто (1,51). Чаще всего его выражают мужу, жене, матери или лучшей подруге.

Вину испытуемые переживают редко (1,1). Этой эмоцией готовы поделиться с матерью, отцом, мужем, женой. Один респондент скрывает данное чувство от матери.

Гордость респонденты испытывают также редко (1). Самым главным человеком, с которым хочется поделиться этим чувством является мать. Один испытуемый отмечает, что не желает делиться данным чувством с другом из деловой сферы.

Практически также часто, как и гордость, испытуемые переживают эмоцию стыда (1,03). Но рассказывают о ней в общем виде и не все, часто (пять респондентов отмечают) скрывают эту эмоцию.

Эмоцию гнева испытуемые переживают нечасто (1,05). О ней предпочитают говорить с мужем, женой, матерью и лучшими друзьями. Одна девушка скрывает данную эмоцию от окружающих.

Чувство благодарности респонденты испытывают достаточно часто (1,57). О нем стараются рассказывать полно и искренно, особенно матери, отцу и супругу. Только один человек скрывает чувство благодарности от матери.

Таким образом, эмоции и чувства, которые представлены в методике, испытуемые переживают со следующей частотой (от большего к меньшему): радость, благодарность, любовь, симпатия, надежда, удивление, тревога, ревность, обида, чувство вины, гнев, стыд, гордость, зависть. Положительные эмоции и чувства переживаются испытуемыми, как они сами отмечают, чаще, чем отрицательные. Более искренне и полно испытуемые готовы поведать другим людям о благодарности и радости. Такими чувствами как ревность и зависть испытуемые стараются не делиться с окружающими.

Бесспорно, что самораскрытие в общении, как и эмоциональное самораскрытие, будет иметь особенности в зависимости от пола, возраста, культуры, личностных характеристик. Совершенно очевидно, что результаты исследования нашей группы испытуемых через несколько лет могут измениться. Тем более, что в настоящий момент лишь небольшая часть юношей и девушек в возрасте от 18 до 20 лет среди опрошенных вступили в брак. Нам представляется крайне интересным изучить динамику их эмоционального самораскрытия.

В заключении отметим, что результаты исследования могут быть использованы в профессиональном консультировании и психокоррекции, в работе психолога-консультанта в различных прикладных сферах, в которых осуществляется взаимодействие с юношами и

девушками, также при разработке спецкурсов по психологии межличностного познания и понимания в общении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Р. Психологическое консультирование: зависть и психическое здоровье // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2008. – № 2. – С. 265–273.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
3. Осипова И. С. Индивидуальные особенности эмоционального самораскрытия в юношеском возрасте // Гуманитарий: актуальные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3(27). – С. 35–38.
4. Осипова И. С., Пиняскина М. В. Самораскрытие личности в речевом общении [Электронный ресурс] // Огарев-online. – 2016. – № 21. – Режим доступа: <http://journal.mrsu.ru/arts/samoraskrytie-lichnosti-v-rechevom-obshhenii> (дата обращения: 10.09.2019).
5. Тепина М. Н. Эмоциональное самораскрытие личности в адрес разных партнеров по общению: автореф. дис. ...канд. психол. наук. – Ростов н/Д., 2008. – 32 с.
6. Шкуратова И. П., Тепина М. Н. Эмоциональное самораскрытие мужчин и женщин в общении с разными партнерами // Российский психологический журнал. – 2007. Том. 4, № 1. – С. 8–16.
7. Chelune G. J. Self-disclosure. – San-Francisco: Jossey-Bass, 1979. – 396 p.