МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«**КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ПРОБЛЕМЫ САМОРАСКРЫТИЯ ЛИЧНОСТИ**

Работу выполнил(а) А.И. Буева

(подпись, дата)

Специальность \_\_37.03.01 Психология\_\_\_\_ курс \_\_1\_\_

Научный руководитель

д-р психол.н., профессор Рябикина З.И.

(подпись, дата)

Нормоконтролер

(подпись, дата)

Краснодар

2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение……………………………………………………………………. | 3 |
| 1 Теоретический анализ проблемы самораскрытия личности…………  | 5 |
| * 1. Понятие «Самораскрытие личности», его характеристики
 | 5 |
| * 1. Проблемы самораскрытия в межличностном общении и способы их преодоления……………………………………………….
 | 10 |
| 2 Эмпирическое исследование на выявление уровня самораскрытия и «помех», затрудняющих межличностное общение | 17 |
| Заключение…………………………………………………………………. | 23 |
| Список использованных источников……………………………………... | 24 |
| Приложение………………………………………………………………… |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

Прежде чем говорить об актуальности темы исследования, следует рассмотреть понятие «самораскрытие». Впервые этот термин появился в работе американского психолога С. Джурарда в 1958 году. Он считал, что самораскрытие – это сообщение другим (партнеру) личной информации о себе. По мнению автора, посредством самораскрытия мы даем другим людям возможность узнать себя: «Самораскрытие есть акт представления, показа себя другим, которые могут воспринимать нас» [1].

Исходя из выше сказанного следует, что актуальность темы исследования заключается в том, что человек являясь непосредственно единицей общества большую часть своего времени включен в межличностное общение. И от того на сколько качественно будет реализовано самораскрытие субъекта в процессе коммуникации зависит эффективность взаимодействия и развития личности.

Цель – выявить основные проблемы самораскрытия личности. Теоретические задачи:

1. Рассмотреть понятие «самораскрытие личности», его характеристики;
2. Выявить основные проблемы самораскрытия личности в межличностном общении.

Эмпирические задачи:

1. Провести диагностику уровня самораскрытия
2. Провести диагностику «помех» в установлении эмоциональных контактов

4 . Представить полученные результаты

Объект – самораскрытие как социально-психологический феномен

Предмет – проблемы возникающие в процессе самораскрытия личности.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы; наблюдение; беседа; опрос; тестирование (модифицированный вариант опросника самораскрытия С.Джурарда, методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко); анализ продуктов деятельности; анализ полученных данных.

**1 Теоретический анализ проблемы самораскрытия личности**

**1.1 Понятие «Самораскрытие личности», его характеристики**

Впервые исследованием самораскрытия занялись в 50х годах 20 века в рамках гуманистической психологии. Это проявлялось и в терминах, введенных ее представителями: самоактуализация, самовыражение, самораскрытие и саморазвитие. Основой для становления гуманистической психологии стали работы А.Маслоу, в которых самосозидание впервые рассматривалось как неотъемлемое свойство человеческой природы.

С.Джурард определил самораскрытие как процесс сообщения информации о себе другим людям; сознательное и добровольное открытие другому своего «Я» [1]. Под содержанием самораскрытия понимаются мысли, чувства человека, факты его биографии, текущие жизненные проблемы, его отношения с окружающими людьми, впечатления от произведений искусства, жизненные принципы и многое другое. Большинство исследователей считают, что потребность в самораскрытии присуща каждому человеку, и в случае если она не будет удовлетворена, это может привести к возникновению психологических проблем, различных психических и соматических заболеваний.

Самораскрытие играет важную роль в развитии и существовании межличностных взаимоотношений. Оно является показателем глубины и степени позитивности отношений (симпатии, любви, дружбы). По мере развития отношений к более близким люди рассказывают о себе более полно и глубоко. Самораскрытие может протекать в опосредованной или непосредственной форме, с различной степенью осознания, с использованием вербального и невербального каналов передачи информации, быть ориентированным на разное число людей. А сейчас рассмотрим основные виды самораскрытия.

По критерию источника инициативы самораскрытие может быть добровольным и принудительным. Причем человек может как сам стремиться рассказать другому о себе, или наоборот его партнер в общении будет «вытягивания» из него информацию, то есть степень добровольности может быть различной. В последнем случае самораскрытие будет являться принудительным.

По виду контакта субъекта общения и реципиента ученые выделяют непосредственное и опосредованное самораскрытие. Непосредственное самораскрытие – это когда есть физический контакт субъекта самораскрытия с собеседником, когда они могут видеть и слышать друг друга. Опосредованное самораскрытие может осуществляться с помощью гаджетов и других средств связи. Преимуществом непосредственного самораскрытия является то что у субъекта есть возможность корректировать процесс самораскрытия в зависимости от полученной информации путем невербального общения. В опосредованном же в то же время отсутствует вероятность того что присутствие собеседника стеснит говорящего.

Большое значение для самораскрытия имеет «мишень самораскрытия» – термин введенный в западной психологии для обозначения лица или группы лиц, которым адресована информация. Чаще всего, мишенью является один человек, причем его характеристики (социально-демографические и личностные особенности, характер отношений с говорящим) в большой степени определяют содержание и формальные характеристики самораскрытия. Изредка мишенью самораскрытия становится малая группа (например, члены семьи или коллеги по работе) при этом, как правило, снижается степень интимности сообщаемой информации, ее объем. Так, например, в группах психологического тренинга предварительно должна быть создана атмосфера взаимного доверия, чтобы позволило ее участникам безбоязненно сообщать о себе информацию. Существует и такой вид самораскрытия как публичное, когда мишенью выступают большие группы людей, например, интервью знаменитых людей в средствах массовой информации. В отличие от предыдущих форм оно включает в себя большой элемент самопредъявления и не всегда бывает искренним так как зачастую его главной целью является привлечение внимания.

По критерию дистантности и формализованности общения самораскрытие может быть личностным или ролевым. Ролевое самораскрытие осуществляется в данный момент времени и в рамках той роли, в которой человек находится. Например, придя к врачу на прием, человек будет рассказывать о себе то, что связано с его болезнью. При этом он может говорить об интимных подробностях при этом не ощущая стеснения, так как находится в роли пациента. В отличии от ролевого личностное имеет в себе основу для самораскрытия – наличие симпатии, привязанности, дружбы и т.д. Направленность и содержание самораскрытия будут определяться характером этих отношений.

По степени подготовленности субъектом процесса самораскрытия делят на непреднамеренное и подготовленное. Если человек в процессе общения спонтанно раскрывает информацию о своей личности, это пример непреднамеренного самораскрытия. Иногда это бывает в ответ на чужую откровенность, или из желания развлечь собеседника. Когда человек заранее планирует сообщение какой-то информации о себе другому лицу или группе лиц, то мы имеем дело с подготовленным самораскрытием.

Еще один важный показатель самораскрытия - это степень искренности субъекта самораскрытия, которая проявляется в достоверности информации, сообщаемой о себе. В случае представления умышленно измененной информации о себе мы имеем дело с псевдосамораскрытием.

Также самораскрытие обладает целым рядом характеристик, которые могут быть зафиксированы с помощью психологических методов. К ним относятся: глубина, полнота и широта (которые вместе составляют объем самораскрытия), продолжительность, соотношение позитивной и негативной информации о себе (аффективные характеристики), гибкость (которая складывается из дифференцированности и избирательности).

Под глубиной понимается насколько детально, полно и искренно человек дает информацию о себе. Так в противоположность этому самораскрытие может быть поверхностным. Следующая характеристика интимность, но существует мнение ряда авторов, что она тождественна глубине. В ходе исследований зарубежных и отечественных ученых было замечено, что есть открытые и закрытые темы. Открытые темы, как правило, содержат нейтральную информацию и характеризуются высоким самораскрытием. К закрытым темам зачастую относят информацию о сексуальной сфере, о теле человека, его личностных качествах и финансах. Следующая характеристика широта. Под ней подразумевают то количество информации и разнообразие тем, по которым раскрывается человек. Вместе глубина и широта образуют объем самораскрытия (или интенсивность). У разных людей очень разниться степень самораскрытия или «норма открытости». Избирательность самораскрытия выражается в способности личности корректировать содержание и объем самораскрытия в общении с разными людьми. Дифференцированность же определяется, как способность личности изменять объем и глубину самораскрытия в зависимости от темы. Сочетание этих двух характеристик образует гибкость самораскрытия или способность изменять сообщаемую информацию о себе в зависимости от собственных целей, характеристик ситуации и партнера. Эмоциональность представляет собой эмоциональную окраску сообщения. Для передачи своих чувств человек использует вербальные средства (употребление метафор, эпитетов и т.п.), паралингвистические (скорость речи, громкость и т.п.) и экстралингвистические (паузы, смех, плач) средства. Продолжительность характеризуется во времени, которое было затрачено в этом процессе.

Итак, самораскрытие играет большую роль в жизни человека, выполняя ряд важных функций:

1. поддерживает психическое здоровье личности, снижает психическое напряжение человека

2. развивает личность, поскольку способствует познанию своего «Я» и самоопределению себя как личности

 3. благодаря механизму эмоциональной разрядки, осмыслению проблемной ситуации с помощью вербального анализа, получению эмоциональной поддержки от собеседника является средством саморегуляции личности

4. помогает человеку лучше узнать субъекта самораскрытия, а также даёт ему ощущение того, что в нём нуждаются, что ему доверяют. В целом, самораскрытие способствует развитию и поддержанию межличностных отношений.

**1.2 Проблемы самораскрытия в межличностном общении и способы их преодоления**

 Итак, из первой главы мы узнали, что, по сути, самораскрытие означает посвящение другого человека в свой внутренний мир, отодвигание занавеса, отделяющего «Я» от «Другого». Это самый прямой способ трансляции другим своей индивидуальности. Важно помнить, что самораскрытие – это сложный и многоплановый процесс выражения личности в общении. Именно посредствам коммуникации осуществляется открытие своего внутреннего «Я» другому, поэтому говоря о проблемах самораскрытия можно утверждать, что они идентичны помехам в общении.

Трудности общения многочисленны и разнообразны. Мы рассмотрим возникающие проблемы не в деловом общении, когда решаются профессиональные трудовые задачи в процессе совместной деятельности, а в неформальном, так как именно в нем лучше всего проявляется самораскрытие личности. Они возникают зачастую вследствие неумения раскрыться, поверхностности контакта, отсутствия потребности в общении и проявляются во невнимании к партнеру, равнодушии или снисходительности. Среди терминов, обозначающих трудности общения, выделяют: коммуникативные и психологические барьеры, нарушения, дефекты, сбои, расстройства, помехи и трудности. В. Н. Куницына выделяет три основных понятия: трудности, нарушения и барьеры общения.

Валентина Николаевна, как и Б. Г. Ананьев считает, что у человека есть возможность преодолеть трудности общения если знать механизмы формирования его отношения с людьми, его социальный и эмоциональный опыт контактов в значимой группе. Трудности неформального общения, в отличие от коммуникативных барьеров, сопровождаются нервно-психическим напряжением. Их делят:

 1) по степени нервно-психического напряжения;

 2) типу ситуаций, в которых имеют тенденцию возникать;

 3) степени влияния на успешность общения

В. Н. Куницына выделила следующую классификацию трудностей межличностного неформального общения:

1) субъективно переживаемые трудности. Они не всегда проявляются в конкретном социальном взаимодействии и зачастую неочевидны для собеседника. (социальная неуверенность, робость, застенчивость, неумение установить психологический контакт);

2) объективные трудности. В отличии от предыдущих они заметны в условиях непосредственного контакта и снижают успешность его протекания. Объективные трудности бывают:

– коммуникативного характера, связанны с психофизиологическими особенностями личности, полнотой владения вербальными и невербальными средствами общения;

– коммуникабельного (социального) характера, связанны с владением нормами, правилами культуры общения и её сформированностью. []

По причинной обусловленности трудности бывают первичные и вторичные. В первом случае трудности обусловлены природными свойствами человека (биологическими, психофизиологическими и личностными, связанными с темпераментом). Для них характерна более жесткая предопределенность и неизбежность возникновения.

Вторичные трудности делят на психогенные и социогенные.

– психогенные – возникают в случае психологических травм, стрессов, тяжелых переживаний, фрустраций, неадекватной самооценки и влекут за собой негативные изменения в доверительном общении;

– социогенными – возникают в случае внешних барьеров (коммуникативных, смысловых, лингвистических, ситуативных), неудачного опыта социальных и эмоциональных контактов, ошибок воспитания, определенных условий развития личности человека (например, невозможность уединиться в детском и юношеском возрасте).

Также в повседневной жизни зачастую можно наблюдать дефекты общения или помехи, создаваемые человеком с определенными личностными свойствами такими как эгоизм, бестактность, невоспитанность и другие.

Дефектное общение – относительно неполноценное общение, реже прослеживается в деловом общении, мешает установлению доверительных отношений, человеческой близости в неформальном межличностном общении.

По мнению ученых дефектное взаимодействие наступает в состоянии перегрузок, нервно-психического напряжения, дефицита свободного времени. В результате таких контактов происходит:

– увеличение нервно-психического и эмоционального напряжения,

– нарушения мышления, воображения и познавательной деятельности;

– нарушения в сфере неформального межличностного общения: раздражительность и конфликтность, свертывание контактов вне профессиональной деятельности, рост потребности в уединении и эмоциональной поддержке.

Дефекты общения могут быть как незначительными, которые не влияют на содержание самого общения, а только сопровождают его, например, манера покачиваться (с пяток на носки) во время разговора, что порой может вызывать у собеседника недоумение или раздражение. Также дефекты могут быть устойчивыми. К ним относят такие свойства личности как: тревожность (беспокойство, страх) и ригидность (затрудненность, вплоть до полной неспособности, к каким-либо изменениям, требующим перестройки).

 Помимо дефектного общения ученые выделяют также нарушения общения или неспособность человека к глубокому психологическому контакту, связанная с определенной личностной направленностью и особой структурой характера. К ним относят различные акцентуации характера. Акцентуации характера – крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Выделяют несколько типов акцентуаций, рассмотрим некоторые из них:

1) истероидная акцентуация характера проявляется в беспредельной эгоцентричности, жажде повышенной оценки, нарциссизме, эмпатии, умении втереться в доверие, внешне преувеличенных реакциях.

2) шизоидная акцентуация выражается в боязни неформальных контактов («лезут в душу»), в отсутствии эмпатии, социальной неловкости, высокой обращенности внутрь себя, напряженности. Такие люди быстро утомляются от неформальных контактов, однако остро переживают разрывы в отношениях, невыносимы в личной жизни, упрямы, но преданны и ответственны;

3) психостеники в сфере общения обладают развитой интуицией, они скромны, ранимы, педантичны, точны в формулировках речи. Для них характерны мрачное настроение, сомнительность и аутистические наклонности, недостаток энергии, при этом они постоянно чем-то заняты и совсем не умеют отдыхать и расслабляться. У них сильная привязанность к родным и близким.

4) сенситивные акцентуанты находятся ближе всех к психостеникам по поведению такие же робкие, застенчивые в общении люди, но с высокой интуицией. Они очень ответственны, совестливы, чувствительны к оценкам, для них характерны суицидальные мысли; они боятся остаться одни, привязаны к родным, любят старших друзей;

5) эпилептоидная акцентуация выражается в необыкновенной общительности и гиперсоциальности, однако это довольно мрачные и ревнивые люди, не любят соревнований и коллективных игр, они конфликтны и аффективны, у них полностью отсутствует застенчивость

Акцентуации характера чаще всего мешают открытому и доверительному общению, приводят к нарушению обязательств, к конфликтам. Повышенная эмоциональность, раздражительность и конфронтация осложняют взаимодействие и самораскрытие, не позволяют перестроить отношения в сторону сотрудничества и эффективной коммуникации.

Дефектные черты взаимодействия не всегда осознаются человеком, могут возникать независимо от его желания при наличии угрозы его самооценке или достоинству. Дефектное общение близко к деструктивному общению.

К деструктивному общению обычно относят те формы и особенности межличностных контактов, которые отрицательно сказываются на собеседниках и осложняют процесс взаимопонимания.

Ученые выделяют следующие формы:

– умалчивание информации;

– нежелание общаться;

– молчание при ответах на вопросы.

Большой вред общению наносят проявления негативных черт характера, например, лицемерие, злорадство, хитрость, мстительность, клевета, язвительность, цинизм, ханжество, соперничество (до криминального поведения). Любая форма деструктивного общения затрагивает обе стороны, иногда вовлекая множество человек и заражая их негативными эмоциями, что выбивает из привычного образа жизни.

К формам деструктивного поведения относят ложь и обман, неблагодарность человека (при условии, если ему неоднократно помогали).

Неблагодарное поведение обидно для любого человека, ложь и обман искажают истинное дело, способствуют развитию манипулирования, разрушают общение. Ложь и обман – корыстные формы общения.

Неправда – коммуникативный феномен, используемый для установления хороших отношений с партнером, в нем отсутствует намерение обмануть слушателя, нет цели получить выгоду (бескорыстно). Вранье приносит удовольствие и наслаждение от самого процесса придумывания и передачи небылиц – это характерно для заядлых охотников и рыболовов. Кроме того, исследователи указывают, что основная функция вранья – оберегание внутреннего мира от любопытных

Ложь – умышленное введение в заблуждение других людей, искажение истины. Обман, в отличие от лжи, – сознательное стремление создать у партнера ложное представление о предмете обсуждения, при этом не происходит искажения основных истин. Сообщаемая полуправда приводит к тому, что обманутый становится невольным соучастником обмана. Поэтому обман предполагает взаимодействие, в основе которого лежит стремление утаить правду (из корысти)

К корыстным устремлениям партнера относят и эгоистическую направленность личности. Эгоизм может выражаться в стремлении не только достичь материальных целей, но и получить дополнительную психологическую выгоду от принижения партнера, чтобы эффектно выглядеть на его фоне.

Агрессивно-конфликтное взаимодействие также относят к деструктивному поведению. Агрессивность как черта личности проявляется в различных действиях: от мстительности и враждебности до попреков и высказываний обид, от крика и публичных ссор до тихого ворчания и неотступной критики.

Обида также является формой агрессивно-конфликтного поведения. Она включает подчеркнутую жалость к себе и не всегда осознаваемые мстительные побуждения к другому человеку.

Стоит отметить, что агрессивность и преувеличение страдания сопровождаются сильными эмоциональными переживаниями в виде гнева, злорадства, досады, ярости или медленного кипения. Помимо этого, наблюдается и отрицательная невербальная экспрессия: размахивание кулаками, сверкание глазами, стискивание и скрипение зубов, хлопанье ребром ладони по столу, повышение голоса и топанье ногами.

Специалисты отмечают, что в некоторых случаях агрессивное поведение является признаком комплекса неполноценности. В таком случае человек становится либо зажатым (прячется в своей «раковине»), либо открыто и агрессивно реагирует на другого.

К деструктивным видам общения относят еще императивное общение, или подавление – это авторитарное или директивное взаимодействие. Целью такого общения выступает подчинение себе одним из партнеров другого, достижение контроля над его поведением, мыслями, также принуждение действовать в определенном направлении, выгодном принуждающему.

Особенностью данного взаимодействия является тот факт, что индивидуальные качества и сами цели собеседника не имеют значения — он рассматривается как средство для достижения целей; некий механизм, которым нужно управлять по принципу «Я сказал!», используя приказы, угрозы и шантаж. Результатом такого взаимодействия выступают стресс, негативные реакции и сопротивление, разрушение отношений с людьми.

Агрессивное поведение практически всегда привносит во взаимодействие отрицательные черты деструктивности и разрушительности, что способствует разобщению людей, их напряженности, порождает неудовлетворенность и дискомфорт.

Эти и другие «помехи» значительно осложняют процесс общения и как следствие самораскрытие личности. Поэтому необходимо знать какие проблемы возникают чаще всего и как с ними бороться.

**2 Эмпирическое исследование на выявление уровня самораскрытия и «помех», затрудняющих межличностное общение**

Нами было проведено эмпирическое исследование. Целью – было выявить основные проблемы самораскрытия личности. Для достижения которой нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести диагностику уровня самораскрытия

2. Провести диагностику «помех» в установлении эмоциональных контактов

4 . Представить полученные результаты

Чтобы решить поставленные задачи нами были использованы модифицированный вариант опросника самораскрытия С.Джурарда и методика диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко. Объектом исследования выступили студенты Кубанского государственного университета в количестве 40 человек (20 девушек; 20 юношей). Средний возраст респондентов от 18 до 26 лет. Они были поделены на 2 выборки по половому признаку. В рамках исследования нас интересовали следующие вопросы:

1. Различается ли самораскрытие девушек и юношей по объёму, глубине и содержанию передаваемой личной информации в общении с разными партнёрами?
2. Различается ли у девушек и юношей уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов?
3. Влияют ли «помехи» в установлении эмоциональных контактов на уровень самораскрытия?

Нами были предложены следующие нулевые гипотезы:

1. Самораскрытие девушек и юношей не различается по объёму, глубине и содержанию передаваемой личной информации в общении с разными партнёрами

2. У девушек и юношей уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов не различается.

3. «Помехи» в установлении эмоциональных контактов не влияют на уровень самораскрытия.

При применении опросника самораскрытия С.Джурарда нами были получены данные о индивидуальных особенностях самораскрытия по разным темам в общении с разными партнерами. В рисунке 1 показано как меняется объем самораскрытия в зависимости от темы.

Рисунок 1 – Влияние темы на объем самораскрытия

Из диаграммы видно, что наибольшие объемы самораскрытия приходятся на относительно нейтральные темы (интересы и склонности, работа). Наименьший же объем набрали такие темы как финансы, тело, личность. Причем если для женщин наиболее закрытой темой является тело, то для мужчин это финансы. Остальные категории заняли промежуточные места. Также большое влияние на объем самораскрытия оказывает и то, кто наш партнер в межличностном общении. В случае если это кто-то близкий человек может быть максимально откровенен, в противном случае он вовсе предпочтет не обсуждать свои проблемы. Так в нашем исследовании в двух выборках испытуемых были получены следующие результаты, представленные в рисунке 2.

Рисунок 2 – Величина самораскрытия в зависимости от партнера

Из диаграммы видно, что наибольшим доверием у девушек пользуются подруга и мать, а у юношей друг и мать. Наименьшим объем самораскрытия наблюдается при общении с коллегой и руководителем. В случае с последним они наименее откровенны, это объясняется более формальным характером общения с ним, чем с равным коллегой. Самораскрытие с сотрудниками обусловлено характером отношений с ними. Если они носят сугубо деловой характер, то самораскрытие минимально. Чем более дружеский и доверительный характер приобретают эти отношения, тем больше личной информации о себе сообщает человек. Таким образом, объем самораскрытия служит надежным индикатором доверительности и близости отношений между людьми.

В ходе исследования также было выявлено, что общий объем самораскрытия у женщин (109,1) больше чем у мужчин (86,8). Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что по объёму, глубине и содержанию передаваемой личной информации самораскрытие девушек и юношей в общении с разными партнёрами различается.

С помощью методики диагностики «помех» в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко мы стремились выявить основные проблемы самораскрытия личности. Нами были получены следующие результаты, представленные в рисунке 3.

Рисунок 3 – Уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов

Из диаграммы видно, что у девушек «помехи» в установлении эмоциональных контактов возникают чаще чем у юношей. Наибольшие значения у женщин были получены по шкалам 1 (неумение управлять эмоциями, дозировать их) и 2 (неадекватное проявление эмоций), наименьшие по шкале 4 (доминирование негативных эмоций). У мужчин самые высокие баллы были набраны по шкалам 3 (негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций) и 4 (доминирование негативных эмоций), а самые низкие по шкале 2 (неадекватное проявление эмоций). Итак, в ходе исследования было выявлено, что уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов у девушек и юношей различается.

Для того чтобы ответить на вопрос «Влияют ли «помехи» в установлении эмоциональных контактов на уровень самораскрытия?» нами была проведена ранговая корреляция Спирмена. Расчеты проводились с помощью компьютерной программы Microsoft Excel. Полученные результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Корреляционный анализ данных

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Уровень самораскрытия | неумение управлять эмоциями | неадекватное проявление эмоций | невыразительность эмоций | доминирование негативных эмоций | нежелание сближаться с людьми | "помехи" |
| Уровень самораскрытия | 1 |   |   |   |   |   |   |
| неумение управлять эмоциями | 0,43 | 1,00 |   |   |   |   |   |
| неадекватное проявление эмоций | 0,14 | 0,43 | 1,00 |   |   |   |   |
| невыразительность эмоций | 0,29 | 0,05 | -0,09 | 1,00 |   |   |   |
| доминирование негативных эмоций | 0,28 | 0,37 | 0,01 | 0,37 | 1,00 |   |   |
| нежелание сближаться с людьми | -0,09 | -0,20 | -0,14 | 0,26 | 0,14 | 1,00 |   |
| "Помехи"  | 0,39 | 0,59 | 0,43 | 0,63 | 0,68 | 0,39 | 1,00 |

Так как эмпирическое значение коэффициента корреляции (0,39) больше критического значения (0,32 на уровне значимости 0,05) из этого следует, что корреляция есть (рисунок 4). Итак, в ходе исследовательской работы была выявлена прямая умеренная связь между уровнем самораскрытия и шкалой 1 (неумение управлять эмоциями) и связь между уровнем «помех» в установлении эмоциональных контактов и уровнем самораскрытия, которая свидетельствует о том, что увеличение одного показателя приведет к увеличению другого.

Рисунок 4 – Поле корреляции

В рамках исследования мы отвергли нулевые гипотезы, приняли альтернативные и ответили на интересовавшие нас вопросы:

1. Самораскрытие по объёму, глубине и содержанию передаваемой личной информации у девушек и юношей в общении с разными партнёрами различается.

2. У девушек и юношей уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов различается.

3. Уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов влияет на уровень самораскрытия. Выявлена прямая умеренная корреляция.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выбранная тема исследования актуальна поскольку человек являясь непосредственно единицей общества большую часть своего времени включен в межличностное общение. И от того на сколько качественно будет реализовано самораскрытие субъекта в процессе коммуникации зависит эффективность взаимодействия и развития личности.

Нами была поставлена цель – выявить основные проблемы самораскрытия личности.

В соответствии с поставленными задачами был проведен теоретический анализ проблем самораскрытия личности. Он показал, что в процессе открытия себя другому человеку субъекту может мешать так называемые «помехи» в общении.

Изучив, понятие «самораскрытие личности», его характеристики, а также основные проблемы, возникающие в межличностном общении нами была проведена диагностическая работа. Её целью являлось выявление различий в уровне самораскрытия и уровне «помех» у студентов разного пола, а также связи между этими двумя показателями. В ходе исследования были сделаны следующие выводы:

1. Самораскрытие по объёму, глубине и содержанию передаваемой личной информации у девушек и юношей в общении с разными партнёрами различается.

2. У девушек и юношей уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов различается.

3. Уровень «помех» в установлении эмоциональных контактов влияет на уровень самораскрытия. Выявлена прямая умеренная корреляция.

В процессе исследовательской работы была подтверждена связь между проблемами самораскрытия и «помехами» в общения из-за чего можно сделать вывод о их равнозначности. Этот вопрос требует дальнейшего изучения с увеличением количества выборки.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амяга Н.В. Методики для диагностики личностной представленности человека в общении // Журнал практического психолога, 1998, № 1, с. 42­53.
2. Болотова А.К. Самораскрытие как проявление индивидуальности в межличностных отношениях/ Болотова А.К., Кузёма О.В. // Мир психологии. 2011. № 1 (65). С. 95-105.
3. Зинченко Елена Валерьевна. Самораскрытие и его обусловленность социально-психологическими и личностными факторами: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05: Ростов н/Д, 2000 – М.: ФЛИНТА, 2000. – 256 с.
4. Зинченко Е. В. Самораскрытие и психическое здоровье личности [Электронный ресурс] Статья // Известия ЮФУ. Технические науки. 2005. №7. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/samoraskrytie-i-psihicheskoe-zdorovie-lichnosti (дата обращения: 02.03.2021).
5. Корягина, Н. А. Психология общения: учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 440 с.
6. Тепина М.Н. Эмоциональное самораскрытие личности в адрес разных партнеров по общению: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.01 – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2008. – 25 с.
7. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 69-72 с.
8. Шкуратова И.П. Самовыражение личности в общении // Психология личности. Учебн. пособие под ред. П.Н.Ермакова И В.А.Лабунской. М.: ЭКСМО, 2007, с.241-265.
9. Шкуратова И.П. Диагностика самовыражения личности в общении с помощью техники репертуарных решеток // Психология личности. Учебн. Пособие – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2008. – 112 с.