

рованными и психопатическими чертами характера (А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова).

Результаты нашего эмпирического исследования взаимосвязи семейных отношений, акцентуаций характера и риска суицидального поведения в подростковой среде свидетельствуют, что подростки с высоким суицидальным риском превосходят остальных подростков по уровню экстремальности поведения, им свойственны нарушения адаптивности в отношениях к окружающим, трудности в приспособлении к условиям социальной среды. Также найдены взаимосвязи изучаемых характерологических и поведенческих особенностей с готовностью к саморазрушающему поведению; высокая степень суицидального риска в большинстве случаев наблюдается у подростков с аффективно-экзальтированным и возбудимым типами акцентуаций характера в сочетании с авторитарным или агрессивным стилем межличностных отношений. Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают, что у акцентуированных подростков при нарушении межличностных отношений склонность к суицидальному поведению возрастает. Это в свою очередь, дает возможность разработки и применения дифференцированного подхода при оказании помощи подросткам, склонным к суицидальному поведению. Вместе с тем это небольшое эмпирическое исследование может служить одной из первых попыток комплексного изучения факторов суицидального поведения, а в перспективе объединения сил представителей различных наук в исследовании этого трагического феномена нашей жизни.

**Зинченко Е.В.**

## **САМОРАСКРЫТИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ**

Личностное самораскрытие, понимаемое нами как многоплановый процесс проявления личности в общении, является необходимым условием существования человека в обществе, в системе социальных связей и отношений. Самораскрытие предполагает сообщение субъектом личной информации различной степени интимности одному или нескольким реципиентам. С его помощью человек как бы вписывается в определенный социальный контекст, соотносит свои представления с представлениями о нем окружающих. Кроме потребности для самого субъекта, самораскрытие важно и для окружающих. Как считает Э. Гоффман, оно способствует определению реципиентом ситуации общения, дает возможность понять собственные ожидания и ожидания партнера. Согласно В. Дерлига, нежелание раскрываться может привести к изоляции от общества. В целом самораскрытие выступает как сложный социально-психологический феномен, имеющий значимые последствия для каждого из субъектов общения.

С точки зрения значимости для коммуникатора, самораскрытие личности в общении выполняет ряд важных функций, одной из которых является укрепление психического здоровья субъекта. Кроме внутренней гармонизации, психическое здоровье обеспечивается также гармонизацией отношений с окружающим миром. Именно поэтому самораскрытие вносит свой существенный вклад в его поддержание. Раскрытие своего «Я» другому человеку жизненно необходимо для индивида. С. Джуард назвал его условием и признаком существования полноценной личности. По его мнению, здоровая личность всегда будет стремиться к тому, чтобы ее полностью узнал хотя бы один значимый человек. Самоскрытие же, как утаивание от партнера личной информации, свидетельствует о дистрессе. Как утверждает Х. Каплан, отчужденное отношение к миру лежит в основе различных невротических и социопатических состояний личности. Согласно Э. Фромму, удовлетворение потребности в человеческих связях, в слиянии с другим человеческим существом не-

обходимо для поддержания психического здоровья.

Вопросу связи самораскрытия с психическим здоровьем было посвящено довольно много зарубежных исследований. Эта связь оказалась неоднозначной, и мнения авторов разделились. Ряд из них обнаружили положительную корреляцию между этими феноменами, другие – отрицательную, некоторые исследователи сделали вывод об отсутствии данной связи. П. Козби объясняет низкую степень корреляции между показателями самораскрытия и психического здоровья их криволинейной зависимостью. Он выдвигает гипотезу о том, что люди с хорошим психическим здоровьем раскрываются глубоко, но только узкому кругу лиц, остальным – средне; а люди с плохим психическим здоровьем характеризуются высокой или низкой открытостью каждому. Эту гипотезу подтвердили в дальнейшем А. Чайка и В. Дерлига. Интересными в этом смысле представляются и результаты исследования Х. Каплан, которые выявили большую степень психического здоровья у девушек, чем у юношей. При учёте влияния фактора пола на самораскрытие, они могут являться косвенным доказательством существования связи самораскрытия с психическим здоровьем личности, так как многие исследователи сходятся во мнении, что для лиц женского пола характерен больший объём самораскрытия, чем для лиц мужского пола. В пользу указанной связи свидетельствуют и данные Пэйдж, М. Рэнди и др. о том, что психическое здоровье в детском и подростковом возрасте в значительной степени связано с переживанием чувств одиночества и изоляции.

Самораскрытие имеет зачастую катартический эффект. Высказанная вслух личная информация как бы отчуждается от субъекта, что сопровождается облегчением переживания. Как было доказано зарубежными исследователями, на здоровье человека положительно влияет не только непосредственное, но и опосредованное самораскрытие. При последнем существенно снижается риск негативных последствий, что делает его более предпочтительным для коммуникатора. Ведение дневниковых записей мы рассматриваем как один из способов опосредованного самораскрытия. В данном случае в качестве реципиента выступает сам субъект самораскрытия, его собственное Я. Согласно данным американских исследователей П. Пеннибейкер и К. Гувер, ведение дневника улучшает самочувствие, увеличивает сопротивляемость болезням.

В отечественных исследованиях получены данные, косвенно свидетельствующие о связи самораскрытия личности с её психическим здоровьем. Так, Н.Д. Семёнова установила, что у лиц, страдающих бронхиальной астмой, после психокоррекционных занятий, направленных на восстановление эмоциональной связи с миром, наблюдались положительные изменения в сфере общения и, как следствие, улучшилось психическое здоровье. Этот опыт работы подтверждает тезис Джурарда о том, что подавление потребности в самораскрытии может стать причиной возникновения не только психологических проблем, но и психосоматических заболеваний. Л.И. Анцыферова отмечает, что отчужденное отношение к миру выступает основой невротических и социопатических состояний личности. Т.П. Скрипкина, указывает на то, что неадекватность в проявлении доверия связана с невротическими состояниями и выступает показателем отклонения психического здоровья личности.

Таким образом, существующие психологические исследования указывают на наличие сложных взаимосвязей между самораскрытием и психическим здоровьем личности. Данная проблема требует дальнейшего практического изучения и теоретического осмысления.