



Шкуратова И.П., Тепина М.Н.

## Эмоциональное самораскрытие мужчин и женщин в общении с разными партнерами

*Статья посвящена малоизученной в отечественной психологии проблеме эмоционального самораскрытия. Авторы рассматривают культурные предписания, существующие относительно выражения эмоций представителями мужского и женского пола. В эмпирической части статьи анализируется эмоциональное самораскрытие мужчин и женщин в общении с разными партнерами, а также их отношение к своему и чужому эмоциональному самораскрытию.*

***Ключевые слова:** эмоциональное самораскрытие, гендерные стереотипы поведения, культурные традиции выражения эмоций, позитивные и негативные эмоции, социальные чувства.*

Успешность всякого взаимодействия между людьми зависит от их способности правильно выражать свои эмоции и умения считывать эмоции партнеров по общению. В связи с этим в последние годы нарастает интерес к понятию эмоционального интеллекта, под которым понимается способность к опознанию, пониманию эмоций и управление ими [2]. Одним из ключевых моментов в этой концепции принадлежит умению человека адекватно выразить свое эмоциональное состояние. Человек в конкретной ситуации общения может быть заинтересован в реальном выражении своих чувств, в их приуменьшении или сокрытии, а также в их преувеличении. Кроме того, выражение эмоций чаще всего подчинено более широким целям взаимодействия.

Выражение эмоций в определенный момент времени несет информацию разного уровня обобщенности: о сиюминутном отношении к происходящему; об эмоциональном фоне поведения человека в процессе определенного взаимодействия с другими людьми; об его устойчивых эмоциональных установках (пессимизм – оптимизм). Эмоции могут быть связаны с оценкой партнера по общению, самого себя или объекта совместной деятельности, если это общение является деловым. Эта информация накладывается друг на друга, создавая конечный результат в виде самораскрытия эмоций.



Выражение эмоций детерминировано множеством факторов, которые в совокупности могут определить поведение человека в конкретной ситуации. В то же время поведение определенного человека является достаточно предсказуемым. Люди довольно точно предсказывают эмоциональные реакции своих родственников и знакомых благодаря тому, что эмоциональное поведение человека достаточно стереотипно как с точки зрения его содержания, так и формы проявления эмоций.

В.В. Бойко предложил понятие «стереотип эмоционального поведения», под которым он понимает «совокупность устойчивых характеристик эмоций (реакций и состояний), которыми человек чаще всего отвечает на внешние и внутренние значимые для него воздействия в соответствии со своей природой, состоянием здоровья и воспитанием» [1, с. 64].

В данной работе мы ограничились рассмотрением вербального компонента выражения эмоций, а именно, эмоциональным самораскрытием, под которым мы понимаем раскрытие человеком своих эмоций и чувств с помощью речи. Эмоциональное самораскрытие изучалось как один из аспектов самораскрытия личности, наряду с раскрытием мнений, установок и других аспектов индивидуальности, но как самостоятельный феномен исследуется в отечественной психологии впервые. Оно является наиболее глубокой и интимной формой самораскрытия, поскольку открывает доступ во внутренний мир человека.

Эмоциональное самораскрытие может изучаться через следующие характеристики: глубина (детальность и полнота раскрываемых чувств), широта (разнообразие раскрываемых чувств), избирательность (способность личности варьировать содержание и объем эмоционального самораскрытия в общении с разными людьми), эмоциональность (эмоциональная насыщенность сообщения), знак (соотношение самораскрытия позитивных и негативных эмоций).

Раскрытие своих чувств, переживаний очень важно для человека, поскольку способствует его психическому здоровью, является средством саморегуляции, позволяет устанавливать и поддерживать близкие отношения с другими людьми. Для того, чтобы выразить свои чувства, человек должен уметь рефлексировать и опознавать собственные эмоции, а также научиться тому, как выражать их, соблюдая культурные традиции того общества, к которому он принадлежит.

В качестве главных детерминант эмоционального самовыражения личности в зарубежной и отечественной литературе рассматриваются следующие факторы: культурные предписания, имеющиеся в социокультурной среде, в которой человек сформировался; социально-демографические характеристики субъекта самораскрытия (его пол, возраст, социальный статус, национальность, профессия); личностные особенности (ценностно-мотивационная сфера, особенности саморегуляции, коммуникативные черты личности и пр.); характер отношений с реципиентом.

Говоря о культурных традициях, А. Меграбян отмечает, что в западном обществе существует «ситуация, при которой «социально неприемлемые чувства» должны выражаться в поведении, минуя речь, и не должны «официально» признаваться частью



коммуникации человека: мы учимся выражать множество чувств этими обходными путями, чтобы избежать обвинений в нарушении общественных норм» [6, с. 228].

Открытая коммуникация чувств, в особенности негативных, не поощряется практически во всех культурах. Это связано с тем, что общество таким запретом охраняет себя от деструктивных действий ее членов, связанных со слишком сильным или несвоевременным выражением чувств. Однако, существуют межкультурные различия в открытом выражении разных эмоций.

По данным Д. Мацумото, проведшего большое число кросс-культурных исследований, посвященных выражению и распознаванию эмоций, японцы более настроены на сокрытие негативных эмоций, чем американцы, которые легко выражают недовольство и другие негативные эмоции [5].

А.А. Горбатков обнаружил, что в польском обществе доминирующая норма предписывает делиться не столько радостями, сколько горестями, не столько надеждами, сколько тревогами, жалобы на неудачи здесь обычная вещь, тогда как от рекламы своих успехов («хвастовства») принято воздерживаться («скромность») [3]. Похоже, что подобные установки характерны и для россиян. Автор делает вывод о том, что в польском обществе существует негативно-асимметричная эмоционально-экспрессивная нормативная система в противовес позитивно-асимметричной, характерной для США.

Существует большое количество литературы, посвященной культурным различиям в проявлении эмоций. Общепринятым является тот факт, что северные народы менее экспрессивны в выражении своих эмоций, чем южане [2; 5].

Различия касаются не только невербального поведения, но и вербального описания своих чувств. Американские исследователи обнаружили, что хорошо адаптированные китайцы мало отличались от европейских американцев по описанию своих эмоций, тогда как недавно приехавшие в США китайские эмигранты в своих описаниях давали больше соматических терминов. Это свидетельствует о том, что культурные предписания страны проживания доминируют в плане влияния на самораскрытие эмоций [8].

Весьма существенную роль в социальных ожиданиях относительно выражения эмоций имеет пол субъекта самораскрытия. В отношении представителей мужского и женского пола во всех культурах существуют разные стандарты на выражение эмоций. В частности, мальчикам и мужчинам во всех культурах предписано не выражать страх и грусть, а девочкам и женщинам – гнев [2; 4]. От представителей мужского пола в процессе воспитания требуют большей сдержанности в проявлении любых эмоций, особенно эмоции страха, тревоги и грусти, поэтому многие мужчины не умеют выразить эти эмоции адекватно, что приводит их к соматическим заболеваниям, а также к неправильной интерпретации их поведенческих реакций окружающими. Эта проблема существует и для женщин, но уже в связи с запретом на выражение гнева.

По данным Л. Броди и Дж. Хэлла, начиная с младенчества, родители больше развивают способность к выражению своих чувств у девочек по сравнению с



мальчиками [7]. Они чаще обсуждают эмоции с дочерьми, чем с сыновьями (за исключением негативных эмоций); используют больше вариаций эмоциональных слов, когда говорят с дочерьми; демонстрируют им более широкий спектр эмоций; чаще им улыбаются; отвечают им более эмоционально. В результате это приводит к более развитой эмоциональной экспрессии девушек и женщин, как в вербальном, так и в невербальном плане.

Анализ данных о степени переживания негативных эмоций представителями мужского и женского пола, проведенный Е.П. Ильиным, дал следующую картину [4]. В первые годы жизни между мальчиками и девочками нет различий в частоте и продолжительности эмоции гнева, но с возрастом у мальчиков эти показатели нарастают, а у девочек убывают. Е. Маккоби и его коллеги, обнаружившие эту тенденцию, объясняют это тем, что девочки боятся наказания за проявление агрессии, тогда как мальчикам это прощается более охотно [4].

Большинство исследователей сходится на том, что женщины более открыто проявляют свои эмоции, чем мужчины, особенно эти различия высоки в отношении эмоций страха и грусти. Особенно явно женщины проявляют свои чувства в общении друг с другом [2]. К числу личностных особенностей, влияющих на выражение эмоций и их восприятие у партнера по общению, наибольший вклад вносят социально-психологические свойства личности: аффилиативность, способность к эмпатии, потребность в одобрении.

Анализ зарубежных источников показывает неоднозначный характер влияния пола на склонность к самораскрытию разных эмоций, в отечественной психологии данная проблема еще не стала предметом специального исследования. Это побудило нас к изучению особенностей эмоционального самораскрытия мужчин и женщин в межличностном общении.

В качестве эмпирических задач исследования нами были сформулированы следующие: 1) изучить отношение мужчин и женщин к своему и чужому эмоциональному самораскрытию; 2) провести сопоставительный анализ эмоционального самораскрытия мужчин и женщин в общении с разными партнерами; 3) провести сравнительный анализ самораскрытия позитивных и негативных эмоций мужчинами и женщинами.

Нами были выдвинуты гипотезы о том, что женщины имеют большее стремление к своему и чужому эмоциональному самораскрытию, чем мужчины, и наибольший объем самораскрытия как позитивных, так и негативных эмоций наблюдается в общении с партнерами из семейной и дружеской сферы.

Для выявления отношения к своему и чужому эмоциональному самораскрытию (далее ЭСР) нами был разработан опросник, включающий 72 вопроса, разделенных на 9 шкал («семейные традиции», «эмоциональность», «потенциальное ЭСР», «реальное ЭСР», «функции ЭСР», «отношение к чужому ЭСР», «выбор партнёра», «искренность», «языковые трудности ЭСР»).

Для диагностики самораскрытия позитивных и негативных чувств личности в общении с разными партнерами нами был использован тест ДЭС (диагностика



эмоционального самораскрытия), разработанный И.П. Шкуратовой на основе техники репертуарных решеток Дж. Келли. Респонденту предлагался список из 7 позитивных чувств (радость, удивление, надежда, любовь, симпатия, гордость, благодарность) и 7 негативных чувств (тревога, ревность, обида, зависть, чувство вины, стыд, гнев). Он должен был оценить, насколько полно он рассказывает о своих чувствах людям из ближайшего окружения (к их числу были отнесены родители, лучшие друг и подруга, сотрудник и сотрудница). Таким образом, испытуемый должен был заполнить таблицу, строки в которой соответствовали вышеперечисленным эмоциям, а столбцы – партнерам по общению. Ему необходимо было выбрать один из следующих вариантов ответов: 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. Испытуемый должен был также оценить, насколько часто он испытывает это чувство. В инструкции оговаривалось, что эти чувства он может испытывать по отношению к объекту самораскрытия, к другим людям или к событиям жизни.

В исследовании приняли участие студенты Ростовского строительного университета (20 мужчин и 30 женщин) в возрасте от 20 до 25 лет, а также студенты заочного отделения психологического факультета (50 мужчин и 45 женщин) в возрасте от 22 до 30 лет.

### **Результаты и их обсуждение.**

Анализ данных, полученных с помощью опросника, позволил выявить как сходство, так и различия в эмоциональном самораскрытии между мужчинами и женщинами. Суммарные значения по шкалам опросника не обнаружили достоверных различий между полами, однако сравнение ответов мужчин и женщин на отдельные вопросы позволило увидеть существенные расхождения.

В отношении семейных традиций самораскрытия большинство мужчин отметило тот факт, что родители не поощряли его разговоры о чувствах и ругали, когда он выражал свои негативные эмоции. Среди женщин две трети признались в том, что их ругали за проявление негативных эмоций, но в то же время почти все отрицают, что родителям не нравилось, когда они признавались в своих страхах и обидах. Почти все женщины отметили, что они легко поддаются эмоциям, долго помнят обиды, плохо сдерживают эмоции, склонны к быстрой смене настроения, долго испытывают чувство вины. Это говорит о высокой эмоциональности женщин. Мужчины оценивают себя по этим характеристикам значительно ниже, что соответствует гендерному стереотипу мужчин.

Потенциальное самораскрытие, под которым мы имели в виду готовность и желание рассказывать о себе, также более характерно для женщин. Мужчины признаются в том, что у них не всегда получается раскрыть свои переживания, что им сложно рассказывать о своих чувствах. Шкала «реальное



самораскрытие» подтверждает эту тенденцию. Предпочитает не говорить о своих переживаниях близким и друзьям 66 мужчин из 70 и только 14 женщин из такого же количества испытуемых. Охотно делятся радостью как мужчины (53 человека), так и женщины (60 человек). Все предпочитают, когда грустно, отвлечься (посмотреть фильм, почитать). Большинство мужчин и женщин правильно понимают значение эмоционального самораскрытия для регуляции межличностных отношений, саморегуляции, лучшего осознания своих чувств. При этом мужчины чаще сожалеют о своей откровенности, чем женщины (19 против 5).

Женщины намного более открыты для чужого самораскрытия. Почти все женщины (57 человек) отметили, что привыкли к тому, что все близкие делятся с ними своими переживаниями. Среди мужчин так считают всего 4 человека. Почти все мужчины (60 человек) указали на то, что не любят, когда друзья или близкие рассказывают им о своих чувствах, среди женщин такую позицию занимает всего 9 человек. Сами спрашивают о чувствах друзей и близких 59 женщин и 34 мужчины. Эти данные говорят о явном нежелании мужчин выступать в качестве мишени эмоционального самораскрытия.

В плане выбора мишени самораскрытия молодые мужчины и женщины достаточно единодушны. Они предпочитают рассказывать о своих чувствах друзьям и ровесникам своего пола, чем родителям или лицам старше себя. Единицы готовы рассказывать о своих чувствах случайному попутчику. Многие женщины (62 человека) предпочли бы излагать свои чувства на страницах дневника, чем кому-нибудь из близких людей, из мужчин только 10 человек принимают такой способ самораскрытия.

Все испытуемые признаются в том, что им приходится быть неискренними при выражении своих чувств. Женщины отмечают, что иногда они изображают удивление, хотя они его не испытывают (65 человек), преувеличивают свою радость или благодарность (61 человек). Среди мужчин в искажениях такого рода призналось всего 9 и 5 человек, соответственно. Зато все позволяют себе выражать свои чувства более естественно в компании друзей и в семье.

Как мы и предполагали, трудности с выражением чувств чаще испытывают мужчины: им трудно подбирать слова, они стараются описывать чувства, не вдаваясь в подробности. Метафорами при описании чувств чаще пользуются женщины, а молодежным жаргоном – и те, и другие. Письменно описывать свои чувства легче женщинам.

Для более детального анализа особенностей эмоционального самораскрытия мужчин и женщин в общении с разными партнерами нами был собран материал с помощью теста ДЭС на выборке из 65 мужчин и 75 женщин. Индивидуальные матрицы мужчин и женщин суммировались путем наложения их друг на друга, в результате чего была полученная сводная матрица данных, представленная в таблице 1.



Таблица 1.  
Самораскрытие эмоций мужчин и женщин в общении с разными партнерами

	мать		отец		лучший друг		лучшая подруга		сотрудник		сотрудница		средние значения	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Радость	106	129	90	115	111	102	81	119	66	59	51	79	7,7	8,0
Надежда	94	127	70	101	86	89	67	86	47	55	39	49	6,2	6,7
Любовь	72	92	49	68	65	58	48	90	26	24	20	38	4,3	4,9
Симпатия	97	112	68	92	94	85	78	65	57	57	48	71	6,8	6,4
Гордость	84	122	72	109	79	92	61	86	55	51	50	61	6,1	6,9
Благодарность	110	138	85	123	104	109	71	108	64	74	57	88	7,5	8,5
Удивление	78	117	68	96	85	94	57	107	53	57	36	72	5,8	7,2
Тревога	69	104	57	77	73	66	47	85	47	27	29	39	4,9	5,3
Обида	64	97	42	72	67	75	45	86	25	20	21	33	4,1	5,1
Зависть	22	48	14	36	24	29	18	30	10	5	6	10	1,1	2,1
Чувство вины	67	87	54	64	67	57	50	71	34	16	29	26	4,6	4,2
Стыд	47	70	37	55	54	42	43	47	18	16	17	21	3,3	3,3
Гнев	61	101	60	88	76	73	55	83	38	22	26	41	4,8	5,4
Ревность	17	21	10	21	41	27	31	64	9	6	8	16	1,7	2,1
Средние значения	15	18	12	15	15,7	13	11,5	15	8,4	6,5	6,7	8,5		

Средние значения по строкам и столбцам были получены путем деления сумм на число испытуемых в группах мужчин и женщин.

Анализ самораскрытия позитивных и негативных эмоций мужчинами и женщинами в общении с разными партнерами показал, что наибольший объем эмоционального самораскрытия наблюдается в общении с самыми близкими людьми. У женщин наибольшее самораскрытие направлено на мать, подругу и отца, у мужчин – на мать, друга и отца. Следующую позицию с небольшим отрывом занимают ближайшие друзья противоположного пола. Как и ожидалось, в общении с сотрудниками эмоциональное самораскрытие заметно ниже, чем в семейной и дружеской сфере. Это позволяет сделать вывод о том, что на объем эмоционального самораскрытия человека в адрес конкретного лица влияет степень интимности и доверительности отношений с ним.

Анализ самораскрытия по эмоциям показал, что наибольшие значения наблюдаются в отношении позитивных эмоций. На первом месте по объему выражения стоят радость, благодарность, симпатия. Это можно объяснить тем, что, строя свои



отношения с окружающими людьми, все стремятся создать образ приятного, внимательного человека. Чувство любви по частоте самораскрытия стоит на последнем месте среди позитивных эмоций. Оно носит слишком интимный характер, и не всегда респонденты решаются поговорить о нем с окружающими людьми. Чаще всего о любви к кому-либо говорят с матерью, а также с близкими друзьями.

О своих надеждах респонденты предпочитают рассказывать матери, лучшему другу (подруге). Гордость связана с достижениями человека, с событиями, повышающими его самооценку, поэтому ее молодежь чаще транслирует по отношению к людям, от которых важно получить одобрение, завоевать авторитет (родители, друзья).

Самораскрытие негативных эмоций респонденты осуществляют преимущественно в общении с лучшими друзьями, матерью. Это делает общение с близкими людьми более конфликтным и эмоционально насыщенным. Гнев, тревога, обида стоят на первом месте по объему самораскрытия. Для женщин характерно выражать их чаще в общении с лицами своего пола (подругой, матерью), а мужчины рассказывают о них лицам, как своего, так и противоположного пола. Наиболее скрываемыми чувствами являются зависть и ревность, которые обсуждают только в общении с самыми близкими людьми. С сотрудниками эти чувства обсуждают единицы из опрошенных испытуемых. Люди избегают признания в этих чувствах, поскольку они считаются социально осуждаемыми. Окружающие не склонны разделять это чувство с человеком, который в них признается. Необходимо отметить, что самораскрытие женщин почти по всем эмоциям выше, чем у мужчин.

Проведенный анализ показал, что женщины более ориентированы на эмоциональное самораскрытие, как свое, так и чужое, лучше владеют навыками передачи своих чувств. Эмоциональное самораскрытие неоднородно в отношении разных чувств и партнеров по общению. В соответствии с культурными традициями, мужчины и женщины больше раскрывают свои позитивные чувства по сравнению с негативными. Чем более осуждается чувство, тем более оно скрывается человеком, как это видно на примере зависти и ревности. Наибольшее эмоциональное самораскрытие как мужчин, так и женщин, приходится на членов семьи и друзей, что иногда повышает негативный эмоциональный фон дружеских и семейных отношений. Полученные данные в целом соответствуют результатам, полученным зарубежными исследователями данной проблемы.

#### Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. 2-е изд. – СПб, Питер, 2004.- 474 с.
2. Бреслав Г. Психология эмоций. М.: Смысл; Издательский центр «Академия» 2004. 544 с.
3. Горбатков А.А. Эмоциональность и общительность: кто более общителен – счастливые или несчастливые люди? // Психология общения: социокультурный анализ. Ростов-на-Дону. Изд-во РГУ, 2003, с. 83-85.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб., Питер, 2002. 544 с.





5. Мацумото Д. Культура и эмоции // Психология и культура. СПб.: Питер, 2003, с. 279-308.
6. Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения. СПб.: Речь. 2001. 256 с.
7. Ratner C. A Cultural-Psychological Analysis of Emotion // *Culter & Psychology*, 2000, Vol. 6(1), pp.5-39.
8. Tsai J.L, Diana I. Simeonova D.I., Watanabe J.T. **Somatic and Social: Chinese Americans Talk About Emotion** // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, vol. 85.