

Доріченко В.А.

*Національний педагогічний університет
ім. М.П.Драгоманова*

САМОРОЗКРИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Проаналізовано основні критерії управлінської адаптації У статті розкривається зміст і сутність феномена саморозкриття, його значення для психологічного здоров'я особистості та діяльності психолога.

Ключові слова: *саморозкриття, автентичність, стосунки довіри, емоційна підтримка, психологічно здорова особистість.*

Постановка проблеми

Цілі, зміст і характер роботи психолога, методи, які він застосовує у процесі розв'язання професійних завдань, визначають його власну особистість як важливий засіб професійної діяльності. У зв'язку з цим постає потреба вивчення саморозкриття психолога у його професійній діяльності.

На значущості особистісної складової в комплексі професійних характеристик психолога наголошують у своїх працях Г.Абрамова, Г.Балл, О.Бондаренко, С.Максименко, В.Моляко, В.Панок, А.Петровський, Н.Повякель, О.Сапогова, В.Семиченко, Л.Терлецька, Т.Титаренко, Н.Чепелева та інші автори.

У наш час феномен саморозкриття є новою сферою досліджень для вітчизняної та російської психології (Н.Амяга, Т.Скрипкіна, І.Шкуратова, О.Зінченко, М.Бородіна, О.Капустюк). Дослідження почалися в 50-х роках ХХ ст. в межах гуманістичної психології (С.Джурард).

У вітчизняній психології місце саморозкриття ще не зовсім визначене, про що говорить той факт, що поняття саморозкриття відсутнє в багатьох психологічних словниках. Щодо української наукової спільноти використання цього поняття трапляється дуже рідко [2; 4]. Ще не напрацьована однозначна позиція щодо визначення саморозкриття, методичний Іструментарій для його вивчення, не описані його основні характеристики, не розкриті його психологічні механізми. Хоча взаємозалежність саморозкриття і міжособових взаємин прямо чи опосередковано підкреслюється низкою авторів (В.Лосенков, Л.Гофман, І.Кон, Н.Амяга, О.Зінченко, І.Шкуратова).

Мета статті — окреслити основні підходи до розуміння феномена саморозкриття та розкрити його значення для особистості психолога.

Виклад основного матеріалу

Сідней Джурард визначив саморозкриття як процес подання іншим людям інформації про себе, свідоме і добровільне відкриття іншому свого

«Я» [8]. Зміст саморозкриття можуть становити думки, почуття людини, факти її біографії, поточні життєві проблеми, взаємини з довколишніми людьми, враження від творів мистецтва, життєві принципи тощо.

За думкою В.Дерлеги, саморозкриття розуміється як усне повідомлення, що зазвичай починається зі слова «Я» або як будь-яке інше усне повідомлення про себе [10]. І.Шкуратова ототожнює поняття саморозкриття і самовираження: під самовираженням особистості нею розуміється максимально широке коло вербальних і невербальних поведінкових актів, які людина використовує для передачі інформації про себе іншим особам, незалежно від міри їх цілеспрямованості та усвідомлення [9]. Проте О.Зінченко всупереч цьому вважає, що процес саморозкриття відбувається винятково за допомогою вербальних засобів, надає невербальним засобам допоміжну функцію [1].

Д.Маєрс вважає, що саморозкриття забезпечує такі взаємини, які дають нам можливість «дізнатись, які ми є насправді і відчутти, що нас приймають саме такими» [7, 577].

Словник з клінічної психології означає саморозкриття (*self disclosure*) як розкриття психотерапевтом своєї особистості перед пацієнтом. Міра розкриття може бути різною: від повідомлення про себе окремих демографічних даних до повного саморозкриття, включаючи навіть не пов'язані з процесом психотерапії переживання і проблеми. Кожний вчинок психотерапевта так чи інакше містить елемент саморозкриття. Необхідною умовою його застосування є врахування відповідної потреби пацієнта у певний момент і володіння здатністю до контрольованої спонтанності. За допомогою саморозкриття психолог може заспокоїти й емоційно підтримати, здійснити навіювання й інтерпретацію, посилити відчуття взаєморозуміння, «надати» модель власної поведінки для ідентифікації, яка використовується для поглиблення психологічного контакту з клієнтом [3].

Потреба в саморозкритті притаманна кожній людині і має бути обов'язково реалізована, оскільки її нереалізованість може стати причиною виникнення не лише психологічних, а й різноманітних психічних і соматичних хвороб. У кожній людини є потреба відкрити себе хоча б одній людині. Саморозкриття відіграє центральну роль у розвитку та існуванні міжособових взаємин. Воно є показником глибини та міри позитивності відносин (симпатії, любові, дружби). У міру просування взаємин до більш інтимних, люди розповідають про себе більш глибоко та повно. Як наслідок, ми маємо зняття масок, а «одкровення про самих себе сприяють зародженню любові» [7, 577].

За І.Шкуратовою, саморозкриття сприяє психічному здоров'ю особистості комунікатора. Воно розвиває особистість, оскільки постає ґрунтовним засобом самопізнання, особистісної ідентифікації.

Саморозкриття може мати різний психологічний зміст. Як показали дослідження В.Дерлеги, Я.Гжелака (ПНР), І.Шкуратової, воно може бути засобом саморегуляції завдяки таким складовим [9; 10]:

- емоційна розрядка, що є наслідком вияву своїх почуттів у процесі саморозкриття. Це явище постає одним з важливих моментів психотерапевтичного процесу. Результатом її є зниження гостроти переживань і психічного напруження;

- прояснення проблемної ситуації через її вербальний аналіз. Відомо, що, викладаючи іншому певні факти, людина їх структурує, інтерпретує, що веде до кращого розуміння їх самим оповідачем;

- механізм дзеркала, який полягає в отриманні суб'єктом саморозкриття прямих оцінок власної компетентності, що даються партнером у відповідь на отриману інформацію;

- отримання емоційної підтримки від співбесідника. Вона суттєво знижує психічне напруження людини і постає головною метою сповідальних форм саморозкриття. Саме завдяки цьому саморозкриття прийнято вважати основою психічного здоров'я особистості;

- отримання реальної допомоги від партнера, яка виражається в пораді або конкретних діях, спрямованих на вирішення проблемної ситуації. Суб'єкт саморозкриття або дістає готову модель поведінки, що полегшує процес його саморегуляції, або передає частину своїх обов'язків іншому, що також сприяє кращій саморегуляції поведінки.

Саморозкриття важливе і для реципієнта, тобто того, хто слухає. Воно дає йому змогу краще пізнати суб'єкт саморозкриття, дає відчуття того, що його позитивно оцінюють, довіряють, відчувають потребу у ньому.

На думку І.Кона, саморозкриття як свідоме і добровільне відкриття іншому власного «Я», своїх суб'єктивних станів, таємниць і намірів є однією з фундаментальних психологічних потреб особистості, задоволення якої завжди асоціювалось із дружбою [5]. На його думку, поняття саморозкриття багатовимірне. Його можна оцінювати як мінімум, за п'ятьма самостійними параметрами: 1) обсяг (широта) особистої інформації, яка повідомляється; 2) міра її інтимності для суб'єкта; 3) тривалість, темп і швидкість саморозкриття; 4) його емоційна тональність (вихваляння або, навпаки, ніяковість, сором); 5) гнучкість саморозкриття, здатність особистості регулювати свою відвертість залежно від реакції співбесідника й ситуації спілкування. Воно залежить від цілої низки моментів: хто, кому, що саме, наскільки повно, коли, за яких обставин і з якою метою відкриває.

Зміст і рівень взаємного саморозкриття багато в чому залежить від ситуації спілкування. Тепла, затишна кімната сприяє відвертості, тоді як формальне, холодне оточення її паралізує. Позитивну роль відіграє наявність прямого візуального контакту і тілесної близькості (дотику) із співбесідником, його зовнішня привабливість, увага з його боку і його соціальний ста-

тус. Молодші легше й більш охоче сповідуються старшим, дружня увага яких є для них пріоритетною, тоді як визнання власної слабкості перед старшими менше тисне на самооцінку, ніж подібне у спілкуванні з рівним за віком чи статусом.

Досить складним є взаємність саморозкриття. Загально визнано, що відвертість і довіра більшою мірою сприяють адекватному відгуку, підвищуючи тим самим загальний рівень інтимності комунікації. Але чи завжди це є так? Одні психологи (С.Джурард) пояснювали це тим, що довіра викликає симпатію, прихильність до того, хто її виказав, а знаком симпатії слугує взаємна відвертість.

Інші (В.Дерлега) пояснюють її з позиції теорії справедливості: оскільки будь-яка відвертість вважається цінною, людина, яка почула чужу сповідь, відчуває себе зобов'язаною відплатити тим самим незалежно від міри симпатії до співбесідника. Деякі психологи пов'язують взаємність саморозкриття головне з механізмами наслідування і підкріплення: відвертість слугує позитивним стимулом, на який індивід реагує взаємним саморозкриттям, що, у свою чергу стимулює суб'єкт на продовження інтимної бесіди.

Важливим є також момент своєчасності саморозкриття. Здебільшого випадків відвертість сприймається позитивно. Проте занадто повне або швидке саморозкриття, яке не відповідає стадії розвитку особистих взаємин або не враховує стану співбесідника, прийняттого для нього рівня діалогу, сприймається як порушення меж інтимності або спроба вторгнення у внутрішній світ іншого, що спонукає його закритись або перервати контакт. Іншими словами, спілкування потребує тактовності й уважності. Людина, яка нав'язує іншому небажану відвертість, легко може дістати відсіч. Культ повної душевної відкритості, за всієї її привабливості, може бути таким же одностороннім і не позбавленим психологічних труднощів, як і культ емоційної стриманості й закритості. Завчасне, невідповідне ситуації, невпорядковане, хаотичне саморозкриття в оточенні недоречне. Лафт припустив, що саморозкриття стає доречним, коли воно є функцією наявних взаємин. Коли взаємини будуються на ґрунті обопільного прийняття, коли тема саморозкриття пов'язана з тим, що відбувається між людьми, коли воно відбувається поступово, а не лавиноподібно і коли людина здатна відчути, який вплив її саморозкриття справляє на слухача [8].

Оптимальним з точки зору душевного здоров'я особистості є стан, коли індивід здатен бути цілком відвертим з небагатьма близькими людьми і підтримує середній рівень саморозкриття у взаєминах з іншими. Замкнутість, коли у внутрішній світ не впускається ніхто, або занадто високий рівень саморозкриття, коли в особистості не залишається власних таємниць, як правило, свідчать про певні психологічні ускладнення.

В суспільстві приховування своїх істинних почуттів, глибоких сумнівів і бажань є більш прийнятним, оскільки саморозкриття робить нас враз-

ливими і слабкими. Люди, готові розкрити іншим свій внутрішній світ, можуть бути оцінені або як такі, що потребують жалю і співчуття, або як такі, чії стандарти поведінки не відповідають загально-прийнятим нормам.

С.Джурард підкреслював, що розкриття свого «Я» іншій людині є ознакою сильної і здорової особистості. Намагаючись приховати самих себе від інших людей, ми тим самим докладаємо активних зусиль для побудови фальшивого зовнішнього «Я». Хоч в такому соціальному середовищі, як школа або робота, грати ролі є необхідним, однак ті люди, які переоцінюють значення рольової поведінки, можуть відчувати себе самотніми, віддаленими від інших і відстороненими від самих себе. Однією з причин схвалення консультантом або психотерапевтом процесу саморозкриття є можливість широко відкрити свою душу уважному слухачу, що може здійснити терапевтичний ефект незалежно від реакції або зворотного зв'язку слухача [8].

Інколи приховування від інших справжніх думок і почуттів дає певну користь і задоволення. Ми можемо уникнути розповіді про будь-які неприємні факти свого минулого, але це позбавить нас можливості бути більш близькими у взаєминах з іншими людьми. Таким чином, уникаючи саморозкриття, ми створюємо в інших враження успіху і благополуччя, проте ціною цього є неможливість побудувати сталі взаємини з довколишніми. Є також передумови для припущень про те, що притлумлення важливого внутрішнього досвіду і нездатність його вираження у довколишньому веде до багатьох психосоматичних хвороб, таких, наприклад, як виразка, гіпертонія, астма. Самотність, почуття вини та депресія завжди супроводжують приховування правди про самого себе і сила сповіді полягає в полегшенні процесу саморозкриття [7].

На нашу думку, самореалізація у психологічній сфері здійснюється через саморозкриття особистості. Життєві цілі і смисли коригуються лише через саморозкриття, причому взаємне: і психолога, і клієнта. Взаємини довіри і співробітництва встановлюються лише через саморозкриття особистостей. Тренінг є ефективним лише за умови саморозкриття його учасників і ведучого. Консультація, контакт, спілкування по-справжньому здійснюються лише при саморозкритті тих, хто бере у ній участь. Зрозуміло, що особистісне та професійне саморозкриття тут надзвичайно тісно взаємопов'язані.

У діяльності психолога саморозкриття може бути як доречним, так і шкідливим. Регулятором постає мета спілкування — сприяти відвертості клієнта, подоланню його захисних бар'єрів або самоутвердження психолога у власних очах за рахунок клієнта (власної компетентності, сили, влади, престижу тощо).

Р.Кочюнас вважає, що для успішної професійної діяльності практичному психологу необхідні: відкритість власному досвідові; автентичність; розвиненість самосвідомості; сила особистості й ідентичності; толерантність

до невизначеності; прийняття особистої відповідальності; глибина взаємин з іншими людьми; постановка реалістичних цілей; емпатія [3].

Ми вважаємо, що ефективність саморозкриття особистості забезпечується опорою особистості на власну автентичність. Тобто буття самим собою та розкриття істинності, реальної дійсності власних відносин і переживань сприяють високій якості психологічного простору особистості як в особистісному, так і професійному відношенні. Саморозкриття як процес актуалізує буття самим собою і об'єктивує автентичність особистості.

Виходячи з вищезазначеного, можна окремити такі механізми саморозкриття особистості:

- самоприйняття, тобто самовідношення у позитивному аспекті саморозуміння, самопідтримки. Мова йде про встановлення до свого «Я» певного позитивного ставлення, про позитивну якість взаємин із своїм «Я», що прагне розкриття;

- інтенція до діалогу, спрямованість до іншого, у максимальному прояві — емпатія. Тобто наявність того, стосовно до кого «Я» здійснює розкриття. (Від екзистенційної спрямованості на культуру, соціум, трансляції цінностей, до побутового розкриття інформації про себе, що регулює повсякденні дії та взаємини);

- авторська дія як дія з самого себе, як індивідуальне прочитання ситуації, є комплексним проявом саморозкриття особистості. Завдяки їй саморозкриття набуває цілісності: стає проявом не лише деякого ставлення, позиції, переживання, а й дії. Авторська дія практично реалізує саморозкриття, бо йде за прийнятим особистістю рішенням розкрити себе у чомусь, проявити, втілити. Розвиток професійних умінь не тотожний саморозкриттю: це лише напрацювання інструментів, що сприяють йому, репрезентують особистість, розвивають здатність до більш повного й широкого розкриття особистості;

- опосередкованість смыслом, який втілюється у меті саморозкриття. Це знову повертає нас до автентичності особистості, розшифровуючи й уточнюючи зміст саморозкриття. Смысл постає екзистенційним виміром (смысл власного «Я», його саморозкриття у діяльності й культурі) та інструментальним (з якою метою тут і зараз необхідне саморозкриття з цією людиною, в цій ситуації, згідно цього питання чи проблеми).

Отже, наше визначення феномена саморозкриття полягає в наступному. Саморозкриття — це дія виявлення особистістю власного «Я», яка здійснюється в акті комунікації і має певний смысл для особистості. З точки зору дослідження і формування саморозкриття у психолога, більш доречно говорити про готовність до саморозкриття особистості за додержання певних умов.

Загальновизнана структура самосвідомості, яка містить когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти особистості постає основою для репрезентації феномена саморозкриття. Він також містить в собі ці компоненти:

1. Когнітивний компонент саморозкриття передбачає розкриття інформації про себе, регулювання її обсягу, повноти, детальності у спілкуванні з іншим.

2. Емоційний компонент містить розкриття особистістю власних переживань, емоцій, ставлень до того чи іншого явища, і, відповідно, регулювання їх сили, глибини, інтенсивності.

3. Поведінковий компонент презентує розкриття особистості в дії, поведінці, рухах. Відповідно він регулює спрямованість, ефективність, результативність і функціональність дій особистості.

Слід зазначити, що всі названі компоненти спричиняють той або інший вплив на партнера по спілкуванню, причому комплексно. Саме цей вплив і постає об'єктом уваги особистості, що саморозкривається. Умовний розподіл саморозкриття на три компоненти уможлиблює більш детально і точно аналізувати та відстежувати його вплив як з боку того, хто здійснює саморозкриття, так і з боку того, хто його сприймає. Для психолога обидві позиції є однаково важливі, оскільки постають необхідними елементами інструментарію його роботи. Адже в ситуацію взаємодії із психологом залучаються інші люди, що посилює його відповідальність за власний внутрішній зміст.

У невербальних своїх проявах людина здійснює досить виразний акт саморозкриття: рухи тіла вже розкривають внутрішні переживання особистості, вже відбувається істотна ілюстрація «Я» людини. Причому досить автентична, оскільки тіло найменше піддається самоконтролю і завжди залишається деяка непритлумлена частина психологічної інформації. В цьому аспекті феномен саморозкриття для психолога є надзвичайно важливим, оскільки репрезентує внутрішній психологічний зміст особистості назовні.

В опрацьованих нами джерелах саморозкриття розуміється здебільшого в комунікативному аспекті, тобто як елемент сфери спілкування. Не спростовуючи такого бачення, ми вважаємо за необхідне розширити сферу застосування цього феномена. На нашу думку, щодо розуміння феномена саморозкриття особистості слід триматися трьох підходів — ситуативного, екзистенційного та діяльнісного.

1. Ситуативний підхід дає можливість розуміти саморозкриття в його найбільш безпосередньому значенні: як акту, моменту розкриття особистістю свого досвіду, переживань, відношень.

2. Екзистенційний підхід розкриває його як категорію, через яку здійснюється самореалізація особистості, її самовтілення, здійснення особистістю власного сенсу, власної автентичності.

3. Діяльнісний підхід передбачає репрезентацію особистості себе в дії. Тобто реалізація саморозкриття у напрямі прийнятого рішення йти на контакт, взаємодію, розкриття, втілення того або іншого власного проекту.

Зазначимо, що всі три підходи містять опору особистості на власну автентичність, тим самим актуалізуючи її прояв.

Висновки

Результатом саморозкриття особистості постає:

- обопільне збагачення, ампліфікація особистостей, які у ньому залучені;
- високий рівень емоційної зануреності, взаємозв'язку, емпатія;
- вихід на психологічно здорове функціонування, мудрість особистості, оскільки істинне розкриття себе містить переживання і реалізацію певного, не завжди усвідомленого смислу;
- адекватність і точність ситуації, яка ймовірно може змінитись, або відповідність проблемі, яка може розв'язатися завдяки саморозкриттю її учасників;
- вихід на автентичне функціонування особистості, яке у такий спосіб може бути актуалізоване.

Ідея саморозкриття, як і автентичності, що є в його основі, своїми витокami зобов'язана екзистенційній психології. Суттєвим моментом її є розуміння людського буття через характеристику відкритості: у людини немає наперед заданої сутності і вона проявляється у відкритості різним можливостям. Реальні взаємодії людини зі світом завжди первинні щодо тих або інших характеристик людини, тобто спочатку людина здійснює акт саморозкриття і взаємодії зі світом, а потім, рефлексуючи його, напрацьовує ту чи іншу якість і форму поведінки.

Своєрідним теоретичним підґрунтям важливості феномена саморозкриття постають ідеї, запропоновані Куртом Левіном — це ідея протилежності аристотелівського и галілеєвського способів мислення [6]. Аристотелівський підхід — це підхід, за якого якості і риси людини вважаються внутрішньо притаманними їй самій. Галілеєвський підхід виходить з того, що ці якості не є внутрішніми компонентами людини, а розкриваються у взаємодії з іншими психологічними феноменами. Вони реалізуються і проявляються лише в момент діалогу, зустрічі одного явища з іншим. Це означає, що та або інша якість може бути невідома особистості поки вона не розкриється, не актуалізується у тій або іншій ситуації взаємодії. Для нас ближчою є логіка галілеєвського способу мислення. Отже, саморозкриття є не лише інструментом встановлення і поліпшення особистих і професійних стосунків, а постає дієвим формотворчим компонентом власної особистості психолога.

Перспективою подальших досліджень є напрацювання експериментального інструментарію дослідження феномена саморозкриття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зинченко Е.В. Самораскрытие личности как социально-психологический феномен / Е.В.Зинченко // Психологический вестник РГУ. — Ростов н/Д, 1997. — Вып. 2. — С. 404–419.
2. Капустюк О.М. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 /О.М.Капустюк. — К., 2007. — 211 с.
3. Клиническая психология: словарь / под общей ред. А.В.Петровского; сост. Л.А.Карпенко; под ред. Н.Д.Твороговой. — М.: ПЕРСЭ, 2007.
4. Когутяк Н.М. Автентичність як сучасна особистісна норма / Н.М.Когутяк // Матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції «Науковий потенціал світу 2004». — Дніпропетровськ, 2004. — Т. 53. — С. 26–31.
5. Кон И.С. Дружба / И.С.Кон. — М.: Политиздат, 1989. — 348 с.
6. Левин К. Конфликт между аристотелевским и галилеевским способами мышления в современной психологии / К.Левин // Психологический журнал. — Т. 11. — № 5. — С. 135–158.
7. Майерс Д. Социальная психология / Д.Майерс. — С.Пб.: Питер, 1998. — 688 с.
8. Рудестам К. Групповая психотерапия: психокоррекционные группы теория и практика / К.Рудестам. — М.: Универс, 1993. — 367 с.
9. Шкуратова И.П. Самовыражение личности в общении / И.П.Шкуратова // Психология личности: учеб. пособие / под ред. П.Н.Ермакова, В.А.Лабунской. — М.: ЭКСМО, 2007. — С. 241–265.
10. Berg J. H., Derlega V. J. Themes in the Study of Self-Disclosure // Self-Disclosure: Theory, Research and Therapy. N. Y., 1986. — P. 1–8.

В статье раскрывается содержание и сущность феномена самораскрытия, его значение для психологического здоровья личности и деятельности психолога.

Ключевые слова: самораскрытие, аутентичность, отношения доверия, эмоциональная поддержка.

The article open maintenance of self disclosure, meaning it for psychic health of person and activity of psychologist.

Key words: self disclosure, originality, relation of trust, emotion support, psychic health of person.