

Доріченко В.А.

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

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА ДО САМОРОЗКРИТТЯ

У статті окреслено зміст поняття «саморозкриття» та результати його дослідження у студентів — майбутніх психологів. Виявлені різні рівні саморозкриття та здійснено їх аналіз.

Ключові слова: саморозкриття, модифікація опитувальника, діагностичні показники саморозкриття, рівні саморозкриття.

Постановка проблеми

Для майбутнього психолога актуальними є питання того, як подавати інформацію про себе, як вибирати оптимальну дистанцію між собою та іншими. Адже його власна особистість є важливим засобом його професійної діяльності. З цього приводу постає питання про необхідність дослідження феномена саморозкриття особистості майбутнього психолога.

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.Пов'якель, О.Сапогова, В.Семиченко, Л.Терлецька, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін.

В наш час феномен саморозкриття та його вивчення є новою сферою досліджень для вітчизняної та російської психології (Н.Амяга, Т.Скрипкіна, І.Шкуратова, О.Зінченко, М.Бородіна, О.Капустюк). Його дослідження почалось в 50-х рр. ХХ-го ст. в межах гуманістичної психології (С.Джурард). Діагностичний апарат феномена саморозкриття потребує істотної розробки і напрацювання власних діагностичних процедур.

Мета статті — проаналізувати результати дослідження феномена саморозкриття у майбутніх психологів та розкрити його специфіку.

Виклад основного матеріалу

Сідней Джурард [3] визначив саморозкриття як процес подання іншим людям інформації про себе, свідоме і добровільне відкриття іншому свого «Я». Зміст саморозкриття можуть складати думки, почуття людини, факти її біографії, поточні життєві проблеми, взаємини з оточуючими людьми, враження від творів мистецтва, життєві принципи тощо.

Соціальний і науковий запит на дослідження феномена саморозкриття

передбачає удосконалення наявних і, в разі необхідності, розроблення нового методичного інструменту, який відповідав би психометричним вимогам з одного боку, а з іншого — вимогам, що висуваються практикою та ставляться перед діагностичною можливістю його застосування, як у процесі групового дослідження.

Цілком зрозуміло, що діагностичні засоби, які використовуються сучасними психологами для оцінки різноманітних аспектів психічної реальності, можна визнати достовірними із суттєвими обмеженнями, оскільки останні у переважній більшості є перекладами зарубіжних методик, які не завжди відповідають вітчизняній специфіці.

Отже, нагальною є необхідність модифікації діагностичних процедур, адекватних як соціокультурним умовам, так і теоретичним уявленням щодо змісту і функцій досліджуваного явища. Модифікований нами варіант опитувальника саморозкриття У.Джонсона [1] є відповіддю на відсутність аналогічних прийомів діагностики у вітчизняній психології.

В результаті якісної оцінки всієї множини проявів саморозкриття виникла необхідність виокремити не тільки індикатори прояву психологічних механізмів саморозкриття, а й окреслити власний простір феномена, не пов'язаний з цими механізмами, проте змістовно дотичний до них. Цій меті й послуговувався опитувальник У.Джонсона. Модифікація полягала в тому, що із шести блоків по 8–10 питань було відібрано 5, кожен з яких вимірював одну якість і містив 6 запитань. До первинного списку модифікованого нами опитувальника було включено 43 твердження, які були запропоновані виборці пробандів із 86 осіб — студентів обох статей віком 18–21 років.

Психометричний аналіз опитувальника здійснювався шляхом кореляції між запитаннями опитувальника, а також шляхом визначення індексу складності. Ретестова надійність перевірялася на вибірці досліджуваних (45 осіб) аналогічної вікової категорії через три тижні.

Первинна форма тест-опитувальника складалася із 43 пунктів та 7-бальної шкали оцінок (1:2:3:4:5:6:7). Оцінка інформативності вказаного переліку пунктів передбачала завдання уникнення настанови досліджуваного на середні відповіді, уникнення так званого позиційного ефекту (схильність досліджуваного обирати крайні полюси шкал), а також уникнення настанови досліджуваних на відповіді суцільної згоди чи незгоди із твердженнями опитувальника.

Недостатнє діагностичне навантаження та складність у розумінні одержали наступні твердження:

4. Розумію, чому обговорюю почуття з іншими.
8. Бажаю довіряти іншим людям.
9. Здатен впливати на інших людей.
6. Аналізую свої стосунки з однолітками.
5. Я готовий до зміни думки у спілкуванні.

- 2. Не уникаю ситуацій, коли є загроза зазнати неуспіху.
- 3. Коли мене не розуміють — сам прагну зрозуміти себе.
- 6. Я відкритий до нових переживань.
- 4. На більшість ситуацій я реагую з позиції «тут і тепер».
- 8. Людина може розкрити себе без слів.
- 3. Я завжди уникаю фізичного контакту у спілкуванні.
- 2. При спілкуванні у мене найбільше працює інтелект.

Таким чином, підсумковий варіант опитувальника налічував 30 запитань, який і був запропонований досліджуваним, які взяли участь у основній частині експерименту. Модифікація також полягала в тому, що студенти оцінювали не тільки наявний стан розвитку якості, а й ідеальний, бажаний рівень розвитку цієї якості.

Опитувальник саморозкриття (модифікація У.Джонсона) [2] має наступні діагностичні показники:

1 — компонент контактності особистості. Даний показник означає здатність особистості йти на контакт й міру вираженості бажання йти на контакт, потребу у спілкуванні з іншими і вираженість необхідних для контакту базових навичок, що має першочергове значення для формування професіоналізму у майбутніх психологів.

2 — компонент регуляції саморозкриття. Даний показник виявляє міру гнучкості і самоконтролю при реалізації саморозкриття, А також розуміння необхідності вміти як відверто розкривати себе іншому, так і бути закритим, що теж постає надзвичайно важливою професійною якістю психолога.

3 — компонент усвідомленості. Цей показник апелює до самосвідомості особистості і виявляє міру її особистісної зрілості і здатності до рефлексивного самоспостереження та розуміння власних актів саморозкриття, їх смислу і потреб, які за ними стоять. Для майбутнього психолога це є професійно важливою якістю, яка вдосконалюється ним все життя.

4 — компонент конгруентності означає міру узгодженості вербальних і невербальних компонентів особистості. А також здатність особистості не лише артикулювати свої потреби й почуття, а й реалізовувати свої бажання через взаємопов'язаність думки, слова і дії, що являється, за К.Роджерсом, індикатором психологічно здорової особистості, а тому винятково важливим для майбутнього психолога.

5 — компонент готовності до довіри означає здатність особистості розрізняти довіру і недовіру і міру вираженості готовності піти на ризик саморозкриття для встановлення стосунків довіри. Вміння встановлювати такі стосунки для психолога є першочерговим, тому діагностика зазначеної здібності у майбутніх психологів є необхідною.

Після остаточної обробки одержаного матеріалу підсумкова версія опиту-

вальника була запропонована загальній вибірці досліджуваних. Дослідження здійснювалося на базі Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова. Загальна кількість досліджуваних становила 225 осіб: серед них — по 45 представників 1, 2, 3, 4, 5 курсів Інституту психології, соціології та управління за спеціальністю «психологія». Дослідження здійснювалося упродовж 2008–2009 рр.

Проведене дослідження дало змогу виділити 3 рівня саморозкриття — високий, середній та низький, — який, в свою чергу, розподіляється на дві підгрупи. Підставою для розподілу було виявлення різного рівня розвитку компонентів саморозкриття. Кількісна характеристика виглядає так (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл видів саморозкриття по всій вибірці

У %	Рівні саморозкриття		
	В	С	Н
Кількість студентів	8	27	65

Як бачимо, найбільшою є група низького рівня, тоді як високий рівень саморозкриття характерний тільки для 8% досліджуваних.

До групи високого рівня саморозкриття були віднесені респонденти, у яких всі 5 компонентів (або 4) мають високий коефіцієнт розвитку. До середнього — респонденти, які мають 3 компоненти з високим коефіцієнтом, і до низького — респонденти, які мають 2 і менше компонентів з високим коефіцієнтом. В таблиці 2 представлено середнє арифметичне кожного рівня по компоненту.

Таблиця 2

Вираженість кожного компоненту по кожному рівню саморозкриття

№ з/п	Компоненти саморозкриття	Рівні саморозкриття		
		В	С	Н
1	Контактність	0,78	0,67	0,61
2	Регуляція саморозкриття	0,71	0,64	0,60
3	Усвідомленість	0,86	0,73	0,66
4	Конгруентність	0,82	0,67	0,59
5	Готовність до довіри	0,91	0,74	0,67

Коефіцієнт визначався через відношення середнього арифметичного до ідеального показника, яким у цьому разі є одиниця. Тобто, найвищим по кожному рівню є компонент готовності до довіри, який означає здатність особистості розрізняти довіру і недовіру і міру вираженості готовності піти на ризик саморозкриття для встановлення стосунків довіри, а також компонент усвідомленості, який апелює до самосвідомості особистості і виявляє міру її особистісної зрілості і здатності до рефлексивного самоспостереження та розуміння

власних актів саморозкриття, їх смислу і потреб, які за ними стоять. Суттєвим є показник контактності, який має високий коефіцієнт у респондентів високого рівня саморозкриття. Він означає здатність особистості йти на контакт й міру вираженості бажання йти на контакт, потребу у спілкуванні з іншими і наявність необхідних для контакту базових навичок. Це говорить про те, що високий рівень саморозкриття обумовлюється саме таким бажанням і прагненням до контакту. А найнижчим є компонент регуляції саморозкриття по кожному рівню, який ілюструє міру гнучкості і самоконтролю при реалізації саморозкриття, до якого додається досить низький показник конгруентності у низького рівня. Це свідчить про те, що найбільшою проблемою для досліджуваних є вміння регулювати власне саморозкриття. Адже навіть у осіб з високим рівнем саморозкриття спостерігається найнижчий показник регуляції саморозкриття. Для того, щоб скористатись всіма перевагами, які дає саморозкриття, необхідно володіти вмінням розкриватись. Але для того, щоб уникнути недоліків, які характерні для несвоєчасного, невідповідного по інтенсивності та адекватності саморозкриття, необхідне володіння вмінням закриватись. Для майбутнього психолога надзвичайно важливими є обидва вміння. Експериментальні дані доводять необхідність найбільшого корекційного впливу саме цього компоненту саморозкриття.

Доволі низький показник конгруентності, що означає міру узгодженості вербальних і невербальних компонентів особистості, а також здатність не тільки артикулювати свої потреби й почуття, а й реалізовувати свої бажання через взаємопов'язаність думки, слова і дії, у респондентів низького рівня саморозкриття доводить важливу психологічну істину: щоб розкритись, необхідно бути цілісним. Почуття, думка і дія мають бути спрямовані до однієї мети — відкрити переживання або думки іншому. Якщо такої цілісності немає, тобто людина думає одне, відчуває друге, а робить третє — здатність до саморозкриття суттєво знижується.

Розподіл компонентів по всій вибірці виглядає так (табл. 3).

Таблиця 3

Розподіл кількості студентів по кожному рівню саморозкриття

№ з/п	Компоненти саморозкриття, у %	Рівні саморозкриття		
		В	С	Н
1	Контактність	27	65	8
2	Регуляція саморозкриття	15	76	9
3	Усвідомленість	44	56	0
4	Конгруентність	21	76	3
5	Готовність до довіри	39	57	4

Дана таблиця показує кількість респондентів всієї виборки, які мають високий, середній та низький рівень розвитку кожного компонента. Ми знову

бачимо найбільшу кількість респондентів по компонентам готовності до довіри і усвідомленості. Посередніми є розвиток контактності і конгруентності. І найнижчим виявлено знову розвиток компонента регуляції саморозкриття. Повторне підтвердження дозволяє нам врахувати необхідність розвитку вміння регулювати саморозкриття при складанні корекційної програми з активізації саморозкриття у студентів — майбутніх психологів.

Виділення груп 3-х рівнів саморозкриття дало змогу простежити взаємовплив механізмів у такому розподілі. В табл. 4 показаний процент відношення до ідеального показника, тобто коефіцієнт. Скажімо, легкість комунікації виражена на 75% по відношенню до ідеального показника 100%, тобто вона складає 0,75 від 1. Тоді як негативні показники (перешкоди, асоціальність тощо) оцінюються по відношенню до якомога меншої величини, тобто 0. Скажімо, 0,32 — це позитивний показник, тоді як 0,74 — негативний, оскільки говорить про високий рівень емоційних перешкод у спілкуванні. Результати узагальнювались по середньому арифметичному.

Одержані дані виглядають так:

Таблиця 4

Розподіл механізмів по видам саморозкриття

№ з/п	Механізми саморозкриття	Показники	В	С	Н
1	Діалогічна інтенція	Перешкоди комунікації	0,32	0,61	0,74
		Навички комунікації	0,77	0,71	0,47
		Легкість комунікації	0,75	0,50	0,46
		Рівень емпатії	0,72	0,73	0,70
		Експресивність	0,78	0,58	0,50
2	Авторська дія	Готовність до ризику	0,57	0,42	0,36
		Раціональність	0,60	0,36	0,44
		Обережність	0,55	0,60	0,66
		Уникання	0,47	0,55	0,62
		Асоціальність	0,48	0,57	0,64
3	Автентичність	Самоцінність	0,82	0,65	0,58
		Самозвинувачення	0,42	0,56	0,58

Отже, для високого рівня саморозкриття характерний високий рівень емпатії, розвитку комунікативних навичок, що виявляється у здатності встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, в наявності адекватних знань, вмінь і навичок, що забезпечують успішність спілкування, легкості у спілкуванні, що говорить про те, що особа легко вступає в соціальні контакти з іншими людьми, успішно виступає перед аудиторією, завжди може підтримати бесіду, розпочату без неї, експресивності, що свідчить про виразність міміки, пантоміміки, жестикуляції досліджуваного, про багатий інтонаційний

репертуар і широку палітру емоційних переживань та низький рівень перешкод у спілкуванні.

Як ризик, так і раціональність мають високий рівень розвитку. Серед стратегій поведінки — середній рівень обережності і нижче середнього — уникання ситуацій та асоціальність, яка означає низький рівень агресивних тенденцій.

Для групи високого рівня саморозкриття характерний високий рівень емоційного прийняття себе, що означає високу емоційну оцінку свого Я по внутрішнім критеріям любові, духовності, багатства внутрішнього світу; а також зацікавленість у власному Я, любов до себе, відчуття цінності власної особистості, і передбачувану цінність свого Я для інших; і низький — самозвинувачення, що говорить про те, що респонденти не схильні ставити собі у вину власні невдачі і недоліки, і не схильні виявляти негативні емоції у свою адресу.

Для низького рівня саморозкриття характерний високий рівень перешкод у спілкуванні. Нижче середнього — комунікативні навички, що пов'язані з низьким ресурсом комунікативних засобів, зі складностями орієнтації в міжособових взаєминах, низькою є легкість у спілкуванні, що свідчить про складність налагодження нових стосунків, ніяковість в процесі спілкування, невміння влитись у вже існуючу групу.

На середньому рівні експресивність, при досить високому рівні емпатії, що говорить про деяку одноманітність і недостатню виразність невербального компоненту особистості при наявному бажанні співчувати іншій людині.

Досить низький рівень готовності до ризику і нижче середнього — раціональність. Серед стратегій поведінки — дуже високими є позиції обережності, уникання ситуації, а також асоціальності, що включає високий рівень тенденцій до агресивності. Це доводить важливу психологічну закономірність — той, хто тримає свої переживання при собі, рідко відкривається, більше схильний до агресивних дій, оскільки накопичення емоцій потребує розрядки, а при нереалізованому саморозкритті це може набути неконструктивних і неадекватних форм самовияву.

Для низького рівня саморозкриття характерний посередній рівень емоційного прийняття себе як вияв зацікавленості у власному Я, посереднім є прояв любові до себе, можливий сумнів у цінності власного Я, що межує з байдужістю до нього, втрата інтересу до власного Я; і суттєвим є самозвинувачення, що говорить про те, що респонденти схильні ставити собі у вину власні невдачі і недоліки, і виявляти негативні емоції у свою адресу (табл. 5).

У низького рівня нам вдалось виявити досить цікавий розподіл: 43% респондентів пасивного виду саморозкриття є такими через надзвичайно високий показник прагнень до маніпуляції, який характеризується схильністю до маніпулювання людьми, приховування істинних намірів для досягнення своєї мети за допомогою відволікаючих маневрів. Така особа вміє знаходити підхід до

людей, при необхідності може використати слабкості інших і використати їхні помилки у власних цілях. Коефіцієнт маніпуляції — 0,81. А 57% респондентів пасивного виду саморозкриття є такими через надзвичайно низькі комунікативні вміння — 0,38, що ілюструє низький ресурс комунікативних засобів та складнощі орієнтування в міжособових взаєминах.

Таблиця 5

Розподіл низького рівня саморозкриття

№ з/п	Розподіл низького рівня	Кількість (у %)	Коефіцієнт	
1	Маніпуляція	57	0,81	
2	Навички комунікації	43		0,38

Зростання ж саморозкриття від низького рівня до високого через середній обумовлюється збільшенням позицій активності, ризику і раціональності, зростанням комунікативних навичок і легкості у спілкуванні, посиленням експресивності, а також подоланням перешкод у спілкуванні та збереженням високого рівня емпатії.

Висновки

1. Здійснена операціоналізація феномену саморозкриття через виокремлення та дослідження його компонентів: контактності, регуляції саморозкриття, усвідомленості, конгруентності та готовності до довіри. Виявлена необхідність інформування про межі психологічної доцільності розвитку кожного з компонентів саморозкриття, оскільки є тенденція декларувати їх надмірний рівень розвитку як бажаний, знецінюючи здатність до самозбереження, акумуляції знань і досвіду.

2. Одержані за допомогою опитувальника саморозкриття результати дають змогу виявити відносно константний їх розподіл на групи по рівням. Відповідно до психологічного змісту отриманих даних, вони були проінтерпретовані як такі, що співвідносяться із високим, середнім та низьким рівнями саморозкриття. Найуразливішим виявився низький рівень саморозкриття, який складає більшу половину всієї виборки.

3. Виявлено, що найбільшою проблемою для досліджуваних є вміння регулювати власне саморозкриття. Адже навіть у осіб з високим рівнем саморозкриття спостерігається найнижчий показник регуляції саморозкриття. Для того, щоб скористатись всіма перевагами, які дає саморозкриття, необхідно володіти вмінням розкриватись. Але для того, щоб уникнути недоліків, які характерні для несвоєчасного, невідповідного по інтенсивності та адекватності саморозкриття, необхідне володіння вмінням закриватись. Для майбутнього психолога надзвичайно важливими є обидва вміння. Експериментальні дані

доводять необхідність найбільшого корекційного впливу саме цього компонента саморозкриття.

Перспективою подальших досліджень є розроблення та впровадження тренінгової програми на основі отриманих результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Джонсон Д.В. Тренінг саморозкриття /Д.В.Джонсон // Практична психологія та соціальна робота. — К., 2003. — Вип. № 7. — С. 52–63.

2. Johnson D.W. The Social Psychology of Education / D.W. Johnson / N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1970.

3. Jourard S. Д.Я. The Transparent Self / S. Jourard / N.Y.: Van Nostrand Reinhold Co, 1964.

В статье раскрыто содержание понятия «самораскрытие» и результаты его исследования у студентов — будущих психологов. Определены разные уровни самораскрытия и осуществлен их анализ.

Ключевые слова: самораскрытие, диагностические показатели самораскрытия, уровни самораскрытия.

Maintenance idea of self disclosure and result research it for future psychologists. Work out levels to self disclosure future psychologists, indicate analysis of this levels.

Key words: self disclosure, index of self disclosure, levels to self disclosure.