

## Саморозкриття як психологічний феномен

Куксіна І., СДПУ ім. А.С.Макаренка

Сучасний етап розвитку України, який характеризується розвитком громадянського суспільства, курсом інтеграції у європейське співтовариство обумовлює необхідність наявності у підростаючого покоління особистісних якостей, що сприяють вдалій самореалізації. Саморозкриття як прояв реагування на нинішню ситуацію і повідомлення співбесідникові інформації про своє минуле, що є релевантною з точки зору розуміння реакцій на теперішні події, сприяє найбільш прямому способу трансляції суб'єктом своєї індивідуальності. Отже, дослідження феномену саморозкриття є актуальним у контексті сучасної психологічної науки.

Поняття саморозкриття почало досліджуватися і закріпилося у теоретичній психології як самостійна категорія в 60-х роках ХХ століття. Його вивчали такі психологи гуманістичної орієнтації, як С.Джурард, К.Роджерс, А.Маслоу, Р.Мей, І.Ялом.

Д.Джонсон, який є прихильником аналітичної психології К.Юнга, наголошує на тому, що саморозкриття не має бути сліпим або випадковим. Вчений виділяє такі умови доцільного саморозкриття: якщо воно не є ізольованим як випадковий вчинок, а є невід'ємною складовою стосунків, що тривають; коли на нього відповідають взаємністю; якщо воно стосується того, що відбувається між двома особами в даний момент; якщо враховується ефект, який воно справляє на співбесідника [2].

У вітчизняній психології поняття саморозкриття почали розглядати нещодавно, над вивченням феномену працюють такі вітчизняні психологи, як Н.В.Амяга, Т.П.Скрипкіна, О.В.Зінченко.

Н.В.Амяга виділила наступні функції саморозкриття: 1) для комунікатора саморозкриття сприяє психічному здоров'ю особистості, самоусвідомленню, самопізнанню, особистісній ідентифікації, задовольняє емоційні потреби та сприяє особистісному розвитку; 2) реципієнтові (слухачеві) саморозкриття допомагає краще пізнати людину, що розкривається; дає почуття, що він потрібний, що його позитивно оцінюють, йому довіряють; 3) у

міжособистісних відносинах саморозкриття сприяє їх розвитку та підтримці, зближенню людей, формуванню почуття «ми»; регулює кордони особистості та групи [1].

О.В.Зінченко запропонувала класифікацію факторів, де термінуючих саморозкриття, умовно об'єднавши їх у три групи: соціально-демографічні, ситуативні та індивідуально-особистісні [3].

До соціально-демографічних факторів дослідниця відносить: соціально-етнічні особливості як суб'єкта саморозкриття так і реципієнта, їх стать, вік, соціальну приналежність. Так виявлено, що суб'єкти з білою шкірою розкриваються більше, ніж темношкірі; американці важче йдуть на інтимні контакти, ніж німці, хоча при цьому можуть мати набагато більше друзів; жінки більше розкриваються на відміну від чоловіків; жінки середнього класу менше розкриваються в порівнянні з жінками робочого середовища.

До ситуативних факторів авторка відносить: наявність відповідної обстановки; характеристики партнера; ступінь знайомства, емоційної близькості; досвід відносин з конкретною людиною. Встановлено, що довготривале перебування в одному просторі з іншою людиною, навіть малознайомою, спонукає до саморозкриття.

До особистісних факторів О.В. Зінченко віднесла: стійкі особистісні характеристики (сором'язливість, впевненість у собі та ін.) та тимчасові характеристики та стани (депресія, тривожність, стан алкогольного сп'яніння). Так, встановлено, що однією з явних проблем сором'язливої людини є невміння представляти себе оточуючим, і як наслідок уникання контактів з іншими людьми.

Отже, узгоджене, відповідне даній ситуації саморозкриття є запорукою психічного здоров'я особистості, її вдалої самореалізації, на що вказують представники як зарубіжної, так і вітчизняної психології.

#### Список літератури:

1. Амяга Н.В. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении // Личность. Общение. Групповые процессы. Современные направления теоретических и прикладных исследований в зарубежной психологии. Сб. обзоров. – М.:

ИНИОН АН СССР, 1991. – С. 37-74.

2. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування: Пер.з англ. В. Хомика. – К.: Видавничий дім "КМ Академія", 2003. – 288 с.

3. Зинченко Е.В. Самораскрытие как социально-психологический феномен //Прикладная психология. – 1998. – № 5. С. 59-69.

## **Гендерні особливості розвитку пам'яті підлітків**

Погрібна М.А. СумДПУ ім. А.С.Макаренка

Пам'ять відіграє дуже важливу роль в житті кожної людини. Вона є життєво важливою і основоположною здатністю людини. Без пам'яті неможливе нормальне функціонування та розвиток особи. У цьому легко переконатися, якщо звернути свою увагу на людей, які страждають серйозними розладами пам'яті.

Пам'ять можна визначити як здібність до отримання, зберігання і відтворення життєвого досвіду. Різноманітні інстинкти, природжені і набуті механізми поведінки є не що інше, як відображений, переданий у спадок досвід, що набувається в процесі індивідуального життя. Без постійного оновлення такого досвіду, його відтворення у відповідних умовах живі організми не змогли б адаптуватися до поточних швидко змінних життєвих подій. Не пам'ятаючи про те, що з ним було, організм просто не мав би змоги удосконалюватися далі, оскільки те, що він набуває, не було б із чим порівнювати, і воно було б втрачено назавжди (О.Федько).

Вивчення пам'яті, як і інших пізнавальних процесів дуже важливе. Вивчаючи пам'ять, її закономірний розвиток впродовж життя людини, можна допомогти багатьом педагогам використовувати саме ті засоби ведення уроку і пояснення нового матеріалу, які найефективніше допомогли б дитині засвоїти і запам'ятати запропоновану вчителем інформацію.

Можливо, саме тому вивчення пам'яті привернуло увагу таких видатних вчених та психологів як П.І. Зінченко, Р. Клацки, Ф. Лезер, Д. Лапп, А.Р. Лурія, Д. Норман, Ю.К Пугач і багатьох інших.