

**ОСИПОВА И. С., ПИНЯСКИНА М. В.**

## **САМОРАСКРЫТИЕ ЛИЧНОСТИ В РЕЧЕВОМ ОБЩЕНИИ**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема самораскрытия личности в речевом общении как сложный и многоплановый процесс реализации потребности человека в самовыражении. Подчеркивается важность самораскрытия для человека. На основе примеров из художественных произведений описываются основные виды самораскрытия.

**Ключевые слова:** самораскрытие, личность, речь, общение, виды самораскрытия, функции самораскрытия.

**OSIPOVA I. S., PINYASKINA M. V.**

## **PERSONALITY SELF-DISCLOSURE IN SPEECH COMMUNICATION**

**Abstract.** The article considers the problem of personality self-disclosure in speech communication. The idea of the importance of self-disclosure for personality is emphasized. The main types of self-disclosure, illustrated by excerpts from fiction texts, are described.

**Keywords:** self-disclosure, personality, speech, communication, forms of self-disclosure, self-disclosure functions.

Изучение проблемы самораскрытия началось в рамках гуманистической психологии в 50-х годах XX века. С. Джурард толковал данное явление как «процесс сообщения информации о себе другим людям; сознательное и добровольное открытие другому своего Я» [18, с. 91]. Сегодня отечественные исследователи, в частности Е. В. Зинченко, рассматривают самораскрытие как «сложный социально-психологический феномен, представляющий собой преимущественно добровольное непосредственное или опосредованное сообщение субъектом личной информации различной степени интимности одному или нескольким реципиентам» [6, с. 21].

Каждый человек нуждается в самораскрытии, поэтому эта потребность должна быть удовлетворена. Ее подавление в большинстве случаев становится причиной соматических заболеваний, психологических проблем и психических травм. Самораскрытие имеет большое значение в развитии и существовании межличностных взаимоотношений. Оно является примером глубины и степени позитивности отношений (симпатии, любви, дружбы). В процессе перехода от формального общения к близкому, люди начинают рассказывать о себе более полно и глубоко. Отсюда следует, что самораскрытие есть посвящение другого человека в свой внутренний мир, снятие ограничений, отделяющих «Я» от «Другого». Это самый прямой способ показать такие качества как уникальность, индивидуальность и неповторимость.

Самораскрытие выполняет различные функции: служит поддержкой психическому здоровью коммуникатора; совершенствует личность, т.к. содействует самопознанию и самоопределению; служит способом саморегуляции благодаря механизму эмоциональной разрядки, получению поддержки со стороны собеседника и т.п.

Существуют различные виды самораскрытия, в зависимости от источника выделяют добровольное и вынужденное самораскрытие.

Добровольное самораскрытие имеет место тогда, когда человек по своей воле, усмотрению и желанию предоставляет информацию о себе. Примером такого вида самораскрытия может служить отрывок из рассказа М. А. Горького «Старуха Изергиль». «...Тогда увидела я, что пора мне завести гнездо, будет жить кукушкой! Уж тяжела стала я, и ослабели крылья, и перья потускнели... Пора, пора! Тогда я уехала в Галицию, а оттуда в Добруджу. И вот уже около трех десятков лет живу здесь. Был у меня муж, молдаванин; умер с год тому времени. И живу я вот! Одна живу... Нет, не одна, а вон с теми...» [4, с. 8].

Вынужденное самораскрытие характеризуется тем, что человек под каким-либо давлением извне выдаёт информацию о себе и своих действиях. Эпизод из повести А. С. Пушкина «Дубровский» иллюстрирует данный вид самораскрытия: «...Он молчал и, казалось, собирался с духом. - Обстоятельства требуют... я должен вас оставить, – сказал он наконец, – вы скоро, может быть, услышите... Но перед разлукой я должен с вами сам объясниться...

Мария Кирилловна не отвечала ничего. В этих словах видела она предисловие к ожидаемому признанию.

– Я не то, что вы предполагаете, – продолжал он, потупя голову, – я не француз Дефорж, я Дубровский» [11, с. 26-27].

По виду контакта субъекта общения и реципиента, можно говорить о существовании непосредственного и опосредованного самораскрытия. Непосредственное самораскрытие происходит в ситуации фактического взаимодействия субъекта с реципиентом, в ходе которого они имеют возможность видеть и слышать друг друга. Примером непосредственного самораскрытия может служить отрывок из разговора Ларисы Огудаловой с Юлием Капитонычем Карандышевым в пьесе А. Н. Островского «Бесприданница».

«...Карандышев. – Скажите же: чем мне заслужить любовь вашу? (Падает на колени.) Я вас люблю, люблю.

Лариса. – Лжете. Я любви искала и не нашла. На меня смотрели и смотрят, как на забаву. Никогда никто не старался заглянуть ко мне в душу, ни от кого я не видела сочувствия, не слыхала теплого, сердечного слова. А ведь так жить холодно. Я не виновата, я

искала любви и не нашла... ее нет на свете... нечего и искать. Я не нашла любви, так буду искать золота. Подите, я вашей быть не могу...» [10, с. 49].

Опосредованное самораскрытие осуществляется с помощью всевозможных средств связи, а также писем и дневниковых записей. Письмо Татьяны Лариной в произведении А.С. Пушкина «Евгений Онегин» – яркий пример опосредованного самораскрытия.

«Я к вам пишу – чего же боле?

Что я могу еще сказать?

Теперь, я знаю, в вашей воле

Меня презреньем наказать.

Но вы, к моей несчастной доле

Хоть каплю жалости храня,

Вы не оставите меня...» [13, с. 51].

Большое значение для характеристики самораскрытия имеет количество людей, которые выступают в качестве адресатов в процессе самораскрытия. В западной психологии есть такое понятие как «мишень самораскрытия», т.е. лицо или группа лиц, которым направлена информация. Наиболее часто мишенью выступает один человек. В произведении Л. Н. Толстого «Война и мир» представлен пример такого самораскрытия, когда Пьер Безухов рассказывает княжне Марье Болконской о своих чувствах к Наташе Ростовской: «...Я не знаю, с каких пор я люблю ее. Но я одну только ее, одну любил во всю мою жизнь и люблю так, что без нее не могу себе представить жизни. Просить руки ее теперь я не решаюсь; но мысль о том, что, может быть, она могла бы быть моею и что я упущу эту возможность... возможность... ужасна. Скажите, могу я надеяться? Скажите, что мне делать? Милая княжна, – сказал он, помолчав немного и тронув ее за руку, так как она не отвечала...» [15, с. 180].

В некоторых случаях мишенью самораскрытия становится малая группа (например, члены семьи, коллеги по работе, попутчики в купе поезда, компания друзей и т.п.). Изображением данного вида самораскрытия является рассказ А.П.Чехова «О любви». Там есть такие строки: «Было похоже, что он хочет что-то рассказать. У людей, живущих одиноко, всегда бывает на душе что-нибудь такое, что они охотно бы рассказали. В городе холостяки нарочно ходят в баню и в рестораны, чтобы только поговорить, и иногда рассказывают банщикам или официантам очень интересные истории, в деревне же обыкновенно они изливают душу перед своими гостями. Теперь в окна было видно серое небо и деревья, мокрые от дождя, в такую погоду некуда было деваться и ничего больше не оставалось, как только рассказывать и слушать» [16, с. 5].

Мишенью самораскрытия также могут выступать большие группы людей. Такое явление называется публичным самораскрытием. Оно встречается в средствах массовой информации, интервью известных людей, в автобиографиях, изданных в виде книг. К примеру, работа Агнии Барто «Записки детского поэта» раскрывает перед нами удивительно разностороннюю личность этой замечательной женщины, известного детского поэта, большого педагога, замечательной женщины. В записках А. Барто отразились и богатые жизненные наблюдения автора, и размышления о цели творчества и назначении писателя, и дневниковые записи, и воспоминания: о её прошлом, о драматических событиях истории нашей родины, о знаменитых современниках и о простых людях, в судьбах которых Агния Львовна сыграла не последнюю роль [1].

По критерию дистантности общения, уместно выделить личностное и ролевое самораскрытие. Ролевое самораскрытие осуществляется в рамках той роли, в которой человек пребывает в данный момент времени. Данный вид самораскрытия иллюстрирует пример из книги Викентия Вересаева «Записки врача», где затрагиваются достаточно интимные проблемы пациентов при беседе с врачом: «Безусловно!.. Вы хотели, чтобы салициловый натр подействовал моментально, – это невозможно. Так быстро, как вы желали, он не действует, но зато действует верно. Только пока, во всяком случае, продолжайте принимать его.

– Я очень потею от него, – ночью пришлось сменить три рубашки.

– А звону в ушах нет?

– Нет.

– В таком случае продолжайте, если не хотите, чтоб процесс снова обострился» [3, с. 18].

Личностное самораскрытие подразумевает под собой наличие отношений симпатии, дружбы, любви. Именно характер этих отношений координирует направленность самораскрытия. В произведении М.А. Булгакова «Мастер и Маргарита» в главе «Явление героя» Мастер знакомится с поэтом Иваном Бездомным и рассказывает свою историю жизни и любви: «... Она несла в руках отвратительные, тревожные желтые цветы. Черт их знает, как их зовут, но они первые почему-то появляются в Москве. И эти цветы очень отчетливо выделялись на черном ее весеннем пальто. Она несла желтые цветы! Нехороший цвет. Она повернула с Тверской в переулок и тут обернулась. Ну, Тверскую вы знаете? По Тверской шли тысячи людей, но я вам ручаюсь, что увидела она меня одного и поглядела не то что тревожно, а даже как будто болезненно. И меня поразила не столько ее красота, сколько необыкновенное, никем не виданное одиночество в глазах! [2, с. 73-74].

По степени подготовленности субъектом процесса самораскрытия можно обозначить непреднамеренное и подготовленное. Непреднамеренным является самораскрытие, когда человек в ходе общения неожиданно раскрывает информацию о своей личности. Например, эпизод из повести А.С. Пушкина «Станционный смотритель», где гость ведёт беседу с Самсоном Выриным, который рассказывает о своем горе: «Я не ошибся: старик не отказался от предлагаемого стакана. Я заметил, что ром прояснил его угрюмость. На втором стакане сделался он разговорчив; вспомнил или показал вид, будто бы вспомнил меня, и я узнал от него повесть, которая в то время сильно меня заняла и тронула...» [12, с. 21].

Подготовленное самораскрытие – это заранее планируемое сообщение какой-то информации о себе другому лицу или группе лиц. Например, отрывок из одной из последних глав романа Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание» иллюстрирует такой вид самораскрытия: «Раскольников с побледневшими губами, с неподвижным взглядом тихо приблизился к нему, подошел к самому столу, уперся в него рукой, хотел что-то сказать, но не мог; слышались лишь какие-то бессвязные звуки.

– С вами дурно, стул! Вот, сядьте на стул, садитесь! Воды!

Раскольников опустился на стул, но не спускал глаз с лица весьма неприятно удивленного Ильи Петровича. Оба с минуту смотрели друг на друга и ждали. Принесли воды.

– Это я... – начал было Раскольников.

– Выпейте воды.

Раскольников отвел рукой воду и тихо, с расстановками, но внятно проговорил:

– Это я убил тогда старуху-чиновницу и сестру ее Лизавету топором и ограбил.

Илья Петрович раскрыл рот. Со всех сторон сбежались» [5, с. 276].

Нельзя сказать, что вся сказанная человеком информация о себе в процессе общения является полной и абсолютно достоверной. Но бывают случаи, когда человек специально вносит изменения в своё сообщение. В подобных случаях речь идет о псевдосамораскрытии. Подобное явление мы находим в романе «Мастер и Маргарита» в первой главе, где Воланд представляется Берлиозу и Бездомному иностранцем, историком и профессором, приехавшим искать книги по чёрной магии: «Извините меня, что я в пылу нашего спора забыл представить себя вам. Вот моя карточка, паспорт и приглашение приехать в Москву для консультации, – веско проговорил неизвестный, проницательно глядя на обоих литераторов....

– Очень приятно, – тем временем смущенно бормотал редактор, и иностранец спрятал документы в карман.

Отношения таким образом были восстановлены, и все трое снова сели на скамью.

– Вы в качестве консультанта приглашены к нам, профессор? – спросил Берлиоз.

– Да, консультантом.

– Вы – немец? – осведомился Бездомный.

– Я-то?.. – Переспросил профессор и вдруг задумался. – Да, пожалуй, немец... – сказал он» [2, с. 7].

Под глубиной самораскрытия понимают детальность, полноту и искренность изложения какой-либо темы. Объем информации и ее многообразие определяют широту самораскрытия. Глубина и широта включаются в общий объем и определяют интенсивность самораскрытия. Например, в отрывке из повести А. И. Куприна «Олеся» представлено глубокое самораскрытие: «Нет, голубчик... Может быть, вам и не понравится, что я скажу, а только у нас в роду никто не венчался: и мать и бабка без этого прожили... Нам в церковь и заходить-то нельзя...

На лице Олеси опять показалось уже замеченное мною однажды странное выражение убежденной и мрачной покорности своему таинственному предназначению.

– Нет, нет... Вы этого не можете понять, а я это чувствую... Вот здесь, – она крепко притиснула руку к груди, – в душе чувствую. Весь наш род проклят во веки веков. Да вы посудите сами: кто же нам помогает, как не он? Разве может простой человек сделать то, что я могу? Вся наша сила от него идет» [7, с. 165-166].

Избирательность самораскрытия показывает возможности личности перестраивать объем и содержание самораскрытия в общении с людьми. Дифференцированность самораскрытия можно сформулировать, как умение личности перестраивать объем и глубину самораскрытия в зависимости от выбранной темы. Сочетание избирательности и дифференцированности даёт возможность судить о гибкости самораскрытия, которая передаёт способность изменять информацию в сообщении о себе в соответствии с целями, характеристиками ситуации и партнера. Например, в романе М. Ю. Лермонтова «Герой нашего времени» в главе «Максим Максимыч» можно заметить, как Печорин неохотно рассказывает о своей жизни старому товарищу, т.к. именно с этим человеком связаны одни из тяжелых моментов в его жизни: «А помните наше житье-бытье в крепости? Славная страна для охоты!.. Ведь вы были страстный охотник стрелять... А Бэла?..

Печорин чуть-чуть побледнел и отвернулся...

– Да, помню! – сказал он, почти тотчас принужденно зевнув...

Максим Максимыч стал его упрашивать остаться с ним еще часа два.

«– Мы славно пообедаем», – говорил он, – у меня есть два фазана; а кахетинское здесь прекрасное... разумеется, не то, что в Грузии, однако лучшего сорта... Мы поговорим... вы мне расскажете про свое житье в Петербурге... А?

– Право, мне нечего рассказывать, дорогой Максим Максимыч... Однако прощайте, мне пора... я спешу... Благодарю, что не забыли... – прибавил он, взяв его за руку» [8, с. 260-261].

Эмоциональность самораскрытия характеризуется наполненностью, содержательностью и яркостью сообщения, а также соотношением положительной и отрицательной информации, сообщаемой о себе. Например, в книге Л. Н. Толстого «Анна Каренина» представлено немало примеров аффективного вида самораскрытия, но наиболее полно показать эмоции и чувства главной героини смог следующий эпизод: «Нет, вы не ошиблись, – сказала она медленно, отчаянно взглянув на его холодное лицо. – Вы не ошиблись. Я была и не могу не быть в отчаянии. Я слушаю вас и думаю о нем. Я люблю его, я его любовница, я не могу переносить, я боюсь, я ненавижу вас... Делайте со мной что хотите» [14, с. 222].

Продолжительность самораскрытия характеризуется тем временем, которое затрачивает на него человек в процессе естественного и искусственного эксперимента. Это может быть одна фраза, которая занимает несколько секунд или целое повествование, которое может длиться часами.

Следует отметить, что самораскрытие человека в речевом общении чаще всего характеризуется сразу по нескольким критериям. Например, самораскрытие главного героя рассказа М. А. Шолохова «Судьба человека» Андрея Соколова, отрывок из которого мы приводим ниже, может быть охарактеризовано как добровольное, непосредственное, одному лицу, личностное, непреднамеренное, истинное, глубокое, аффективное, поскольку мужчина в процессе случайного знакомства и общения с рассказчиком сам захотел поделиться информацией о себе; события, о которых он поведал, сыграли очень трагичную роль в его судьбе: «...Поначалу жизнь моя была обыкновенная. Сам я уроженец Воронежской губернии, с тысяча девятьсотого года рождения. В гражданскую войну был в Красной Армии, в дивизии Киквидзе. В голодный двадцать второй год подался на Кубань, ишачить на кулаков, потому и уцелел. А отец с матерью и сестрёнкой дома померли от голода. Остался один. Родни – хоть шаром покати, – нигде, никого, ни одной души. Ну, через год вернулся с Кубани, хатёнку продал, поехал в Воронеж. Поначалу работал в плотницкой артели, потом пошёл на завод, выучился на слесаря. Вскорости женился. Жена воспитывалась в детском доме. Сиротка. Хорошая попалась мне девка! Смирная весёлая, угодливая и умница, не мне чета. Она с детства узнала, почём фунт лиха стоит, может, это и сказалось на её характере. Со стороны глядеть — не так уж она была из себя видная, но ведь я-то не со стороны на неё глядел, а в упор. И не было для меня красивее и желанней её, не было на свете и не будет!» [17, с. 235].

В заключении отметим, что самораскрытие представляет собой сложный и многоплановый процесс самовыражения личности в общении [9]. Дальнейшее изучение данного феномена, в том числе и путем анализа художественных произведений, весьма ценно и перспективно для психологии общения и взаимопонимания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Барто А. Л. Записки детского поэта. – М.: Советский писатель, 1976. – 334 с.
2. Булгаков М. А. Мастер и Маргарита. – М.: Альфа-книга, 2013. – 378 с.
3. Вересаев В. В. Записки врача. – М.: Эксмо, 2010. – 58 с.
4. Горький М. Детство. В людях. Мои университеты. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2004. – 219 с.
5. Достоевский Ф. М. Преступление и наказание. – М.: АСТ; Астрель, 2010. – 608 с.
6. Зинченко Е. В. Самораскрытие и его обусловленность социально-психологическими и личностными факторами: дис. ...канд. психол. наук. – Ростов н/Д, 2000. – 256 с.
7. Куприн А. И. Избранные сочинения. – М.: Художественная литература, 1985. – 510 с.
8. Лермонтов М. Ю. Стихотворения. Поэмы. Маскарад. Герой нашего времени. – М.: Художественная литература, 1965. – 368 с.
9. Осипова И. С. Вербальные способы выражения психического состояния в юношеском возрасте: дис. ...канд. психол. наук. – Саранск, 2009. – 204 с.
10. Островский А. Н. Пьесы. – М.: Олма-Пресс Образование, 2003. – 52 с.
11. Пушкин А. С. Дубровский. – М.: Советская Россия, 1980. – 160 с.
12. Пушкин А.С. Повести Белкина. – М.: АСТ; Астрель; Харвест, 2007. – 33 с.
13. Пушкин А. С. Собрание сочинений в шести томах. Том 4. – М.: Правда, 1969. – 998 с.
14. Толстой Л. Н. Анна Каренина. – М.: Художественная литература, 1978. – 800 с.
15. Толстой Л. Н. Война и мир. В 4 томах. Том 4. – М.: Эксмо, 2010. – 736 с.
16. Чехов А. П. О любви. – М.: Азбука-классика, 2012. – 384 с.
17. Шолохов М. А. Слово о Родине. – М.: Воениздат, 1965. – 250 с.
18. Jourard S. M., Lasakow P. Some Factors in Self-Disclosure // The Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1958. – Vol.56, No. 1. – P. 91–98.