

УДК 159.9

Malakhova Varvara Romanovna, junior research associate, Vladivostok State University of Economics and Service, Vladivostok, E-mail: vareffka@mail.ru

PSYCHOLOGICAL MECHANISM OF SELF-DISCLOSURE OF ABILITIES

Self-disclosure of abilities is understood as a source of development of personal resources, its successful self-determination, including in the professional sphere. The study of the mechanisms of self-discovery abilities aimed at understanding the sources and factors of the birth of abilities, awareness of their personality. The mechanism of self-discovery of abilities in an adult is presented as an individualized way of updating the autobiographical memory in a specific context, disclosing external conditions. The study revealed psychological mechanisms and external prerequisites for the self-disclosure of abilities. The results of the study of mechanisms of self-discovery abilities on the example of psychology students using the narrative method are presented.

Key words: self-disclosure, self-disclosure of abilities, reflection, meta-processes, self-determination, autobiographical memory.

Малахова Варвара Романовна, мл. н. с., Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток, E-mail: vareffka@mail.ru

Статья подготовлена в рамках научного проекта РФФИ 17-06-00281-ОГН «Психолого-педагогические предикторы результативности образования и механизмы самораскрытия способностей старшеклассников».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ САМОРАСКРЫТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ

Самораскрытие способностей понимается как источник развития ресурсов личности, ее успешного самоопределения в том числе и в профессиональной сфере. Изучение механизма самораскрытия способностей нацелено на понимание источников и факторов зарождения способностей, осознания их личностью. Механизм самораскрытия способностей у взрослого человека представлен как индивидуализированный путь актуализации автобиографической памяти в определенном контексте, раскрытия внешних условий. В ходе исследования выявлен психологический механизм и внешние предпосылки самораскрытия способностей. Представлены результаты исследования механизма самораскрытия способностей на примере студентов психологов с помощью нарративного метода.

Ключевые слова: самораскрытие, самораскрытие способностей, механизм, рефлексия, метапроцессы, самоопределение, автобиографическая память.

Проблема самоопределения, поиска себя появляется перед каждой личностью хоть раз в жизни. Проблема поиска себя является ключевой в профессиональном самоопределении [1]. Каждый человек задается вопросом о выборе стратегии своей жизни и профессионального пути. Часто, даже в зрелом возрасте, человек не может определить наличие каких-либо способностей. В этом смысле самораскрытие способностей действует в режиме некоего механизма, который «запускает» внутреннюю жизнь способностей человека, и его внешнюю активность. Сам факт самораскрытия способности для самого себя у взрослого может представляться как аспект автобиографической памяти. Нарратив (повествование), как метод восстановления в памяти источников самораскрытия способностей, дает возможность раскрыть ключевые эпизоды прошлого [2]. Ретроспективная констатация фактов автобиографии может раскрываться в контексте способностей, которыми индивид заведомо обладает. Предшествующие самораскрытию способностей события остаются достаточно скрытыми и мало изученными. Психология способностей изучена в существенно большей степени по сравнению с понятием «самораскрытие». Механизм самораскрытия способностей опосредует значимость для человека своих ресурсов в процессе обнаружения, осознания и развития.

Впервые термин «самораскрытие» был упомянут в 1971 г. Джуардом С. в контексте деятельности психолога [3]. С одной стороны, самораскрытие определяется как многоплановый психологический феномен и выполняет психологическую функцию, при этом являясь одним из важных факторов психического здоровья личности [4]. С другой стороны, самораскрытие является фактором благополучного построения системы социальных связей в обществе, оно способствует психическому здоровью личности.

В качестве условий самораскрытия Е.В. Зинченко выделяет следующие: степень доверия респондента к слушателю и роль, статус партнера [5]. Иностраные исследователи отмечают, что существует взаимосвязь близких отношений и самораскрытия, самораскрытие способствует развитию близких отношений [6]. Благоприятные условия для самораскрытия способностей респондентами были созданы в посттренинговом пространстве в кругу студентов психологов одной группы. Где, благодаря тренингу экзистенциально-психологического направления, была создана положительная эмоциональная динамика.

В ходе исследования респонденты вспоминали факты своей жизни связанные с моментом понимания, что у них есть определенного рода способности. Были актуализированы различные возрастные периоды, независимо от пола и возраста респондентов. Для исследования понимания причин выбора тех или иных эпизодов жизни респондента мы обратились к понятию автобиографической памяти, которое описано в работах В.В. Нурковой [7]. Одним из факторов самораскрытия того или иного факта о себе является эмоциональный окрас воспоминания. Более точно и детально запоминаются эмоционально яркие воспоминания, события, глубоко затронувшие личность и которые стали для личности значимыми, это еще одна интересная особенность автобиографической памяти и воспоминаний, которые были отмечены В.В. Нурковой и проявились в процессе эмпирического исследования нарративов. Важные события были расценены человеком в качестве таковых, когда наступили последствия события. Оценка произошедшего происходит как бы ретроспективно, а в непосредственном событии, эти моменты не оцениваются как яркие и значительные [8, 9].

Обретая каждый раз новый опыт, личность может переоценивать и переосмысливать события, наделяя их иной значимостью и статусом в своих воспоминаниях со своей субъективной точки зрения.

Так, например, в рамках исследования, один из респондентов рассказал слушателям о своей способности выступать публично. По его словам, он обнаружил эту способность в шесть лет, когда, вследствие сложившихся обстоятельств, он внезапно для себя самого оказался на сцене в качестве ведущего. В настоящее время, в зрелом возрасте респондент профессионально трудится в области, где постоянно требуются публичные выступления. Вспомнил бы и рассказал он об этом событии, если бы трудился в далекой от публичности области, или это результат действия пластичности? По мнению Д.А. Василенко, позитивная конструктивность автобиографической памяти, преобразовывает факты воспринимаемого прошлого в направлении более желательной версии, которая соответствует значимым детерминантам представления о себе [10].

В процессе самораскрытия способностей немаловажную роль играют личностная рефлексия и метапроцессы личности. Предшествующим, относительно самораскрытия, способности является путь личности от обнаружения интересов, задатков, их развития, получения результатов, до оценки, признания способности окружающими, и формирования собственного мнения о наличии способности. Весь этот путь личность сама прокладывает, выстраивает и осмысливает, делает выводы и принимает решения о дальнейшем развитии. На этом этапе особенно важны рефлексивные качества личности,

способность взглянуть на свой жизненный путь с надситуативной позиции [11]. Комплекс таких внутренних качеств личности мы определяем, как универсальные [12].

В этом смысле автобиографическая память обладает сходным свойством – «перспективой» воспоминания. Позиция личности в воспоминании может быть включенной, сконцентрированной на собственных чувствах и переживаниях, или позицией наблюдателя внешних обстоятельств происходящего [13]. В данном контексте субъективные и личностные особенности будут оказывать влияние на самораскрытие способностей.

С точки зрения экзистенциального подхода самораскрытие способностей способствует экзистенциальной исполненности личности. Исследования показывают связь самораскрытия способностей с экзистенциальной исполненностью. Самораскрытие способностей влияет на удовлетворенность жизнью [14]. Также показано, что 93% исследуемых утверждают, что родители и учителя обеспечили их самораскрытие способностей, а 7% - самостоятельно [15]. В экзистенциальном подходе личность понимается как субъект, способный к самостоятельному принятию решений, самоорганизации и самоуправлению. Мы предполагаем, что самораскрытие способностей происходит при наличии ряда факторов (указанных ниже), но при этом у личности внутренне должна быть готова среда для реализации механизма самораскрытия способностей.

Для выяснения механизма самораскрытия способностей было проведено нарративное интервью на выборке студентов (N= 30 человек), 8 юношей и 22 девушек. В числе данных респондентов были опрошены студенты психологи в количестве 12 человек. Интервью проходило в свободной форме после тренинга. Студентам был задан открытый вопрос: «Расскажите об опыте самораскрытия своих способностей, в каком возрасте это произошло, как это произошло?» Время ответа составляло 2-3 минуты. В таблице 1 систематизированы ответы респондентов. Для описания ответов выбраны такие регистрируемые аспекты: возраст проявления способности, название способности, условия проявления способности и четвертый критерий, который фиксировал механизм самораскрытия- ответ на вопрос: «Как понял, что обладаю способностью?».

Анализ результатов исследования выборки позволил выделить механизм, обуславливающий самораскрытие способностей. Студенты психологи в силу личностной предрасположенности к психологии представляются группой лиц, которые более рефлексивны по отношению к своим личностным качествам и жизненным событиям, а также обладают профессиональным понятийным аппаратом. На основе

данных, полученных с их помощью ниже (Табл1) показаны полученные результаты исследования. (испытуемые №10 и 12 дали по 2 варианта ответов)

Таблица 1 – Результаты интервьюирования.

	Возраст обнаружения способностей	Способность	Условия обнаружения способности	Как понял (а), что обладаю способностью?
1	Юношеский возраст	Способность противостоять стрессу, управлять эмоциями	Стрессовая ситуация на первой работе	«Стал (а) управлять эмоциями, стал (а) более уравновешенной»
2	Дошкольный возраст	Способность к танцам	Переход на уровень выше в социуме	«Учитель дала ведущую роль в танце»
3	Дошкольный возраст	Креативность, нестандартные решения	Проблемная ситуация, требующая решения	«Понял (а), что решил (а) сложную задачу»
4	Школьный возраст	Решение математических пространственных задач	Проблемная ситуация, Переход на уровень выше	Оценки в школе, «решил (а) задачу сложного уровня»
5	Школьный возраст	Способность к поэзии	Домашнее задание	Оценка учителя
6	Школьный возраст	Способность к пению	Проблемная ситуация (конкурс)	Оценка конкурсной комиссии
7	Пубертатный возраст	Способность к рисованию	Жизненные ситуации	Окружающие просили что-либо нарисовать
8	Дошкольный возраст	Респондент анализирует самораскрытие способностей в целом		Оценка родителей
9	Школьный возраст	Респондент анализирует самораскрытие способностей в целом		В сравнении себя с другими
10	Школьный возраст	Спорт, легкая атлетика	Соревнования	Результаты на соревнованиях
	Зрелый возраст	Психология	Жизненная ситуация	Знакомые стали обращаться за помощью
11	Пубертатный возраст	Кулинария	Проблемная ситуация	Оценка со стороны окружающих
12	Дошкольный возраст	Публичные выступления	Жизненная ситуация	«Понял, сам (а) почувствовал (а)»
	Школьный возраст	Способность к концентрации в спорте	Соревнования	«Почувствовал (а), что умею, смог (ла) экономить силы»

В целом остальные 22 испытуемых представили сходные результаты. Таким образом, механизма самораскрытия способностей действует с помощью двух инструментов (факторов). Респондент должен был испытать свою способность в действии, в деятельности, а потом должна была произойти оценка способности, чаще всего это оценка или признание способности со стороны окружающих, когда есть

оценимый результат. Самораскрытию способностей предшествует ряд событий, который является механизмом самораскрытия способностей (Рис. 1).

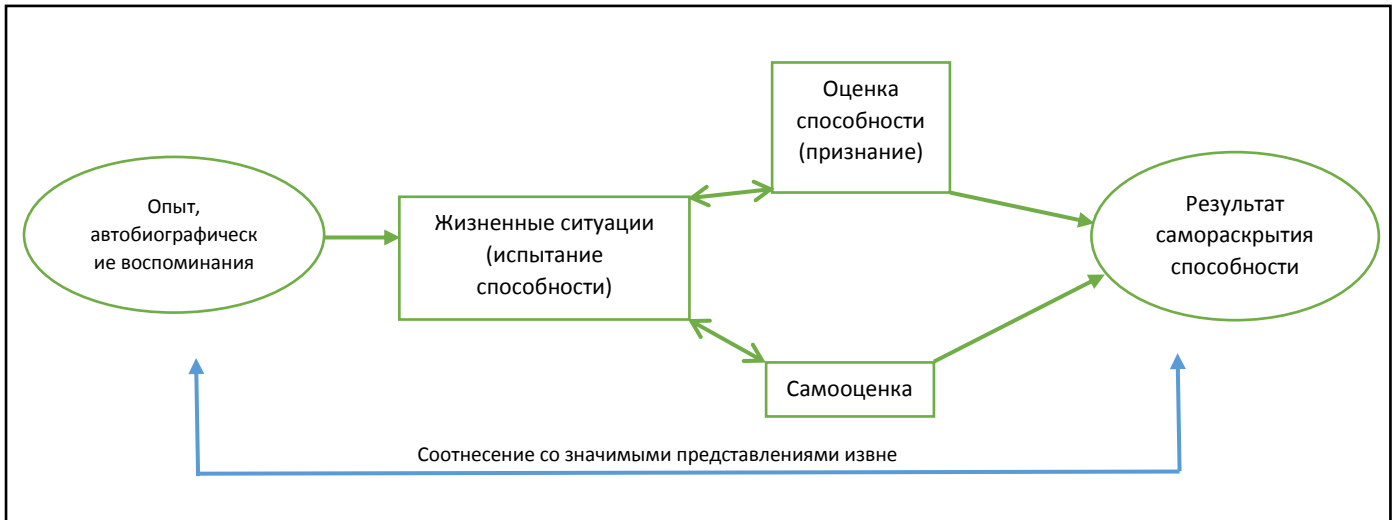


Рисунок 1 – Механизм самораскрытия способностей

Механизм самораскрытия способности был представлен в истории, которую рассказывал испытуемый, где проявилась его способность. Респондент представлял свои воспоминания и опыт: чаще это была проблемная, стрессовая ситуация, либо- особые условия конкурса и состязаний и так далее. После случившейся ситуации (испытания способности) происходила самооценка происходящего и, в большинстве случаев, оценка способности со стороны, то есть признание способности кем-либо. Большинство респондентов сообщили о понимании, что у них есть способность именно в момент оценки окружающими их результатов. Так, анализируя свои автобиографические воспоминания, личность выбирает из них наиболее субъективно значимые, которые попадают в результат- момент самораскрытия способности. Важно отметить, что особую роль в самораскрытии способностей играет сфера образования, что отмечали испытуемые, которая обеспечивает условия для поиска учащимися своих способностей [16].

Самораскрытие способностей- процесс многогранный, развернутый во времени и зависит от личностных факторов. Активная деятельностная позиция личности и ее социальная активность способствуют осознанию, означиванию своих способностей и последующему их развитию. Это, безусловно, в существенной мере обеспечивает

психическое здоровье личности, успешность, верное профессиональное самоопределение, и, в целом, гармоничность личности.

Библиографический список:

1. Ильина О. Б. Профессиональное самоопределение современных подростков: проблемы и пути их решения // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2014. – № 3. – URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/3/Ilyina.phtml>.
2. Кадырова Р.Г. Теория нарратива и нарративный анализ в психологии. // Вектор науки ТГУ. 2012. №2(9) С. 126
3. Jourard S. M. Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. –N.Y.: Wiley, 1971. – 245p.
4. Зинченко Е. В. Самораскрытие и психическое здоровье личности // Известия ЮФУ. Технические науки. 2005. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoraskrytie-i-psihicheskoe-zdorovie-lichnosti> (дата обращения: 02.12.2018).
5. Зинченко Е.В. Самораскрытие и его обусловленность социально-психологическими и личностными факторами: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 : Ростов н/Д, 2000 256 с. РГБ ОД, 61:01-19/116-6.
6. Derlega V. J., Metts S., Petronio S., Margulis S. T. Sage series on close relationships. Self-disclosure. – Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 1993. – 142 p
7. Нуркова В.В. Общая психология. В 7 томах. Под ред. Б.С. Братуся. / Том 3: Память / В.В. Нуркова. М., 2006. 320 с.
8. Нуркова В.В. Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности // Мир психологии. 2004. № 2.
9. Нуркова В.В. Анализ феноменологии автобиографической памяти с позиций культурно-исторического подхода. // *Культурно-историческая психология*. — 2008. — № 1. — С. 17–26.
10. Василенко, Д.А. Сила воображения и слабость датировки: о двух источниках искажений в автобиографической памяти [Электронный ресурс] / В.В. Нуркова, Д.А. Василенко // Психология и право. - 2017. Т. 7, №1. - С. 182–192.
11. Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала. Москва.: ПЕР СЭ, 2006.
12. Малахова В.Р., Чернявская В.С. Метакомпетенции личности - потенциал инновационной экономики. // Мир науки, культуры, образования: научный журнал. – 2013 г. - №6 (43). - С. 302-304.
13. Нуркова В.В., Митина О.В., Янченко Е.В. Автобиографическая память: «Сгущения» в субъективной картине прошлого // Психологический журнал. 2005. № 2.
14. Эрдынеева К.Г., Чернявская В.С. Предикторы результативности образования студентов в контексте самораскрытия их способностей. Научное обозрение. Серия 2. Гуманитарные науки, 2017, №6, ноябрь, декабрь. С. 72
15. Чернявская В.С., Эрдынеева К.Г. Самораскрытие способностей студентов: экзистенциальный подход. Человек и его ценности в современном мире. IX Международная научно-практическая конференция. 15 – 16 ноября 2017 г. С. 198.
16. Чернявская В.С., Шibaев В.С. Самораскрытие способностей, как цель современного образования: обзор психолого-педагогических исследований. Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 12 (декабрь). – С. 57–68. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/181092.htm>

Bibliographic list:

1. Il'ina O. B. Professional self-determination of modern adolescents: problems and solutions // *Psixologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru*. – 2014. – № 3. – URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/3/Ilyina.phtml>.
2. Kady`rova R.G. The theory of narrative and narrative analysis in psychology. // *Vektor nauki TGU*. 2012. №2(9) S. 126
3. Jourard S. M. Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. –N.Y.: Wiley, 1971. – 245p.
4. Zinchenko E. V. Self-disclosure and mental health personality // *Izvestiya YuFU. Texnicheskie nauki*. 2005. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoraskrytie-i-psihicheskoe-zdorovie-lichnosti> (data obrashheniya: 02.12.2018).
5. Zinchenko E.V. Self-disclosure and its dependence on socio-psychological and personal factors: Dis. ... kand. psixol. nauk: 19.00.05 : Rostov n/D, 2000 256 c. RGB OD, 61:01-19/116-
6. Derlega V. J., Metts S., Petronio S., Margulis S. T. Sage series on close relationships. Self-disclosure. – Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 1993. – 142 p
7. Nurkova V.V. General psychology. V 7 tomax. Pod red. B.S. Bratusya. / Tom 3: Pamyat` / V.V. Nurkova. M., 2006. 320 s.
8. Nurkova V.V. The role of autobiographical memory in the structure of personal identity // *Mir psixologii*. 2004. № 2.
9. Nurkova V.V. Analysis of the phenomenology of autobiographical memory from the standpoint of cultural and historical approach. // *Kul`turno-istoricheskaya psixologiya*. — 2008. — № 1. — S. 17–26.
10. Vasilenko, D.A. The power of imagination and the weakness of dating: about two sources of distortion in autobiographical memory [E`lektronny`j resurs] / V.V. Nurkova, D.A. Vasilenko // *Psixologiya i pravo*. - 2017. T. 7, №1. - S. 182–192.
11. Kashapov M.M. Psychology of creative thinking professional. Moskva.: PER SE`, 2006.
12. Malaxova V.R., Chernyavskaya V.S. Personality competencies - the potential of an innovative economy // *Mir nauki, kul`tury`, obrazovaniya: nauchny`j zhurnal*. – 2013 g. - №6 (43). - S. 302-304.
13. Nurkova V.V., Mitina O.V., Yanchenko E.V. Autobiographical memory: "Condensations" in the subjective picture of the past // *Psixologicheskij zhurnal*. 2005. № 2.
14. E`rdy`neeva K.G., Chernyavskaya V.S. Predictors of student performance in the context of self-discovery of their abilities. *Nauchnoe obozrenie. Seriya 2. Gumanitarny`e nauki*, 2017, №6, noyabr`, dekabr`. S. 72
15. Chernyavskaya V.S., E`rdy`neeva K.G. Self-discovery of students' abilities: an existential approach. *Chelovek i ego cennosti v sovremennom mire. IX Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya*. 15 – 16 noyabrya 2017 g. S. 198.
16. Chernyavskaya V.S., Shibaev V.S. Self-discovery of abilities as the goal of modern education: a review of psychological and pedagogical research. *Nauchno-metodicheskij e`lektronny`j zhurnal «Koncept»*. – 2018. – № 12 (dekabr`). – S. 57–68. – URL: <http://e-koncept.ru/2018/181092.htm>