

**С.В. ДУХНОВСКИЙ**  
(Екатеринбург)

**САМОРАСКРЫТИЕ КАК  
ФАКТОР ГАРМОНИЧНОСТИ /  
ДИСГАРМОНИЧНОСТИ  
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

*Описывается самораскрытие субъектов образовательного процесса как фактор, влияющий на гармонию / дисгармонию межличностных отношений. Самораскрытие приводит к изменению социально-психологической дистанции и выражается в степени доверия, понимания, эмоциональной близости, в возможности осуществления совместной деятельности, не вызывающей напряжения и не приводящей к конфликтности.*

Ключевые слова: *самораскрытие, гармония и дисгармония отношений, социально-психологическая дистанция, субъекты образовательного процесса.*

Самораскрытие (self-disclosure) является одним из психологических феноменов, характеризующих самовыражение личности в общении и взаимодействии субъектов образовательного процесса. Как отмечает Е.В. Зинченко, «самораскрытие выступает необходимым условием для возникновения психологической близости общающихся субъектов, формирования чувства “Мы”. Симпатия к партнеру стимулирует самораскрытие в его адрес, а безразличное или неприязненное отношение затрудняет его. При взаимной симпатии между партнерами переход из закрытой сферы Я в открытую происходит более интенсивно, что, в свою очередь, углубляет межличностные отношения. Ведь уменьшение своей неизвестности для партнера можно рассматривать как средство достижения психологической близости с ним» [5, с. 92 – 93].

И.С. Кон рассматривает самораскрытие как «сознательное и добровольное открытие другому собственного Я, своих субъективных состояний, тайн и намерений» [6, с. 72]. Т.П. Скрипкина понимает под самораскрытием «факт добровольного раскрытия конфиденциальной информации о собственном внутреннем мире перед другим человеком» [7, с. 88].

Самораскрытие – нечастое явление, т.к. страх оказаться в незащищенном положении, по-

терять контроль над собой включает защитные механизмы личности. Открывая или не открывая личную информацию, человек как бы контролирует границы личного, частного пространства. Часто люди в силу желания избежать возможных негативных последствий перестраховываются, становятся слишком закрытыми, что создает трудности в общении с другими [1].

Рассматривая феномен самораскрытия в контексте социальных проявлений личности, можно констатировать его двойную направленность: показатель самораскрытия достаточно тесно соотносится с показателями развития личности, ее самопонимания и самореализации, а также системы доверительных отношений, представляющей собой совокупность доверия к себе и доверия к миру [7].

Обобщая сказанное, отметим, что самораскрытие личности влияет на характер межличностных отношений субъектов образовательного процесса и отражает ту социально-психологическую дистанцию, которую они устанавливают друг с другом. В основе этого кроме доверия лежат такие явления, как взаимопонимание (когнитивная близость), соотношение силы сближающих и удаляющих чувств (эмоциональная близость), способность осуществлять совместно с партнером поведение и деятельность (поведенческая и деятельностная близость). В конечном счете все это определяет гармонию / дисгармонию отношений субъектов образовательного процесса.

С нашей точки зрения, *социально-психологическая дистанция* – это характеристика межличностных отношений, проявляющаяся в переживании и понимании близости (отдаленности) между субъектами, регулируемая внешними (социальными и средовыми) факторами, личностными особенностями и активностью взаимодействующих субъектов [4]. Изменение дистанции отражается на характере межличностных отношений. Так, чрезмерное сокращение или увеличение дистанции может приводить к неудовлетворенности межличностными отношениями и конфликтам. Таким образом, самораскрытие субъектов образовательного процесса связано с характером их отношений – гармоничностью / дисгармоничностью, обуславливая при этом степень близости между ними.

Для изучения взаимосвязи самораскрытия личности с особенностями складывающихся между субъектами образовательного процес-

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

са отношений мы провели исследование, в котором приняли участие 101 педагог (средний возраст – 27,1±3,4 года) и 97 родителей и детей (возраст родителей – 37,3±2,4 года, возраст детей – 16,1±0,3 года). В исследовании использовались методика «Опросник уровня самораскрытия» (С. Джуларда в модификации Н.В. Амяга) [1], а также авторские методики «Субъективная оценка межличностных отношений» «СОМО» [2] и «Определение социально-психологической дистанции в межличностных отношениях» «СПД» [3].

В ходе исследования были установлены различия в уровне самораскрытия субъектов, в обследованных системах межличностных отношений. Полученные результаты представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

**Средние значения по методике  
«Опросник уровня самораскрытия»  
у обследованных**

Субъекты отношений	Уровень самораскрытия
	Среднее
<i>Педагог – родитель</i>	
Родители	36,4
Педагоги	34,1
<i>Родитель – ребенок</i>	
Родители	32,3
Дети	25,6

Представленные в табл. 1 эмпирические данные говорят о следующем. Наибольший уровень самораскрытия имеют родители в отношениях с педагогами и родители по отношению к детям. Возможно, большая открытость родителей в отношениях с педагогом обусловлена их желанием получить больше информации о школьной жизни своего ребенка, например, рассказывая о себе и об отношениях с ребенком, в общении с классным руководителем при обсуждении вопросов обучения и воспитания.

Показатель самораскрытия у всех обследованных выражен умеренно, что говорит, с одной стороны, об открытости своему партнеру, доверии ему, а с другой – об относительной автономии, независимости, сохранности своих личностных границ (пространства). Субъекты обладают способностью доверять свои значимые мысли, переживания, информацию партнеру. Все это проявление не только близкой межличностной дистанции, но и гармоничности отношений, которые, в свою очередь, вызывают положительные чувства и комфорт у

взаимодействующих субъектов, о чем свидетельствуют данные, полученные по методике «СОМО». Показатели по шкалам методики, таким как напряженность, отчужденность, конфликтность и агрессивность, находятся в диапазоне от 4 до 7 стенов. В табл. 2 представлены средние значения по методике «Определение социально-психологической дистанции» («СПД») в межличностных отношениях.

*Таблица 2*

**Средние значения по методике определения  
социально-психологической дистанции «СПД»  
у обследованных**

Субъекты отношений	Шкалы методики «СПД»				
	Cog-d	Com-d	Emo-d	Act-d	Si
<i>Педагог – родитель</i>					
Родители	47,1±9,1	48,8±9,5	50,1±8,3	44,5±9,1	21,7±6,0
Педагоги	45,5±10,0	44,8±10,0	47,8±9,0	43,0±8,6	22,4±6,4
<i>Родитель – ребенок</i>					
Родители	49,7±6,9	44,4±6,0	50,0±7,8	43,5±8,0	23,8±5,7
Дети	45,5±10,5	40,9±11,0	47,4±9,3	38,8±11,8	24,2±5,9

*Примечание.* Cog-d – когнитивная дистанция, Com-d – коммуникативная дистанция, Emo-d – эмоциональная дистанция, Act-d – поведенческая и деятельностная дистанция, Si – положительный/отрицательный образ самого себя.

Данные, представленные в табл. 2, говорят о том, что показатели по шкалам методики «СПД» выражены на повышенном уровне. При переводе «сырых» значений в стандартные Т-баллы представленные в таблице значения находятся в диапазоне 55 – 58 Т-баллов, на основании чего правомерно говорить о том, что отношения обследованных субъектов достаточно гармоничны, доверительны. Субъекты стремятся понять друг друга. В отношениях выражены гедонистические и сближающие чувства. Совместная деятельность не вызывает напряженности, а возникающие противоречия конструктивно решаются. Полагаем, что одним из факторов, способствующих этому, является самораскрытие субъектов образовательного процесса в отношениях друг с другом. В ходе корреляционного анализа были установлены значимые связи показателя «Опросника самораскрытия личности» «СЛ» с показателями по шкалам методики «Определение социально-психологической дистанции» «СПД», которые представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Корреляционные связи показателя «Опросника уровня самораскрытия личности» («СЛ») с показателями методики «Определение социально-психологической дистанции» («СПД»)**

Показатели	Cog-d	Com-d	Emo-d	Act-d	СЛ
Самораскрытие личности (СЛ)	0,59–0,63	0,41–0,45	0,59–0,63	0,57–0,61	1

*Примечание.* Cog-d – когнитивная дистанция, Com-d – коммуникативная дистанция, Emo-d – эмоциональная дистанция, Act-d – поведенческая и деятельностная дистанция.

На основании результатов корреляционного анализа, данные которого представлены в таблице выше, достаточно обоснованным будет следующее обобщение. Показатель самораскрытия в отношениях тесным образом связан с показателями социально-психологической дистанции как характеристиками гармоничности/дисгармоничности отношений. Соответственно, чем более выражен показатель самораскрытия, тем более выражены показатели по шкалам методики «СПД». На этом основании можно заключить, что степень самораскрытия предполагает стремление сократить дистанцию с партнером. Укажем на то, что большая открытость субъекта может привести к установлению неприемлемо близкой для партнера дистанции, что в конечном итоге приведет к дисгармонии отношений, переживанию напряженности и неудовлетворенности отношениями.

Высокий уровень самораскрытия может также говорить о желании субъекта быть более близким, открытым для партнера, чем этого требует ситуация межличностного взаимодействия. Примером этого могут служить симбиотические, созависимые отношения с партнером; желание переложить на него ответственность за себя либо, наоборот, лишение его личного пространства.

Низкий уровень самораскрытия может говорить об отдаленности, закрытости субъектов. Возможно, это обусловлено ситуационным контекстом. Например, классный руководитель (учитель) разбирает возникший в классе конфликт между двумя учениками, вызывая при этом в школу родителей. Возможно также, что низкий уровень самораскрытия и дисгар-

моничность отношений обусловлены отсутствием доверия, понимания, близости в отношениях взаимодействующих субъектов.

Таким образом, как показали результаты проведенных исследований, самораскрытие взаимодействующих субъектов является одним из факторов, определяющих гармоничность/дисгармоничность отношений субъектов образовательного процесса, обусловленную устанавливаемой между ними дистанцией.

## Литература

1. Диагностика здоровья. Психологический практикум. СПб. : Речь, 2007.
2. Духновский С.В. Субъективная оценка межличностных отношений. Руководство по применению. СПб. : Речь, 2006.
3. Духновский С.В. Дистанция в межличностных отношениях. Регуляция и диагностика : моногр. Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2010.
4. Духновский С.В., Куликов Л.В. Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях: факторы и регуляция // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2009. Июнь. С. 14 – 20.
5. Зинченко Е.В. Вынужденное самораскрытие личности в рамках различных видов отношений // Актуальные вопросы теории и практики психологии отношений : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 2010. С. 92 – 96.
6. Кон И.С. Дружба. Этико-психологический очерк. М. : Политиздат, 1989.
7. Скрипкина Т.П. Психология доверия. Ростов-н/Д. : Изд-во РГПУ, 1997.

## *Self-realization as the factor of harmony-disharmony of interpersonal relations of the subjects of educational process*

*There is described the self-realization of the subjects of educational process as the factor that influences the harmony / disharmony of interpersonal relations. Self-realization leads to the change of social and psychological distance and is expressed in the extent of trust, understanding, emotional contact, the opportunity of joint work that does not bring to tension or conflict.*

**Key words:** *self-realization, harmony and disharmony in relations, social and psychological distance, subjects of educational process.*