

Понятие  
самораскрытия в  
трудах С. Джуларда.  
Самораскрытие в  
психотерапии

**Выполнила:**  
**Студентка 2 курса, 1 гр. заочной**  
**формы обучения,**  
**специалитета Общая Психология**  
**Академии психологии и педагогики**  
**Батакова Е. В**

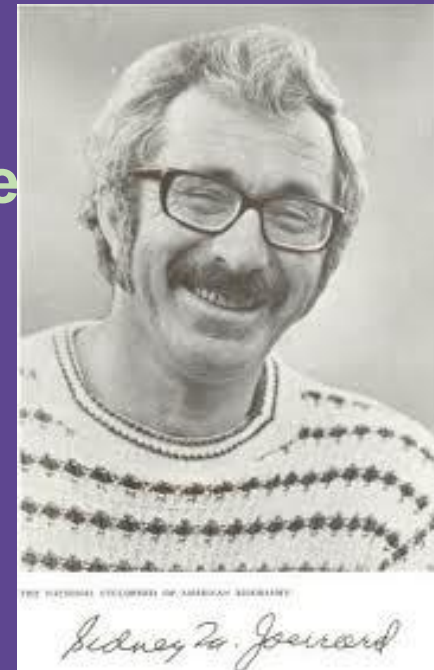
# Содержание презентации:

1. Введение
2. Понятие самораскрытия в трудах С. Джуларда
3. Самораскрытие в психотерапии
4. Заключение

# Самораскрытие -

"**Самораскрытие** – это сообщение другим личной информации о себе". По мнению автора, посредством самораскрытия мы даем другим людям возможность узнать себя: "Самораскрытие есть акт представления, показа себя другим, которые могут воспринимать нас".

Сидни  
Джурард



Сидни Джурард говорил о том, что адаптация к жизни в обществе часто требует от нас сокрытия наших подлинных чувств, потребностей и сомнений, а самораскрытие делает нас уязвимыми и внешне слабыми. Но полное самораскрытие перед другими, на самом деле, признак сильной и здоровой личности.

Содержанием **САМОРАСКРЫТИЯ** могут служить мысли, чувства человека, факты его биографии, текущие жизненные проблемы, его отношения с окружающими людьми.



*Самораскрытие обладает целым рядом характеристик, которые могут быть определены с помощью психологических методов. К ним относятся глубина, широта, объем самораскрытия, а также избирательность, дифференцированность и продолжительность самораскрытия.”*

Под глубиной самораскрытия понимается детальность, полнота и искренность освещения какой-либо определенной темы.

Широта самораскрытия определяется количеством информации и разнообразием тем, по которым раскрывается человек.

Глубина и широта самораскрытия составляют общий его объем (или интенсивность)

Избирательность самораскрытия отражает способность личности варьировать содержание и объем самораскрытия в общении с разными людьми.



**Дифференцированность** самораскрытия можно определить, как способность личности изменять объем и глубину самораскрытия в зависимости от темы.

**Эмоциональность** самораскрытия характеризуется общей эмоциональной насыщенностью сообщения, а также соотношением позитивной и негативной информации, сообщаемой о себе.

**Продолжительность** самораскрытия измеряется по времени, затраченному на него человеком в процессе эксперимента или естественного поведения.





*Важной характеристикой самораскрытия является степень искренности субъекта, что проявляется в достоверности информации, сообщаемой о себе. Но любая информация о себе не является полной и абсолютно достоверной. Когда человек вносит умышленные изменения в это сообщение, мы имеем дело с псевдосамораскрытием*

*Потребность в самораскрытия присуща каждому человеку, и должна быть удовлетворена, поскольку ее подавление может стать причиной возникновения не только психол. проблем, но и разл. психич. и соматических заболеваний. Самораскрытие является неотъемлемой частью межличностного отношению людей, выполняя ряд важных психологических функций: способствует психич. здоровью, развивает личность, содействуя самопознанию и самоопределению.*

*Практически все формы психотерапии основаны на самораскрытии клиента. Оно важно и для реципиента, поскольку помогает ему лучше узнать субъекта самораскрытие, а также дает ему ощущение собственной значимости.*



# *САМОРАСКРЫТИЕ В ПСИХОТЕРАПИИ*

Прием, описанный в **1958** г. **С. Джулардом**, заключается в раскрытии психотерапевтом своей личности перед пациентом. Степень раскрытия может быть различной: от сообщения о себе отдельных демографических данных до полного самораскрытия, включая даже не связанные с процессом психотерапии переживания и проблемы.

Каждый поступок психотерапевта содержит в той или иной мере элемент самораскрытия. Важно эффективно использовать психотерапевтическое воздействие для реализации различных способов как преднамеренного, так и непроизвольного раскрытия. Вейнер (**Weiner M. F., 1972**) приводит классификацию типов самораскрытия в зависимости от определяющего аспекта:

**1) чувства** — в данном контексте они означают эмоциональную реакцию «здесь и теперь» на конкретного пациента или событие (например: «Вы мне нравитесь»);

**2) аттитюды** (к определенным явлениям) — повторяющиеся чувства в аналогичных ситуациях («Мне нравятся блондинки»);

**3) мнения** — суждение о пациенте или явлении («Вы можете нравиться»);

**4) формулировки** — обоснование суждения о пациенте в связи с его биографией («Вы нравитесь потому, что...»);

**5) ассоциации** — мысли, возникшие в связи с обсуждаемым моментом («Ваш поступок (или внешность) вызвал у меня воспоминание о...»);

**6) фантазии** — более сложные формы ассоциаций («Мысленно я представляю вас и его (ее) и то, как вы встречаетесь после этой беседы и обсуждаете...»);

**7) пережитый опыт** — реально обоснованная ассоциация, связанная с затронутой темой («Это напоминает мне то, что я пережил...»);

**8) тело** — мимика, жесты, телодвижения как невербальные типы самораскрытия, сопутствующие словам или заменяющие их;

**9) история** («Я родом из Нью-Джерси»);

**10) отношение к окружающим** («Я реагирую так же, когда моя жена...»);

**11) окружающие** («Моя жена...»).

*Управляемое самораскрытие имеет место, когда психотерапевт выступает в качестве модели поведения для пациента. Самораскрытие может быть полезным и в случае признания психотерапевтом своих ошибок в применении тех или иных приемов, если это было замечено пациентом.*

*Самораскрытие психотерапевта противопоказано, если оно несвоевременно, в частности если «Я» больного является недостаточно зрелым или если у больного негативное эмоциональное отношение к психотерапевту. В этих случаях пациент может использовать раскрытие врача для его дискредитации как сопротивление психотерапии.*



**Самораскрытие психотерапевта может быть применено с учетом соответствующей потребности пациента в определенный момент и в условиях контролируемой спонтанности. С помощью самораскрытия психотерапевт может успокоить и эмоционально поддержать, внушить и интерпретировать, создать чувство взаимопонимания, предоставить пациенту модель собственного поведения для**



Благодарю за  
внимание!