Понятие самораскрытия в трудах С. Джурарда. 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. Джурарда
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 спо-собность личности изменять объем и глубину самораскрытия в зависимости от темы.

Эмоциональность самораскрытия характеризуется общей эмоциональной насыщенностью сообщения,
а также соотношением позитивной и нега-тивной 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. Джурардом, 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!