(cc) BY

Белоусова Анастасия Алексеевна
студентка
Попова Анна Анатольевна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

САМОРАСКРЫТИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация**: в данной работе проанализировано понятие «самораскрытие». В статье выделены некоторые функции, которые выполняет самораскрытие. Авторами отмечена необходимость выработки чёткого научного определения самораскрытия, уточнения места этой психологической категории в отечественной социально-психологической теории и всестороннего изучения самораскрытия как сложного социально-психологического феномена.*

***Ключевые слова**: здоровье, самораскрытие, психическое здоровье, личность, личностное самораскрытие.*

Каждому из нас известно, что самораскрытие способствует психическому здоровью личности. Ведь у всех нас существует потребность открыть себя другим людям или хотя бы одному человеку, произвести должное впечатление. Личностное самораскрытие, понимаемое как многоплановый процесс проявления личности в общении, является необходимым условием существования человека в обществе.

Известно, что самораскрытие выполняет ряд важных функций для личности. Оно укрепляет психическое здоровье, стимулирует личностный рост, способствует развитию самосознания. Поэтому исследование закономерностей самораскрытия будет способствовать изучению механизмов личностного роста.

Понятие самораскрытия определяется как «сообщение другим личной информации о себе». Также, наряду с этим понятием существует понятие самопредъявления, или самопрезентации, под которой понимается «акт

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

самовыражения и поведения, направленный на создание благоприятного впечатления, соответствующего чьим-то идеалам». Стремление к самораскрытию зависит от множества объективных и субъективных факторов. Так, к самораскрытию более стремятся женщины, чем мужчины, экстраверты, чем интроверты. В качестве «объекта» самораскрытия обычно выбираются люди, с которыми у данного человека сложились наиболее доверительные отношения. Среди них могут быть близкие родственники, друзья или же психолог-консультант. Положительным последствием самораскрытия является его благотворное влияние на психическое здоровье личности, возможность установления или укрепления доверительных отношений, самораскрытие помогает лучше узнать собеседника в общении. Каждый человек нуждается в том, чтобы обсуждать с другими людьми (хотя бы с одним человеком) свои дела и мысли. Это необходимо для подтверждения правильности этих мыслей. Однако если человек раскрывается первому встречному, это может не принести ему облегчения. Все мы имеем свои цели и мотивы самораскрытия, которые можем осознавать, а можем и не осознавать, но действовать под их влиянием. В общении девушек с подругами мотивация самораскрытия наиболее разнообразна. Здесь доминируют такие мотивы, как выговориться и «отвести душу», утвердиться в глазах собеседницы, оказать моральную поддержку, развлечь собеседника. Для общения с другом противоположного пола характерны другие мотивы самораскрытия: стремление понравиться, вызвать симпатию, развлечь собеседника, пококетничать. Эти данные свидетельствуют о том, что человек всегда преследует определенную цель, рассказывая о себе окружающим, и таким образом управляет впечатлением, которое он производит на них. Поэтому каждый человек должен знать, когда, с кем и в какой степени ему стоит самораскрываться.

Часто, люди избегают самораскрытия, предпочитая не ставить под угрозу себя или свои отношения с людьми, ведь самораскрытие связано с риском. Мы можем свести этот риск до минимума, следуя руководящим принципам, которые помогут нам определить допустимую степень самораскрытия в различных межличностных контактах. Нужно становиться откровенным постепенно.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Большинство людей начинает чувствовать себя неловко, когда уровень самораскрытия превышает их ожидания, потому что самораскрытие может таить в себе угрозу как для вас, так и для собеседника. Нужно сообщать интимную информацию о себе, только если это находит отклик. Лучше интимную информацию оставить для постоянных отношений. Делиться своими страхами или обсуждать интимные вопросы более уместно с теми людьми, с которыми установились близкие, прочные отношения. Когда вы доверяете свои секреты знакомым, вы совершаете потенциально опасные действия. Если вы сделаете это прежде, чем установятся доверительные отношения, люди могут отвернуться от вас. Кроме того, люди часто теряются и ведут себя враждебно по отношению к тем, кто пытается навязать им личную информацию, стремясь создать отношения на пустом месте.

В целом, процесс самораскрытия является сложным социально-психологическим феноменом, имеющим разные виды и характеризующимся рядом параметров, наиболее важными из которых являются объём, глубина, содержание, и избирательность.

Безусловно, самораскрытие развивает личность. Это возможно благодаря тому, что оно служит мощным средством, с помощью которого возможно самопознание, личностная идентификация.

Самораскрытие помогает лучше узнать субъекта самораскрытия, а также даёт ему ощущение того, что в нём нуждаются, что его позитивно оценивают, что ему доверяют. В целом, самораскрытие способствует развитию и поддержанию межличностных отношений.

В работе психолога-консультанта с клиентом, для самораскрытия важен фактор времени – надо уловить соответствующий момент и не затягивать откровение, чтобы в центре внимания оставался клиент и переживания консультанта не выдвигались на первый план. Техника самораскрытия используется лишь при наличии хорошего контакта с клиентами, как правило, на поздних стадиях консультирования, когда консультант уже заработал достаточно «очков авторитета».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Среди клиентов попадаются разные люди. Могут быть и вполне разумные, сенситивные или подозрительные натуры. Не стоит с ними слишком злоупотреблять откровенностью. Потому что они очень скоро могут понять, почувствовать фальшь таких слов. Консультанту лучше всегда предельно четко осознавать, с какой именно целью он рассказывает о себе: желает ли он только помочь клиенту или же собирается просто удовлетворить свои желания.

В процессе самораскрытия консультант должен быть искренним, спонтанным и эмоциональным. При этом желательно, чтобы рассказ о своем опыте опирался на нынешнюю жизненную ситуацию, а не на давно прошедшие события. Такой рассказ должен быть весьма короток, чтобы не уходить далеко от проблем клиент

Характерные для современного общества урбанизация, компьютеризация, развитие и внедрение технических средств массовых коммуникаций изменяют и сферу межличностных отношений, что, в свою очередь, отражается и на характере самораскрытия. Известно, что самораскрытие лежит в основе большей части психодиагностических процедур и психотерапии.

В связи с вышесказанным можно заключить, что к настоящему моменту назрела необходимость выработки чёткого научного определения самораскрытия, уточнения места этой психологической категории в отечественной социально-психологической теории и всестороннего изучения самораскрытия как сложного социально-психологического феномена.

Таким образом, самораскрытие выполняет ряд функций для личности, важнейшими из которых являются способствование личностному росту, сохранение психического здоровья, удовлетворение эмоциональных потребностей и регуляция межличностных отношений. Одновременно оно имеет негативные последствия заключающиеся в возможности некорректного использования информации с собеседником, несоответствии социальным нормам и т. п. Последние существенно затрудняют процесс самораскрытия и усиливают контроль над ним со стороны субъекта. Процесс самораскрытия чувствителен ко многим социально-психологическим и личностным факторам. Самораскрытие может

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

осуществляться в рамках межличностных отношений различной степени знакомства, дистантности, валентности и при разной позиции партнёра Обусловленность самораскрытия множеством факторов объясняет трудность его предсказуемости в конкретной ситуации.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)