**Аліна Собуцька**

**( Луцьк, Україна)**

**ФОТОТЕРАПІЯ У РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ ЖІНКИ**

**Постановка проблеми.** У сучасних наукових дослідженнях розглядаються різні аспекти проблеми формування впевненості в собі, а саме: психологічні механізми формування цього процесу [9] ; специфіка виникнення і розвитку впевненості в умовах різних видів діяльності: суспільної, навчальної; досліджується також вплив впевненості на досягнення успіху в діяльності [3;4]; впевненість вивчається як соціально-психологічна характеристика особистості, її психічний стан [1]. Проблема формування впевненості розглядається у взаємозв’язку з супутніми їй питаннями: розвитком і формуванням адекватної самооцінки; рівнем домагань; становленням самоповаги та любові до себе як складових упевненості в собі в цілому. **Мета** полягає у теоретичному обґрунтуванні ефективності методів фототерапії в розвитку впевненості жінки.

**Результати теоретичного дослідження.** У центрі терапевтичного процесу є особистість, яка прагне до саморозвитку, пошуку ресурсів та розширення діапазону своїх можливостей. Фототерапія вважається одним із новітніх напрямків розвитку арт-терапії на сучасному етапі, незважаючи на досить тривалий період існування самого мистецтва фотографії.

Вивченням терапевтичного використання фотографії займаються О. Копитін, Дж. Вайзер, D. Emilie, А. Старовойтов. У доробку «Техніки фототерапії» О.Копитін розглядає фотографію, як експресивний інструмент та вид мистецтва, що можна застосовувати для вирішення різних психологічних проблем з дітьми та дорослими, Дж.Вайзер у статті «Техніки фототерапії: використання інтеракцій з фотографіями для поліпшення життя людей» акцентує увагу на можливості мультимодального використання фотографічних зображень фахівцями допоміжних професій [7].

Терапевтичний ефект фотографії привертає до себе увагу представників різних психотерапевтичних напрямків, які намагаються пояснити психокорекційний, психопрофілактичний та розвивальний вплив фотографії на особистість.

У контексті фототерапії, фотографічне зображення виступає складовим елементом психологічної взаємодії і як правило, включає: − по-перше, прояви особистості; − по-друге, прояви станів; − по-третє, прояви комплексного корекційного впливу, що формується на основі інформації про особистість і етимології наявних у нього проблем психічної сфери [7;10].

Таким чином, основним змістом фототерапії є створення або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності (образотворча діяльність, рух та танці, драматизація, художній опис тощо.

**Аналіз результатів дослідження.**  Фототерапія – це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини. Розрізняють три основні форми організації фототерапевтичної діяльності: індивідуальну; індивідуально-групову; групову.   
Фотографія це самопрезентація людини – представлення себе у певному образі реальній або уявній аудиторії; своєрідний міні-спектакль; інструмент для дослідження тілесного образу «Я». Окремий цілющий ефект роботи з фотографією – описовий: супроводження показу фото певною розповіддю.

Крім того розрізняють психолого-педагогічні функції фотографії [2]:

фокусування чи актуалізації (оживлення спогадів та повторне їх переживання людиною);

- стимулювання (при роботі з фотографією відбувається активізація різних сенсорних систем – зір, кінестетика, тактильна чутливість тощо);

- організація (інтегрування) (координація різних сенсорних систем, поява різних асоціації);

- об’єктивація (здатність фотографії робити видимими переживання та особистісні прояви людини, що відображаються у зовнішності та вчинках);

- відображення динаміки зовнішніх та внутрішніх змін (якщо маємо достатню кількість знімків для ретроспективного аналізу);

- смислоутворююча (здатність фотографії допомогти людині побачити смисл вчинків та переживань);

- деконструювання (звільнення людини від неправильних, «сконструйованих» значень та формування нової системи значень);

- рефреймінга та реорганізація (використання фотоколажа та фотомонтажу);

- утримування (контейнірування) (фотографія здатна «утримувати» почуття від їх підсвідомого відреагування у реальності; ідея сублімації);

- експресивно-катарсична (емоційне очищення, звільнення від важких переживань);

- захисна (забезпечує дистанціювання від травматичних переживань, певний ступень контролю над ними, саме людина може визначити момент, у який знімки можуть бути показані).

Особливу важливу роль фототерапія відіграє в психологічному розвитку у жінок. Фотографії можна роздрукувати та розвісити на стінах будинку, в офісі, або, залишивши в електронному вигляді, розмістити в своєму блозі. Головне, як відзначають психологи – сам процес, тренування побачити прекрасне в посередньому, незвичайне в звичайному, кольорове та яскраве в тьмяному і монохромному. Це допомагає позбутися депресії, повернутися в соціальне русло активної повсякденному житті.

Фототерапія в психології жінки пропонуємо включати наступні теми:

- Я-ідеальне і Я – реальне;

- образ тіла, харчова залежність;

- ролі і активність чи пасивність в різних ситуаціях;

- розвиток креативності та гнучкого поведінки в житті;

- гармонія життєвого простору;

- картинка майбутнього, плани, мета;

- управління настроєм, - розвиток емоційного інтелекту;

- вихід з творчого і життєвої кризи;

- активізація творчих ресурсів .

У своїх наукових працях В. В. Назаревич та І.О. Борейчук визначають наступні фактори психотерапевтичного впливу (форми роботи зі фотоспогадами та механізми психотерапевтичного впливу), які суттєво доможуть психологу, арт-коучу покращити та стабілізувати внутрішній психологічно-емоційний стан, та розвинути впевненість.

До перших належать: 1. Спонтанні спогади через фотоспогади 2. Відтворення спогадів за допомогою пошуку фотозображень 3. Пошук необхідних фото спогадів 4. Відбір фото спогадів 5. Спонтанний вибір фотозображень 6. Фотоспогади про інших.

До інших відносяться: 1. Активізація ресурсних або актуалізованих процесів, що впливають на ситуацію сьогодення 2 Система ідентифікацій подій, спогадів певних станів 3 Проективні підкріплення та інтеграція фрагментів спогадів з метою формування цілісної картини актуалізованої події 4 Системний аналіз внутрішнього досвіду з метою реконструкції станів та форм реагування 5 Актуалізація анамнестичних переживань, налагодження внутрішнього діалогу із власним минулим 6 Отриманий аналіз забезпечує форму дистанціювання від фруструючих фактів та більш об’єктивізовані переживання про подію чи ситуацію [7].

Таким чином, потужним інструментом психологічної допомоги особистісного розвитку жінки заслужено вважають фототерапію. Це вид арт-терапії з набором певних психотехнік, які допомагають у вирішенні багатьох психологічних проблем, що сприяють особистісному розвитку і досягненню гармонії.

**Висновок дослідження:** Основним змістом фототерапії є створення або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності (образотворча діяльність, рух та танці, драматизація, художній опис тощо). Популярна фототерапія, фотографії для якої створюються зі спеціальними умовами, застосовується у вигляді декількох технік. До кожного клієнта індивідуально підбираються альбоми з фотографіями, що впливають на результат роботи. Тренінг фототерапія може бути більш результативним при комплексному і колективному підході.

Сучасні методи фототерапії зібрали велику аудиторію, яка ставитися до цього процесу по-різному. Як виявилося, фотографії можуть робити на жінку сильний вплив, і не завжди він буде позитивним. Деякі розлади особистості не можуть перенести візуального впливу і, якщо не проконтролювати емоції які виникли, пацієнту може стати гірше. Тому емпіричне дослідження впливу фототерапії як інструменту впливу на розвиток впевненості осіб жіночої стьаті вважаємо перспективою наших подальших досліджень, адже саме жінка сприймає будь-яку інформацію, обробляє її та накладає, проживаючи в тій чи іншій мірі через емоції, які найкраще активізовуються засобами візуального зображення та кольору, крім того структурні особливості поверхонь фотографіє стимулюватимуть отримання позитивної інформації для подолання внутрішніх переживання невпевненості через тактильні канали особистості.

**Література:**

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно. — Москва: Академический проект, 2002.

2. І.М. Грицюк. Біохімічна специфіка центральних механізмів емоцій та їх вплив на здоров’я особистості / І.М. Грицюк // Зб. Наукових праць «Проблеми сучасної психології» Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вип. 31. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С. 48-57.

3. Засєкіна Л. В. Психолінвістична діагностика / Л. В. Засєкніа, С. В. Засєкін. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 274 с.<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/503/1/psyxolingv_diagn.pdf>

4. Копытин А. И. Основы арт-терапии. — СПб.: Лань, 1999.

5. Копытин А. И. Фототерапия как средство деконструирования гендера А. И. Копытин // Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков, взрослых. Материалы IV Всеросийской конференции. — СПб.: Иматон, 2002. — С. 38—41.

6. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. — 96 с.

7. Назаревич В.В. Фотографія як засіб ресурсування психоемоційного стану індивіда / В.В. Назаревич, І.О. Борейчук // Психологія: реальність і перспективи. - Випуск 8, Збірник наукових праць РДГУ.: Рівне, 2017. – С.192 – 197.

8. Хворост Х. Ю. Інформаційно-психологічний вплив у розрізі безпеки здоров'я / Х. Ю. Хворост // Наука і освіта "Психологія" : Наук.-практ. журнал. - Вип. 2-3 / СХХХХIII- CXXXXIV. - Кременчук : Кременчуцький нац. ун-тет ім. Михайла Остроградського, 2016. - С. 181 -191.

9. Хворост Х.Ю. Психологічний потенціал арт-терапевтичних засобів у процесі навчання іноземної мови / Х. Ю. Хворост // Психологічні перспективи : Психологічні перспективи : зб. наук. пр. – Вип. 29. – Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – С. 322 – 334.

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент Хворост Христина Юріївна*.*