

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра психології

**Перепелюк Лілія-Сара**

**ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ  
ЗАСОБАМИ ФОТОТЕРАПІЇ**

*спеціальність 053 Психологія*

*магістерської роботи за освітньо-професійною програмою*

*«Психологія»*

Науковий керівник:

д. психол. н., професор

Олександр Сафін

Умань-2021

## ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Терапія мистецтвом як самостійна форма терапії.	11
1.1. Арт-терапія: завдання та види психокорекційної роботи	11
1.2. Фотографія як інструмент терапії. Техніки фототерапії	17
Розділ 2. Емпіричне дослідження. Проективний процес: як використовувати фотографії для вивчення особливості клієнта	23
2.1. Робота з фотографіями клієнта, створеними іншими людьми. Інтерпретація результатів	23
2.2. Метафора відображення власного «Я»: роздуми над фотознімками, зробленими та зібраними клієнтом.	
Інтерпретація результатів	44
Висновки	63
Список використаних джерел	68

## Вступ

*Актуальність дослідження.* Сучасний світ переповнений стресами, негативними подіями, неприємною та страшною інформацією, яка сприймається різновіковими верствами населення і вона змінює їхній емоційний та психологічний стан. Саме емоційний стан людини є базовою основою її поведінки та відповідних реакцій. Сьогодні, на жаль, спостерігається тенденція збільшення кількості людей з психофізіологічними та психологічними проблемами, що вимагає нових форм індивідуальної корекційної роботи для оптимізації вирішення соціально-психологічних проблем молоді, щоб запобігти появі психосоматичних захворювань зокрема.

Вивченню емоцій, взаємозв'язку емоційної і когнітивної сфер психіки людини присвячена велика кількість наукових праць вітчизняних і зарубіжних психологів-науковців. У психолого-педагогічній літературі висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження, які стосуються закономірностей становлення емоційної сфери, загальних аспектів проблеми емоцій, емоційної зрілості (Г. Бреслав, О. Запорожець, О. Кульчицька, А. Ольшаннікова, А. Ребер, А. Сухарєв, О. Чебикін, О. Яковлева та ін.).

У сучасних зарубіжних і вітчизняних психолого-педагогічних теоріях емоція визначається як особливий тип знання [3, с. 20]. Відповідно до цього підходу впроваджується поняття «емоційний інтелект» (EQ), який відображає ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів.

Питання емоцій вивчали такі науковці як Ч. Дарвін, С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Петровський, У. Джеймс, К. Ленге, З. Фройд, П. Анохін, П. Симонов, Б. Базима та інші. Згідно з уявленнями Л. Виготського, Г. Бреслава, В. Вілюнас, Л. Ізарда, А. Леонтьєва та ін., почуття, виступаючи в якості регуляторів дії, виконують головну пристосувальну функцію, організовуючи взаємодію суб'єкта з зовнішньої сферою, забезпечуючи функціональні форми його життєдіяльності.

Емоції сприяють пошуку нової інформації за рахунок підвищення чутливості аналізаторів, а це, у свою чергу, призводить до реагування на

розширений діапазон зовнішніх сигналів і покращує вилучення інформації з пам'яті. Внаслідок цього при вирішенні задачі можуть бути використані малоймовірні або випадкові асоціації, які людина в спокійному стані не розглядала би. Тим самим підвищуються шанси досягнення мети. Хоча реагування на розширене коло сигналів, корисність яких ще невідома, надмірна, воно запобігає пропуску дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя. Більшість з перерахованих вище теорій емоцій пояснюють лише деякі випадки їх появи, але далеко не всі. Навряд чи механізми виникнення такого складного явища, як емоції, можна пояснити з якою-небудь однієї позиції.

У стресовому стані поведінка людини значною мірою дезорганізується, виявляються неадекватні емоції, спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, уваги, сприймання, пам'яті та мислення. Лише чітко засвоєні вміння та навички в стані стресу можуть залишатися сталими. Практичний досвід доводить, що дисциплінованість, організованість та самовладання запобігають дезорганізації поведінки за умов стресу. Однак стрес є нормальним і позитивним станом психіки, оскільки мобілізує людину на подолання проблеми, на протидію від дистресу. Дистрес спричинюється довготривалим переживанням стресового стану внаслідок постійної дії проблемного або небезпечного фактору; збереженням психофізіологічного напруження навіть після усунення загрози; надмірно сильною психофізіологічною напругою, що не відповідає ступеню загрози.

Серед ефективних засобів корекції різних порушень психофізичного розвитку виділяють арт-терапевтичні технології. Визначено, що арт-терапевтичні методи одночасно є реабілітаційними і креативно-терапевтичними засобами, які включають різноманітні види мистецької діяльності, що забезпечують корекційно-компенсаторний вплив. Виділено, що арт-терапія є одним із ефективних і екологічних методів роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, а арт-терапевтичні заняття дозволяють

вирішувати такі педагогічні завдання: виховні, розвиваючі, корекційні та діагностичні.

Описано особливості використання різних видів арт-терапії: ізотерапії, музикотерапії, лялькотерапії, танцювально-рухової терапії, казкотерапії, імаготерапії, метафоричних карток тощо. Зроблено висновок про те, що арт-терапевтичні технології дітям з особливими освітніми потребами різноманітні та різнофункціональні, підбираються відповідно мети і завдань реабілітаційної роботи, з урахуванням показань та протипоказань до застосування того чи іншого методу, вікових та соціальних особливостей та інших показників.

У пошуку нових та ефективних засобів корекції різних психоемоційних порушень психічного розвитку дослідники орієнтуються на використання різноманітних арт-терапевтичних технологій, які уможливають індивідуальний підхід до кожного клієнта, діагностику та корекцію, зокрема емоційних станів, негативних емоцій тощо.

Роль мистецтва та ефективність застосування арт-технологій як засобів психокорекційної роботи з дітьми, що мають особливі освітні потреби визначаються у дослідженнях багатьох науковців. Зокрема, С. Березка (2018) визначав основні функції та механізми арт-терапії та аналізував специфіку застосування різних арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями; А. Бойко (2014) досліджував можливості використання арт-педагогічних технологій у позашкільній освіті; Ю. Бугера (2018) розглядала проблему соціальної адаптації дітей з розладами спектру аутизму засобами казкотерапії; О. Вовк (2020) досліджувала використання арт-терапевтичних методів на заняттях з метою сприяння соціалізації дітей з особливими освітніми потребами; І. Гармаш (2018) розглядала позитивне значення використання казок під час проведення індивідуальних та групових корекційних занять з дітьми з особливими освітніми потребами; Т. Добровольська, Л. Комісарова, І. Левченко, Є. Медведєва, (2001) та М. Євтушина (2017) визначили особливості застосування арт-терапії в системі психокорекційної допомоги дітям з проблемами в розвитку; Н. Дідик (2015)

описувала ефективність арт-терапевтичних методів для здійснення соціально-психологічної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами; В. Литвиненко (2020) досліджував особливості застосування арт-терапії в корекційно-педагогічній роботі з дітьми з мовленнєвими порушеннями; О. Мілевська (2011) визначила корекційні можливості образотворчої роботи з дітьми із загальним недорозвитком мовлення; О. Мішкулинець (2018) проаналізувала функції та показники для застосування арт-терапії у психокорекційній роботі з дітьми з особливими потребами. Відтак, інтерес науковців до проблеми використання методів арт-терапії, свідчить про ефективність їх застосування в рамках розширення методологічного інструментарію корекційного педагога та форм індивідуалізації, гуманізації корекційного, навчально-виховного процесу; успішної інтеграції дітей з обмеженими інтелектуальними чи фізичними можливостями у соціальне середовище.

Аналізуючи та узагальнюючи наукові здобутки дійсного члена АПН України, академіка Тамари Яценко у галузі фундаментальної та практичної психології хочемо відзначити саме її дослідження методу АСПН, який синтезував принципи групової, соціотренінгової роботи та гуманістичної орієнтації на пізнання особистості та її неповторних індивідуальних властивостей за допомогою розроблених нею методів психокорекції, зокрема важливість розширеного розуміння символіки малюнків у їхньому індивідуальному та архетипному змістах.

Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії заснована на мистецтві, образотворчій та творчій діяльності, за допомогою якої діагностують, коректують та розвивають різні сфери особистості, яка потребує психотерапевтичного втручання. Сучасна арт-терапія є пластичним і динамічним напрямом, який постійно розширює сферу свого існування, не має обмежень і протипоказань, завжди ресурсна та екологічна при застосуванні. Мистецтво дає можливість у завуальованій образній формі трансформувати у малюнок, фігуру, скульптуру, картину, фотографію та інші художні твори

проблему, яка людиною не усвідомлювалась та була витіснена, вивести її назовні, проаналізувати і знайти її рішення.

В Україні проблеми арт-терапії досліджують багато вчених-теоретиків та практиків: А. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Єщенко, О. Любарець, Н. Полякова, Н. Простакова, О. Пінчук, А. Старовойтов, А. Чуприков, Т. Яценко та ін. Методи арт-терапії відповідають очікуванням, установкам, традиціям клієнтів в Україні, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення конфліктів.

Актуальність використання різноманітних арт-терапевтичних засобів, якими користується психолог зумовила вибір теми нашого дослідження «Психокорекція емоційних станів особистості засобами фототерапії».

*Мета дослідження* полягає у вивченні емоційних станів особистості молоді та використання фототерапії як методу їх корекції.

Відповідно мети було поставлено наступні *завдання*:

1. Дослідити проблему розвитку фототерапії у психологічній спеціальній науковій та методичній літературі.
2. Дослідити фотографію, як інструмент фототерапії.
3. Емпірично дослідити фотографію як метод роботи з клієнтом в процесі психокорекції.
4. Інтерпретувати результати дослідження.

*Об'єктом дослідження* є емоційний стан молоді.

*Предмет дослідження*: психологічні аспекти становлення емоційних станів засобами фототерапії.

*Методи дослідження*: емпіричні: бесіда, рисуночні методики, фототерапія, казкотерапія; інтепритаційні методи – опис результатів дослідження.

*Теоретичне значення*: представлення та опис методів фототерапії для фахівців та широко загалу.

*Практичне значення:* доступність використання фототерапії фахівцями, педагогами, батьками.

*Експериментальна база дослідження.* Дослідження проводилося з молодими людьми жіночої статі: Євгенія П. 23 роки, Єлизавета О. 20 років.

*Апробація результатів дослідження:*

1. Перепелюк Л.І. Фототерапія – новий напрямок у розвитку технік арт-терапії. *Nauka i edukacja w warunkach zmian cywilizacyjnych: Mater. II Międz. Konf. Nauk.-Prakt. / Pod red. Stanisława Kowalczyka – Łódź: Nowa nauka, 31 października 2020. S. 68-69.*
2. Перепелюк Т. Д., Перепелюк Л. І. Сновидіння як психодіагностичний інструментарій. *Nowoczesna nauka: teoria i praktyka: Mater. IV Międz. Konf. Nauk.- Prakt. / Pod red. Stanisława Kowalczyka. Warszawa : Nowa nauka, 8 kwietnia 2020. S. 84-86.*
3. Перепелюк Л. Нетрадиційні техніки арт-терапії. Наукові психологічні дослідження і розробки молодих вчених : збірник матеріалів ІХ-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 29-30 жовтня 2020 р. / гол. ред. Сафін О.Д. Умань. С. 62-63.
4. Перепелюк Л.І. Діагностика видів соціально-педагогічної адаптації учнів середньої школи. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції(м. Умань, 14 травня 2020 року) / За заг. ред. Т.Д. Перепелюк / М-во освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. Умань, 2020. С. 84-87.
5. Перепелюк Лілія. Техніки роботи в процесі психотерапії. Теорія та практика психокорекції особистості : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. / МОН України, Уманський держ. пед. унт імені Павла Тичини ; [голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Вахоцька І. О., Дудник О. А., Якимчук І. П]. Умань, 18 квітня 2021 року. С. 97-99.

6. Перепелюк Л.-С. Значення використання психокорекційних заходів у роботі психолога. Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; відпов. за вип. О. А. Дудник ; [голов. ред. Сафін О.Д. ; редкол: Дудник О.А., Козак О.Ю., Станішевська В.І.]. Умань, 2021. С. 101-103.
7. Perepeliuk Liliia-Sarra. Phototherapy is a modern type of psychotherapy. «Nauka i edukacja w warunkach zmian cywilizacyjnych» III Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Praktyczna (Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Наука та освіта в умовах цивілізаційних змін»). Warszawa : Nowa nauka, 30 listopada 2021. S. 112-113.

Також результати дослідження були заслухані на засіданні кафедри психології, де проходив попередній захист кваліфікаційних робіт 25 листопада 2021 року.

## **ВИСНОВКИ**

Сутність людського життя полягає у накопиченні та обробці інформації з подальшим її використанням. Ми сприймаємо інформацію яку з часом перетворюємо на слова, емоції, знаки, схеми тощо, тобто інформація набуває нашої власної індивідуальності. Дану інформацію ми починаємо певною мірою кодувати і потім використовувати для взаємодії з нею.

Фотографія – це відбитки нашої свідомості, дзеркало нашого життя, відображення наших сердець, застигли спогади, які при бажанні ми завжди можемо пережити знову. Вони показують не лише місця, де ми були, а й шлях по якому ми крокуємо, самі того ж не підозрюючи.

Фототерапія – це сукупність терапевтичних технік, які використовують особисті знімки людей, сімейні альбоми та фотографії, зроблені іншими людьми (та почуття, думки, спогади та переконання, які ці фотографії

викликають), як каталізатори для поглиблення розуміння та покращення спілкування під час терапії чи консультації, коли неможливо використовувати зокрема слова.

1. Дослідити проблему розвитку фототерапії у психологічній спеціальній науковій та методичній літературі. У психолого-педагогічній літературі висвітлені фундаментальні теоретичні та експериментальні дослідження, які стосуються закономірностей становлення емоційної сфери, загальних аспектів проблеми емоцій, емоційної зрілості (Г. Бреслав, О. Запорожець, О. Кульчицька, А. Ольшаннікова, А. Ребер, А. Сухарєв, О. Чебикін, О. Яковлева та ін.); С. Березка (2018) визначав основні функції та механізми арт-терапії та аналізував специфіку застосування різних арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями; А. Бойко (2014) досліджував можливості використання арт-педагогічних технологій у позашкільній освіті; Ю. Бугера (2018) розглядала проблему соціальної адаптації дітей з розладами спектру аутизму засобами казкотерапії; О. Вовк (2020) досліджувала використання арт-терапевтичних методів на заняттях з метою сприяння соціалізації дітей з особливими освітніми потребами; І. Гармаш (2018) розглядала позитивне значення використання казок під час проведення індивідуальних та групових корекційних занять з дітьми з особливими освітніми потребами; Т. Добровольська, Л. Комісарова, І. Левченко, Є. Медведєва, (2001) та М. Євтушина (2017) визначили особливості застосування арт-терапії в системі психокорекційної допомоги дітям з проблемами в розвитку тощо. В Україні проблеми арт-терапії досліджують багато вчених-теоретиків та практиків: А. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Єщенко, О. Любарєць, Н. Полякова, Н. Простакова, О. Пінчук, А. Старовойтов, А. Чуприков, Т. Яценко та ін. Методи арт-терапії відповідають очікуванням, установкам, традиціям

клієнтів в Україні, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення конфліктів. Джуді Вайзер (1993 р.) вважається піонером методу фототерапії, вона вперше використала взаємодію клієнта з особистими та сімейними фото в ході психотерапевтичного процесу. На прикладі реальних випадків автор показує як техніка фототерапії інтегрується безпосередньо у терапевтичний процес і тим самим стає ефективним знаряддям для психолога у його роботі, незалежно від його концептуального напрямку або методу професійної роботи.

2. Фотографія – це відбитки нашої свідомості, дзеркало нашого життя, відображення наших сердець, застигли спогади, які при бажанні ми завжди можемо пережити знову. Вони показують не лише місця, де ми були, а й шлях по якому ми крокуємо, самі того ж не підозрюючи. Фотографія здатна не лише фіксувати подію та проявлені емоції у невербальній формі, а і відображає візуально-символічну форму, яка є інтимною метафорою образу. Візуальні образи та символи на фотографіях – це відображення думок, почуттів, стосунків, відношення тощо. Фотографія – це відбитки нашої свідомості, дзеркало нашого життя, відображення наших сердець, застигли спогади, які при бажанні ми завжди можемо пережити знову. Вони показують не лише місця, де ми були, а й шлях по якому ми крокуємо, самі того ж не підозрюючи. Фотографія здатна не лише фіксувати подію та проявлені емоції у невербальній формі, а і відображає візуально-символічну форму, яка є інтимною метафорою образу. Візуальні образи та символи на фотографіях – це відображення думок, почуттів, стосунків, відношення тощо. Техніки фототерапії дозволяють клієнту уникнути свідомих вербальних ярликів і сприяють появі образної та символічної мови. Краус (*Krauss, 1979*) пропонує чотирьох компонентну систему, в якій клієнта просять принести свою нещодавню фотографія, фото його

теперішньої сім'ї, дитячі фото та фото, на якому він зображений символічно. *Стюарт (Stewart, 1978)* розробив для своїх клієнтів посібник з великою кількістю технік, які включають реалістичні та фантастичні образи себе і сім'ї. Інші автори описують роботу з клієнтом на протязі тривалого часу, в ході якої одні проблеми змінюються іншими, але протягом всього процесу техніки фототерапії використовуються постійно, хоча і змінюються в залежності від стану та потреб клієнта. Також, крім класичних технік фототерапії існують і інші варіанти роботи з клієнтом, наприклад використання відеозйомок, техніка «темної кімнати» тощо. Також в ході професійної діяльності психолог або психотерапевт може поєднувати або комбінувати різноманітні техніки на етапі консультування, корекції, при роботі з різновіковими клієнтами та в різноманітних ситуаціях.

3. Техніка фототерапії присвячена знімкам, зробленим друзями, членами сім'ї, колегами і навіть незнайомцями, на знімках зображений клієнт, але зроблені вони не за замовленням, а за бажанням фотографа. Можна поглянути на них, прокоментувати, висловити свою думку, але ці фотографії – не особиста власність клієнта, вони належать тому, хто їх робив. Там ми відображені такими, якими бачать нас інші люди, які дивляться на нас на власні очі та сприймають нас через свої фільтри. Якщо фотографування стає для клієнта проблемою, то психотерапевт повинен допомогти клієнту зменшити тривогу, якщо перед ним стоїть така мета. Для цього можуть підійти техніки зі зміцнення самооцінки, впевненості в собі, розвитку відносин. Той факт, що хтось хоче отримати вашу фотографію (особливо для того, щоб потім показувати її іншим) означає, що ви важливі для цієї людини. Цей аспект може використовуватися в терапії з клієнтами, які потребують більш позитивної самооцінки та бажають бути потрібними іншим людям.

Більшість із нас (у тому числі і в мене) має фотографії, які нам дуже подобаються, але які ми з тих чи інших причин не хочемо показувати іншим. Деякі люди достатньо довіряють фотографу, щоб він зробив знімки, але не хочуть, щоб їх бачили інші люди. Це небажання може мати різні причини – як цілком адекватні, так і ті, за якими стоїть негативне ставлення до себе.

4. Інтерпретувавши результати дослідження ми дійшли наступних висновків: згідно послідовності етапів психокорекційної роботи нами були отримані результати які є свідченням дієвості методу фототерапії; результати роботи показали наявність внутрішньо-особистісних проблем, які були нами припущені на початку дослідження; використання різноманітних технік в ході психокорекції виявилось результативним тому, що у клієнтки за результатами діагностики змінився рівень самооцінки та наблизився до адекватної, відносини з матір'ю покращилися, стали стабільними, адекватними, коректними та позитивно емоційними.

Отже, техніки допомогли яскраво візуалізувати запит клієнтів та розширили їх уявлення про себе, поглибити самопізнання, підвищити самооцінку і допомогти усвідомити свою мету. Психотерапевтичний ефект техніки полягає в тому, що клієнти отримали можливість більш повно усвідомити те, що відбувалося і відбувається в їх житті, вибудовуючи візуальну історію.

Наші подальші розвідки у даному напрямку будуть стосуватися популяризації цього методу психотерапії та власного вдосконалення у напрямку вправління та використання даних технік в українському психотерапевтичному просторі.