що у психології майже не приділяється уваги конструктивним можливостям, які може подарувати одинокість особистості та реалізації цих можливостей.

Окрім можливості як позитивного так і негативного впливу переживання одинокості на суб'єкта, дослідники наголошували також на тому, що одинокість може бути справжньою або вигаданою (К. Мустакас), наслідком власного вибору або вимушеною (Д. Леонтьєв), може мати характер відчуження або самовідчуження (С. Трубнікова). Вигадана одинокість виступає у ролі захисного механізму, тоді як справжня, за твердженням К. Мустакаса (див.[6]), зумовлюється реальними життєвими обставинами. Вимушена одинокість є наслідком усвідомлення своєї відірваності, відокремленості від інших. Одинокість як відчуження чи самовідчуження залежить від домінування у суб'єкта тенденції до відокремлення від інших чи від власного «Я». А. Демідов [1], аналізуючи проблему одинокості, виокремлює такі її різновиди: одинокість-незлитність, одинокість-бездомність, одинокість-відповідальність. Одинокість-бездомність науковець пов'язував із переживанням невизначеності наперед місця людини у світі; одинокість-відповідальність із необхідністю самостійно приймати життєві рішення та відповідати за них; одинокість-незлитність – з відособленістю людини та її існування від інших людей із їх життєвими дорогами та уроками. Наведені класифікації ще раз підкреслюють неоднозначність проблеми та багатовимірність стану одинокості. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у практичному вивченні особливостей переживання суб'єктом одинокості.

Список використаних джерел

1.Демидов А. Б. Феномены человеческого бытия. Минск: ЗАО Издательский центр «Экономпресс», 1989. URL: http://psylib.org.ua/books/demid01/index.htm

2.Кандиба М. О. Психологічний аналіз причин жіночої самотності. Проблеми сучасної психології. 2012. № 1. С. 63-67. URL: irbis-nbuv.gou.ua>cgi-bin>irbis_nbuv>cgiirbis_64

3.Левченко Л. Ю. Гендерний вимір феномена самотності: етико-філософський аналіз. Вісник Дніпропетровського університету № 9/2. Філософія. Вип. 22. 2012. С. 199-202.

4.Никоненко Ю. В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. Актуальні проблеми психології. Т. 7., Вип. 35. С. 177-185.

5.Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т.10, № 1. С. 55-81.

6.Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій університету «Україна», 2013. № 2. С. 212-216.

7.Трубникова С. Г. Психология одиночества (генезис, виды, проявления). URL: http://www.dslib.net/obwaja-psixologia/psihologija-odinochestva.html

8.Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.

Науковий керівник: к. психол.н., доцент Педченко О. В.

Грабевник Т.М.

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОТОТЕРАПІЇ

Фототерапія стала відомою як частина арт-терапії з 70-х років XX ст. Перші випадки її використання почалися в США та Канаді. Оскільки метод постійно розвивається до того ж у різних напрямах, чіткого визначення поняття «фототерапія» досі немає.

Згідно Д. Вайзер, фототерапія полягає у використанні звичайних знімків та інтерпретації з даними знімками в рамках усвідомлено використовуваної моделі психотерапевтичної практики, за якої кваліфіковані спеціалісти у сфері психічного здоров'я використовують певні техніки з використанням фотографій у процесі консультування клієнтів [1].

На сьогоднішній день фототерапія поєднує в собі ті форми роботи, які використовують для вирішення психологічних проблем та психосоціальної адаптації осіб з різними емоційними та психічними розладами, а також фізичними вадами і передбачають створення, сприймання та обговорення ними фотографічних образів [2].

Фототерапія як метод арт-терапії пов'язаний з використанням фотографії в процесі надання психотерапевтичної допомоги. Використання фотографій є основним методом, який поєднується з обговоренням роботи, а також елементами танцю, драматичного виконання, тілесно-орієнтованої терапії, ігрової терапії, образотворчого мистецтва та інших методів арт-терапії. Фототерапія універсальна і може використовуватися як в індивідуальній та груповій формі, так і в парній роботі (наприклад, подружжя), і навіть при роботі з усією сім'єю (враховуючи дітей) [4].

У фототерапії використовують:

- фотографії, які були зроблені самим клієнтом або ж знайдені ним на сторінках журналу, інтернеті тощо;
- фотографії клієнта, які були зроблені іншими людьми;
- автопортрети (фотографії самого себе, які були зроблені клієнтом);
- сімейні альбоми або ж інші біографічні фотоколекції.

Важливо зазначити, що фототерапія не враховує естетичну цінність фотографії як продукту творчості клієнта. Успіх психотерапевтичної роботи полягає у використанні фотографії як засобу комунікації між терапевтом та клієнтом, а не як витвору мистецтва. Тому, зовнішня привабливість фотографії, її естетичний компонент не грає ніякої ролі, коли знімки використовуються як інструменти психотерапевтичної допомоги.

Цінність фотографії полягає у можливості більш безпечної для клієнта конфронтації з досвідом пережитих в минулому психотравмуючих подій, ніж в умовах вербальної психотерапії, оскільки при сприйнятті фотографії клієнт відчуває свою здатність контролювати ситуацію. Фотографії також сприяють встановленню психотерапевтичного раппорту та розвитку психотерапевтичних відносин. Через фотографії клієнта психотерапевт має можливість зрозуміти його переживання у тій же мірі, як і через вербальний діалог з ним [3].

Великого значення фотографіям (особливо тим, що були пов'язані з минулим людини) надавали представники психоаналізу. Вони вважали, що фотографія дозволяє дослідити минулий досвід клієнта найбільш «м'яким» для нього чином, уникаючи захисних механізмів психіки. Фотографія також цінна тим, що торкається тілесного досвіду клієнта і відтворює пережиті ним колись відчуття. Вона включає «візуальну пам'ять» клієнта, яка переважала у нього в ранньому дитинстві.

Одну з класифікацій технік фототерапії запропонувала Д. Вайзер. Вони можуть використовуватися як в різних комбінаціях один з одним, так і в поєднанні з іншими арт-терапевтичними і художніми техніками. Д. Вайзер зазначала, що дані техніки краще всього засвоюються в процесі тренінгів, коли майбутній спеціаліст випробує дані методики на собі перед тим, як використовувати їх в роботі з клієнтом.

1. Фотографії, знайдені або зроблені клієнтом. Кожна фотографія в принципі є автопортретом, що віддзеркалює особистість фотографа і несе в собі приховану інформацію про свого автора. Терапевт може попросити клієнта знайти і принести фотографію за конкретною або вільною темою. Але краще, щоб завдання на пошук знімку були не конкретними, адже, чим більший спектр можливостей, тим краще для клієнта. Воля у виборі об'єкта для фотографування дає клієнтам більший контроль над сферою недослідженого і непередбачуваного.

2. Фотопортрети клієнта, зроблені іншими людьми. Такий вид фотографії дає можливість клієнтам побачити себе зі сторони, не у дзеркальному відображенні. Корисним тут може стати спостереження за тим, як змінюється поведінка, зовнішній вигляд, мова тіла, коли клієнт помічає, що його фотографують. Фотографії клієнтів, зроблені іншими людьми, репрезентують динаміку власних відносин між ними і фотографом, погляд якого через об'єктив фотокамери перетворює клієнта в об'єкт уваги. В даному випадку клієнт (навіть, якщо він спеціально позує для фотографа) володіє меншим контролем над результатом, ніж при автопортретах.

3. Автопортрети. Такі фотографії, зроблені самими клієнтами, без втручання сторонніх людей, дозволяють їм вивчати себе, коли ніхто інший не спостерігає за ними, не критикує результати і не намагається контролювати процес. Оскільки питання самооцінки, самопізнання і впевненості в собі лежать в основі більшості проблем клієнтів, здатність побачити себе в незалежності, без зв'язку із оточуючими володіє сильним терапевтичним ефектом. Автопортрети являють собою прямий невербальний контакт з власним «Я», тому, викликаючи емоції, вони можуть не тільки покращувати ситуацію, але і являти собою певну загрозу. Це пояснює, чому вони є настільки швидкими та ефективними каталізаторами внутрішніх процесів у терапевтичних ситуаціях. Клієнти, під керівництвом консультанта, можуть використовувати автопортрети для налагодження внутрішнього діалогу із собою на власній внутрішній мові, вивчаючи відкриття без відома сторонніх, але під наглядом спеціаліста, обізнаного в конкретних проблемах клієнта.

4. Сімейний фотоальбом та інші біографічні фотоколекції. Сімейні альбоми є цінним джерелом інформації про історію життя клієнта, його сім'ї, відносини між її членами тощо. Л. Берман зазначає, що при знайомстві з фотодокументами клієнта, перш за все варто звернути увагу на загальну емоційну атмосферу на фотографіях, яка проявляється у виразі обличчя, позах, просторове розташування зображених людей відносно одне одного, а також на контекст знімку – фон, на якому розташовані люди, об'єкти, які потрапляють у поле зору [3].

5. «Фотопроекції». Погляд людини на будь яку фотографію породжує відчуття та емоції, які проектуються її внутрішньою картою реальності, яка визначає розуміння того, що бачить сама людина. Відповідно, «істинний сенс» фотографії міститься не в ній самій, але у нематеріальній, абстрактній взаємодії між фотографією та глядачем, в процесі чого кожен формує своє власне, унікальне сприйняття побаченого.

Дана техніка називається «фотопроекція», оскільки люди завжди проектують значення на фотографію. Саме ця властивість робить реакції глядачів на знімки дуже корисним терапевтичним інструментом, який допомагає клієнтові зрозуміти спосіб сприйняття реальності. У фотопроекціях не може бути «неправильних» способів сприйняття або реакцій на фотографії, як не може бути і невірних оціночних суджень. Проективні техніки являються для клієнтів ідеальним, безпечним способом побачити свої особисті, суспільні, сімейні, класові, культурні та інші «фільтри», без ризику подальшої девальвації цінностей, приниження та осудження з боку інших людей, які не розуміють їх в силу відмінностей власних «фільтрів» [1].

Кожна із перелічених технік володіє своїми унікальними перевагами та недоліками; навчання і досвід роботи допомагає визначити, які техніки за яких умов є вдалими для використання.

Список використаних джерел

1. Вайзер Д. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей. В-о: Генезис, 2016, 424 с.

2. Копытин А. И. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике. Изд-во: М. Когито-Центр, 2006, 192 с. Режим доступу: https://www.twirpx.com/file/346940/

3. Копытин А. И., Платтс Дж. Руководство по фототерапии. М: «Когито-Центр», 2009, 183 с. Режим доступу: https://ru.calameo.com/read/004534305a49d7fcf5c5e

4. Интернет-статья «Фототерапия – современный метод психологической помощи». Режим доступу: https://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii/psihologiya_tvorchestva_artterapiya/fototerapiya_sovremennyj_metod_psihologicheskoj_pomowi/

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, ст. викл. Драгола Л.В.