

ЕМОЦІЙНА ІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВСТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНИХ ДЖЕРЕЛ ПРОАКТИВНОСТІ ЮНАКІВ У НАПРЯМІ ФОТОТЕРАПІЇ

Сучасний етап розвитку суспільства створює умови, в яких людина має бути поліфункціональною. Вона шукає способи порятунку планети; є громадянином, що дбає державу; професіоналом, що викладається на повну заради матеріального благополуччя; учнем у безперервному навчанні; чоловіком чи дружиною, що працює над собою і стосунками; батьком чи матір'ю, відповідальним за розвиток наступних поколінь. Що є істинним двигуном діяльності особистості?

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні вивчення особливостей впливу фототерапії на розвиток емоційної ідентифікації юнаків.

Побудова та втілення життєвого плану юнаків супроводжується труднощами особистісного зростання, зумовленими здебільшого соціальними факторами. Нормою емоційного розвитку юнаків є збільшення емоційної чутливості та збудливості, зниження імпульсивності, тривожність та депресивні прояви, диференціювання емоційних реакцій та засобів їх вираження, здатність до маскуванню почуттів. В свою чергу, надання більшої значимості соціальним стандартам над власними потребами зумовлює порушення емоційного благополуччя особистості. Це виявляється в частій зміні настрою із зниженням загального фону, надмірному виявленню прагнень до новизни, нездатності до конструктивної вербалізації емоцій, оперуванні емоційно-когнітивними помилками. Ми розглядаємо емоційну ідентифікація як засіб самопізнання, що сприяє стабілізації духовного розвитку юнака та стимулювання його проактивності.

Зважаючи на особливості віку, можемо стверджувати, що у корекції емоційно-вольової сфери юнаків фототерапія має перевагу, адже метод передбачає психологічну допомогу при наявності дії захисних механізмів психіки. Через процес фотографування або безпосереднього сприймання та інтерпретації образів викриваються актуалізовані потреби і ресурси для реалізації прагнень, що відповідають справжнім цінностям юнака. Тобто, ми маємо справу з проєкцією переживань та особистісних значень на заданий образ, що дає нам знання про спосіб сприйняття реальності людиною та приховані вогнища психологічних труднощів.

У психокорекції застосовуються такі фототерапевтичні техніки:

- 1) Фотопроекція (фото-де-факто, фото-фантазія, фотокод).
- 2) Фотобіографія («Мій життєвий шлях», «Минуле-теперішнє-майбутнє», «Фотощоденник», «Фотоквест», «Сімейний альбом»).
- 3) Фотопортрет (автопортрет, метафоричний автопортрет «Грані мого Я», «Селфі», «Карта бажань»).
- 4) Фотоклініка (слайд-шоу, спонтанне фотографування, «Особисте портфоліо»).

Вони виконують функції емоційного відреагування через сублимацію творчості, організації та об'єктивізації переживань, заключення негативного досвіду у конкретному образі для дистанціювання від занадто сильних дегармонізуючих тригерів психічної рівноваги. Це сприяє конкретизації переживань «тут і тепер», звільненню від неусвідомлених деструктивних установок, встановленню ресурсних зв'язків між попереднім досвідом та новими знаннями про себе та пошуку і створенню нових смислів життєдіяльності. Так, у людини збільшується рівень саморозуміння, та чітко окреслюються цілі на майбутнє відповідно до схеми гармонійної ідентичності.

Висновки. Отже, розвиток емоційної ідентифікації юнаків засобами фототерапії сприяє фасилітації нормативного емоційно-мотиваційного розвитку, що виявляється у зростанні суб'єктивної гармонійності компонентів Я-концепції, підвищенні впевненості та готовності до відповідальності. Це досягається, зокрема, шляхом зменшення проявів негативних установок щодо власної особистості завдяки рефлексії та створенню нових стереотипів мислення і діяльності. Використання специфічних психотехнік розвиває вміння зберігати почуття самоцінності у прояві широкого спектру емоцій.

Використана література

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно. – Москва: Академический проект, 2002.
2. Вайзер Дж. Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. – М.: Вариант, ЦСПГИ, 2009. – С. 64-108.
3. Спасибенко С.Г. Эмоциональное и рациональное в социальной структуре человека // Соц.-гуманитарные знания. 2002. – № 2. – С. 109-125.
4. Якобсон П. М. Чувства, их развитие и воспитание – М.: Знание. – 1976. – Т. 64. – С. 4.

*Науковий керівник: Каряка Інна Вікторівна,
канд. психол. наук, доцент*