

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной  
психологии

«Фото-терапия как способ психологической коррекции  
«образа-Я» личности»

---

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 384 группы

направления

(специальности)

37.04.01 «Психология»

---

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

---

наименование факультета, института, колледжа

Осиповой Анны Владимировны

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

(руководитель)

профессор, д-р псих.н.

---

должность, уч. степень, уч. звание

---

подпись, дата

Г. В. Грачев

---

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.псих.н., доцент

---

должность, уч. степень, уч. звание

---

подпись, дата

С.В. Фролова

---

инициалы, фамилия

Саратов 2022

## **Введение**

«Образ-Я» является основой самосознания. На протяжении длительного времени в рамках психологии личности, психологи изучают множество различных проблем, связанных с «образом-Я». Раскрывают роль его компонентов в реализации деятельности и ее связь с поведенческими характеристиками. Многочисленные исследования показывают, что самопринятие обуславливает результативность и эффективность жизнедеятельности, а также влияет на процесс развития и интеллектуальный рост личности.

Реалистичная оценка своих возможностей, чем по сути и является самопринятие, является важнейшим условием для эффективного функционирования личности в целом.

### **Актуальность данной работы**

Предпринятое исследование показывает важность структуры и компонентов «образа Я», наряду с таким понятием как «Я-концепция», отражая их роль в саморегуляции поведения личности.

Для формирования «образа-Я» личности, казалось бы, не имеет значения то, как человека оценивают окружающие. Но интересно, что большинство не замечают разницы между самооценкой и оценкой, окружающих их людей. В последствии это приводит к тому, что люди не умеют оценивать себя и автоматически ждут оценку себя со стороны общества. При этом, даже, несмотря на то, что данная оценка может быть абсурдной и необъективной.

Заниженная самооценка часто приводит к множеству человеческих проблем.

Самооценка является одним из важнейших компонентов самосознания структуры «образа-Я» личности, то есть осознания человеком самого себя, своих способностей, как физических, так и умственных, своего поведения, поступков, мотивов. Уровень самооценки отражается на способности человека примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей

среды и следовательно самостоятельно ставить перед собой цели и задачи. Таким образом, уровень самопринятия влияет на уровень тех задач, которые человек считает себя способным осуществить.

### **Степень разработанности проблемы.**

В основе изучения проблемы самоотношения человека принято считать Уильяма Джеймса, в понимании которого самопринятие и самооценка является эмоциональным образованием. Уильям Джеймс говорит о присутствии в самооценке самодовольства субъекта или наоборот его отсутствие, то есть недовольство собой.

Позднее самооценка начинает рассматриваться в рамках изучения личности (Чеснокова, 1977; Кон, 1978, 1984; Столин, 1983; Захарова, 1989; Носенко, 1998) как один из аспектов самосознания. Также самооценка рассматривается в работах наряду с понятиями «Я-концепция» (Кон, 1978; Wylie, 1979; Бернс, 1986, Роджерс, 1997), «самопринятие» (Якобсон, Морева, 1985), «самоуважение», «само-эффективность» (Braden, 1969; Щварцер, Ерусалем, Ромек, 1996; Бандура, 2000), «самоотношение» (Липкина, 1976; Столин, 1983; Боязитова, 1998) и т.д.

Именно компоненты «образа-Я» чаще всего являются предметами данных исследований. Используются понятия, в которых субъект воспринимает и описывает себя.

Несмотря на то, что многообразие исследований в рамках изучения «образа-Я» личности постоянно растет, хочется отметить, что значительно меньшую часть исследований уделяется вопросу методов коррекции вышеупомянутого «образа-Я» личности.

При этом можно отметить существенный рост интереса к такому направлению в психотерапии и психокоррекции как арт-терапия. Данный вид направления представляет собой применение изобразительного творчества клиента в создании им визуальных образов, которые рассматриваются как важное средство межличностной коммуникации. Такая работа позволяет клиенту выразить переживания, которые ему непросто, а иногда невозможно

выразить вербально. В своем развитии арт-терапия соединила в себе многие достижения психологической науки и практики, теорию и приемы из разных психотерапевтических направлений.

Одним из относительно новых направлений арт-терапии является фототерапия. Авторы исследований по-разному обосновывают терапевтическое воздействие фотографии: одни рассматривают фототерапию как форму творческого самовыражения, другие пытаются найти ей применение с позиций глубинной психологии, визуально-нарративного подхода и т.д. Так или иначе фототерапия применяется с целью решения психологических проблем и психических расстройств и предполагает создание, восприятие и обсуждение фотографических образов.

Исходя из всего вышеизложенного можно заметить возможную эффективную взаимосвязь между потребностью в разработке методов коррекции самооотношения и новым направлением психокоррекции с использованием и применением фотографий.

**Цель исследования** - установить эффективность данного метода и определить условия для его использования.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретический материал относительно современных подходов к структуре «образа-Я» личности, а также фототерапии как способа психологической коррекции.
2. Подобрать методики для проведения диагностики самооотношения испытуемых.
3. Распланировать и составить этапы фототерапии.
4. Установить влияние фототерапии на динамику уровня самопринятия и самооценки испытуемых.
5. Определить наиболее эффективные условия для использования фототерапии в рамках «Я-концепции» (К.Роджерс)

**Объектом** исследования является самопринятие «образа-Я» личности испытуемых.

**Предмет** исследования - установление связи между самопринятием своего «образа-Я» испытуемых посредством фототерапии.

В ходе исследовательской деятельности использован гуманистический подход в психологии, методологической основой которого стала «Я-концепция» (К.Роджерс).

**Теоретическим методом** исследования послужило изучение и анализ литературы; обобщение. В качестве инструментария при реализации эмпирического исследования была организована индивидуальная фотосъемка для каждого участника экспериментальной группы. Для проверки гипотез и решения перечисленных задач были использованы следующие методы: тест-опросник самоотношения В.В.Столина и С.Р. Пантелеева, тест-опросник удовлетворённости «образом телесного Я» разработанный директором Национального центра нарушений пищевого поведения Великобритании Дином Джейдом. У нас в стране этот тест опробирован и опубликован И.Г. Малкиной-Пых. А также методика «Самочувствие, активность, настроение» (САН) В. Доскина для определения актуального психоэмоционального состояния испытуемых.

**Научная новизна** данной работы заключается в нахождении эффективного методического решения коррекции «образа-Я» личности посредством фототерапии, что определяется небольшим количеством аналогичных разработок.

**Практическая значимость** исследования выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). В данной работе опробирован метод психологической коррекции «образа-Я» личности. Результат исследования имеет основание рекомендовать Фототерапию для повышения уровня принятия своей внешности и позитивного отношения к ней и как следствие повышения уровня самопринятия в целом.

**Структура** выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

### **Основное содержание работы**

В первой главе изучены: Теоретико-методологические основы исследования структуры и компонентов «образа-Я» личности; самооценки как основного компонента «образа-Я» личности; ее феномена в психологии и роли в формировании «образа-Я»; «Я-концепция» в теории Карла Роджерса. Рассмотрена взаимосвязь отношения к своей внешности и индивидуально-психологических характеристик личности.

Во второй главе изучены теоретические основы понятия Фототерапия; ее цели, функции и методы; применение фотографии в арт-терапии. Рассмотрен Клиент-центрированный подход К. Роджерса в рамках фототерапии.

В третьей главе приведено эмпирическое исследования взаимосвязи динамики уровня самопринятия и фототерапии.

Цель работы - установить эффективность данного метода и определить условия для его использования. Постановка цели нашего исследования ориентирована на изучение современного подхода и нахождение эффективного и доступного методического решения коррекции «образа-Я личности»

Для данного исследования были сформированы две идентичные по социально-демографическим признакам группы испытуемых, экспериментальная и контрольная группы. Состав групп формировался на основе проявленного желания участников. Количество участников в каждой группе - 12 человек (100%).

До начала сравнительного анализа были сопоставлены результаты экспериментальной и контрольной групп по всем психодиагностическим методикам и выявлено, что экспериментальная группа не превосходит контрольную группу ни по одному из измеряемых критериев до начала

процесса фототерапии, следовательно, обе группы равны по уровню измеряемых факторов. На этапе сравнительного анализа были сопоставлены результаты методики, оценивающей принятие своей внешности и отношение к ней, до и после фототерапии. По результатам мы обратили внимание, что у большинства испытуемых увеличились показатели самопринятия своего телесного «Я» и позитивного отношения к своей внешности (больше, чем на 2 единицы). Чтобы оценить, насколько произошедшие перемены существенны мы воспользовались непараметрическим критерием и на основании полученных данных сделали вывод, что данные изменения являются значимыми, а значит, фототерапия позитивно отразилась на отношении к собственной внешности.

Аналогичное сопоставление результатов методики оценивающих уровень удовлетворенности "образом телесного Я" в контрольной группе, где фототерапия не применялась показало, что у большинства испытуемых не увеличились показатели самопринятия своего телесного «Я» и позитивного отношения к своей внешности. В некоторых случаях уровень показателей остался прежним, а в некоторых даже понизился.

Критерий «интегральная самооценка» по результатам анкеты самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева также рассматривался нами, чтобы выяснить, влияет ли фототерапия на общее самоотношение до и после фототерапии в экспериментальной и в контрольной группах в начале и конце экспериментального периода. Итоговые расчеты показали, что у испытуемых экспериментальной группы увеличились показатели интегральной самооценки после фототерапии, тогда как у испытуемых контрольной группы уровень интегральной самооценки остался примерно на прежнем уровне.

Чтобы оценить, насколько произошедшие перемены существенны, вновь был применен непараметрический критерий Т-Уилкоксона. Согласно данному критерию мы нашли, что изменения, полученные в экспериментальной группе, являются значительными. Поэтому фототерапию

можно рассматривать как эффективную не только для своего внешнего вида и принятия телесного «я», но и для общего уровня самопринятия.

В ходе исследования мы обратили внимание, что все испытуемые, проходившие этап фотосессий (участницы экспериментальной группы) проявляли высокую активность и интерес в подготовке к фотосъемке. Все 12 (100%) по согласованию с фотографом подобрали одежду, учитывая советы относительно цветовой гаммы. 10 участниц воспользовались декоративной косметикой (нанесли макияж), и все 12 сделали укладку волос. Каждая фотосессия включала в себя тестирование по методике САН «до» и «после» съемки. На основании обработки результатов данной методики нами было выявлено повышение показателей по всем функциональным состояниям: в среднем по группе самочувствие увеличилось на 0,8 единиц, активность на 0,9 и настроение также на 0,9.

Завершающий этап исследования включал в себя: получение испытуемыми готовых фотоснимков. Фотоматериал присылался участнику в электронном формате. Перед этим испытуемый проходил тест-опросник САН, после чего присылал свои ответы. Далее ему направлялась ссылка на интернет-хранилище «облако», где участник знакомился с результатом прошедшей фотосъемки. Готовый материал присылался каждому испытуемому в промежутке от 7 до 10 дней после проведения съемки. После того, как фотографии были просмотрены, участник исследования вновь заполнял тест-опросник «САН».

На основании обработки результатов нами отмечено повышение показателей по всем функциональным состояниям, но, что интересно средний уровень улучшения самочувствия по группе оказался несколько ниже по сравнению с уровнем самочувствия в группе на этапе фотосессии (0,8 этап фотосессий и 0,6 этап просмотра фото). Отсюда можно предположить, что сам процесс фотосъемки сказывается на психоэмоциональном состоянии лучше, чем получение готовых фотоснимков. Хотя при этом нами отмечено активное проявление интереса

со стороны испытуемых по вопросу готовности фотографий.

Таким образом были подтверждены следующие гипотезы исследования:

**Основная гипотеза** исследования: Фото-терапия является эффективным способом коррекции «образа-Я» личности.

**Частная гипотеза 1:** Фото-терапия на разных ее этапах способна оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние.

В заключении отражены выводы, полученные во время эмпирического исследования.