

УДК 159.942:77:615 (045)

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.6>

**О. Д. Корнєєва**

студентка факультету лінгвістики та соціальних комунікацій  
Національний авіаційний університет

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

*У статті досліджуються особливості впливу фототерапії на розвиток емоційної ідентифікації юнаків, подолання порушень їхнього емоційного благополуччя та труднощів особистісного розвитку.*

*Обґрунтовано необхідність освоєння особистістю елементів емоційної компетентності, а саме інтенсифікації чутливості людини до власних емоційних сигналів в умовах динамічності соціальних тенденцій і завдань. Означено вектори впливу емотивних факторів на способи оцінки життєвих перспектив у ситуації формування юнаками життєвого плану.*

*Висвітлено розуміння науковцями психологічного впливу фотоконтенту в діяльності фахівців на трансформацію організації суб'єктивних когніцій клієнтів, функціональне значення фототерапії у становленні психічної рівноваги людини. Встановлено переваги терапевтичного методу в корекції деформацій емоційного компонента особистісного розвитку юнаків, що полягають у ресурсній поліфункціональності (діагностичний, гностичний та терапевтичний інструмент); зниженні впливу захисних механізмів; універсальності символізації потреб та цінностей; доступності; можливості творчого самовираження, відповідного молодіжним захопленням.*

*Проаналізовано сутність поняття «емоційна ідентифікація», її місце у психічній структурі індивіда та операційний потенціал. Досліджено внутрішньоособистісні тригери порушень процесу здійснення ідентифікації та поведінкові прояви при нормативному та утрудненому розвитку емоційно-вольової сфери юнака. Доведено роль емоційної ідентифікації у збагаченні внутрішніх ресурсів особистості через усвідомлення потребово-ціннісних регуляторів діяльності та реконструкції механізмів переробки переживань, що сприяє оптимізації енергетичного обміну.*

*Схарактеризовано можливості фототерапії як тренінгового методу з удосконалення навичок емоційної компетентності шляхом включення у корекційну діяльність спеціалізованих технік. Розглянуто принципи побудови психологічної допомоги під час реалізації корекційно-розвивальної роботи щодо поліпшення процесу емоційної ідентифікації у юнаків.*

**Ключові слова:** внутрішньоособистісний емоційний інтелект, емоційна компетентність, ресурсний стан, фототерапевтичний тренінг.

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство покладає на особистість широке коло ролей і завдань. Задоволення вимог дійсності зменшує чутливість людини до власних бажань. Це зумовлює негативні тенденції емоційно-мотиваційної сфери особистості, що виснажують її енергетичний ресурс та деформують духовний розвиток. Зокрема, особливої значущості питання набуває під час формування ідентичності юнаків у ситуації моделювання життєвих перспектив. Соціальні фактори утруднюють процес побудови та втілення ідеального життєвого проєкту, адже реалії життя часто резонують з істинними бажаннями особистості. Отже, актуальною є проблема визначення вітальних цінностей молоді та сприйняття її саморозумінню через освоєння елементів емоційної компетентності. У тенденції популяризування візуальної практики сприйняття й відображення реальності вбачаємо символічно-інструментальну цінність для метаморфоз гармонійного зростання особистості.

**Аналіз останніх досліджень.** Дослідження з означеної проблематики здебільшого базу-

ються на позиціонуванні фототерапії як засобу висвітлення сторін внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів. Д. Вайзер визначає асоціативну та метафоричну цінність фотографії в індивідуальному перетворенні змісту. Дослідниця зазначає, що зображення викликають думки й почуття, спроектовані внутрішнім світоглядним полем особистості, суб'єктивним сприйняттям дійсності [2]. Особисті фотокартки застосовуються як інструмент для активізації уявлень і спогадів, аналізу минулого досвіду [10, с. 23]. О. Копитін підкреслює, що у фотозображеннях прихований своєрідний подразник, який створює умови для викриття актуалізованих потреб. Через фотостимул відбувається пошук зв'язків, що сприяють усвідомленню дійсності. [3]. Очевидно, що особистість має змогу зрозуміти, яка діяльність не відповідає її справжнім мотивам, звільнитися від неусвідомлених деструктивних установок, сконкретизувати переживання «тут і тепер» та створити нові смисли життєдіяльності. М.Є. Бурно пояснював ефективність застосування фотографії з погляду її зумовленості творчим самовираженням

особистості [1]. Дійсно, сублімація творчістю зумовлює емоційне відреагування, досягнення катарсису через сублімацію творчістю, закінчення травматичних переживань та абстрактних страхів у конкретному образі для дистанціювання від занадто сильних дегармонізуючих факторів психічної рівноваги.

Ми розглядаємо фототерапію як спосіб збагачення внутрішніх ресурсів для реалізації прагнень, дозрівання готовності діяти у конкретному напрямку заради досягнення мети. Наукова проблема полягає в тому, що малодослідженою є проблематика використання фотографії для активізації ресурсно-діяльнісних компонентів особистості юнацького віку, коли відбувається формування життєвого плану та закріплення ціннісних рушіїв діяльності. Вивчення можливостей емоційної ідентифікації юнаків сприяло б освоєнню інструментів ефективної фасилітації процесів самоідентифікації молоді й актуалізації її внутрішньої мотивації діяльності.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати та дослідити особливості впливу фототерапії на розвиток емоційної ідентифікації юнаків.

**Виклад основного матеріалу.** Провідними особливостями становлення емоційно-вольової сфери в межах норми у періоді юнацтва постають збільшення емоційної чутливості разом з поступовим зниженням імпульсивності. Урегулювання полюсів чутливості та імпульсивності у юнацькому віці відбувається шляхом удосконалення захисних механізмів. З тієї ж причини молоді люди вже здатні приховувати та маскувати свої почуття, про що стверджує П.М. Якобсон [7]. В той же час захисні механізми постають тригером деформації емоційного компоненту особистісного розвитку. Зокрема, це виявляється у закріпленні когнітивних упереджень емоційних міркувань. Тривале ігнорування актуальних прагнень особистості закріплює адаптивну реакцію, що витісняє конфлікт зовнішньої і внутрішньозумовлених інтересів. Юнак сприймає реальність через призму діяльності, що не є емоційно наповненою. Тому свідомість штучно насичує її, створюючи емоційні переконання щодо її значущості [8; 9]. Формується система пріоритетності соціальних стандартів над власними потребами, що блокує сигнали саморозуміння.

Звернення до психологічних захистів вуалює конфронтацію, через що може виникати дифузність емоційних станів, що виявляється в частій зміні їхніх протилежних модальностей зі зниженням настрою на загальному фоні, яскравій експресивності та надмірному виявленні прагнень до новизни. Людині важко висловити відчуття, почуття та переживання. Перевагою фототерапії є те, що метод ґрунтується на роботі з образами, а не вербалізованими структурами, а отже, підсвідомою сферою людини.

Використовуючи термін «емоційна ідентифікація», маємо на увазі застосування механізмів пізнання на основі спроможності розуміти людські емоції. Д.В. Люсін включає емоційну ідентифікацію до структури емоційного інтелекту особистості та позначає її як джерело даних про індивідуума на основі сприймання емоцій [5]. Р. Стернберг зауважує, що здійснення процесу емоційної ідентифікації передбачає застосування трьох послідовних операцій: фіксацію наявності емоції через канали сприймання; розпізнавання конкретної емоції за типовими ознаками; визначення істинності емоції [6]. Розвинена здатність до визначення емоцій дозволяє категоризувати власні надбання емоційного досвіду, осмислити причинно-наслідкові зв'язки переживання з підґрунтям у потребах та цінностях, віднайти сторонні фактори, що впливають на появу переживань, гальмують процес розрядки чи трансформують його. Наприклад, внутрішній раціоналізм може підкріплюватися оточенням, яке проєціює страхи; власним минулим негативним досвідом, коли видається простішим уникнути невдач через бездіяльність [4].

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження особливостей впливу фототерапії на розвиток емоційної ідентифікації юнаків дозволяє констатувати, що особи віком від 17 до 20 років мають труднощі щодо виявлення й опису почуттів, розрізнення їх модусу та причин. Переживання юнаки узагальнюють у станах втоми, напруження, нудьги та «пустоти», що пов'язано з концентрацією на зовнішніх подіях і уявленнях про їх «закономірний» вплив на людину. Досліджувані з підвищеним рівнем алекситимічної схильності мають збіднений словник переживань.

Було зафіксовано динаміку наслідків впливу емоційних труднощів на особистісний складник юнака: у юнаків із підвищеним та високим рівнями алекситимії спостерігаються: складність контролю прагнень до вражень; труднощі вираження негативних емоцій, встановлення емоційної близькості та емпатії; фрустрованість самоактуалізації через низьку готовність до відповідальності. Це призводить до ускладнень встановлення комунікації, інтеракцій, пов'язаних із розділенням почуттів, відстороненості. Високий рівень розвитку алекситимії зумовлює підвищений рівень особистісної конфліктності. Юнакам притаманна яскраво виражена тривожність, схильність до істерії, фізична агресія, що знаходить своє вираження у тілесному дискомфорті. Їх діяльність хаотична, дифузна, спрямована на швидке емоційне насичення, що проявляється у переїданні, палінні, вживанні алкоголю. У побудові життєвих перспектив індивідууми орієнтуються на загальні уявлення про те, що краще (вигідніше, «правильно») замість «хочу». При цьому людина постійно прагне змін у житті й не задовольняється ними.

У процесі пошуку факторів впливу на емоційну ідентифікацію ми дослідили особливості самоставлення респондентів. Так, знаходимо, що повага особистості до себе сприяє вільному вираженню почуттів (рис. 1). Це пов'язано з тим, що самоповага передбачає прагнення людини пізнати себе, знайти джерела власної енергії, реалізувати здібності, висловлюючи бажання і наміри.

На рис. 2. простежується тенденція до зростання рівня емоційних труднощів за знижених показників аутосимпатії, проявів недоброзичливості до власного «Я». Емоції завчасно потерпають від реактивних особистісних опозицій, негативних установок на себе.

Щодо ролі впевненості у якості ідентифікації емоцій, то з'ясуємо, що впевненість виступає гарантом захисту юнаків від конфлікту інтересів (рис. 3). Індивідууми довіряють собі, знають свої переваги і не бояться розраховувати на себе у разі поразки. Невпевнена у собі людина важко протистоїть вимогам дійсності. Їй притаманна раціоналізація вибору ззовні і витіснення зайвого зі свідомості, що призводить до втрати почуття самоцінності, а отже, нівелювання інших цінностей.

Виражена схильність до порушення процесу визначення та вираження емоцій наявна за низь-

кого рівня самоприйняття, що полягає у неприйнятті своїх недоліків та залежності Я-образу від полюсу актуальних емоцій (рис. 4). Людина не усвідомлює, що переживання будь-яких емоцій є нормою, яка не впливає на її сімейні, професійні та інші ролі. За схильності до тривожності відбувається фіксація на проблемі, де юнак оперує здогадками та уявленнями, що посилює тривогу і блокує диференціацію сигналів та осмислення доцільності способів прояву переживань.

Психокорекційна програма із розвитку здатності до емоційної ідентифікації з використанням засобів фототерапії спрямована на підвищення загального рівня усвідомлення психоемоційних станів, розширення емоційного словника, розвиток вміння встановлювати джерела позитивних і негативних емоцій, використовувати їх як ресурс, зменшення впливу деструктивних установок щодо власних переживань. Завданнями діяльності спеціаліста є підвищення обізнаності у теоретичному аспекті емоційних переживань, сприяння усвідомленню цінності емоцій як явища, подолання внутрішніх бар'єрів у висловленні почуттів та навчання трактувати власні емоційні сигнали.

Розвиток емоційної ідентифікації впливає на зростання суб'єктивної гармонійності компонентів

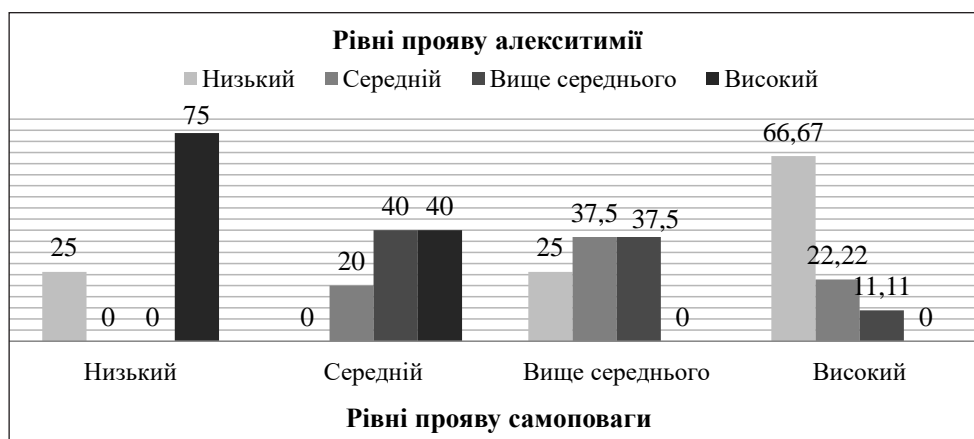


Рис. 1. Рівні алекситимії за мірою прояву самоповаги (у %)

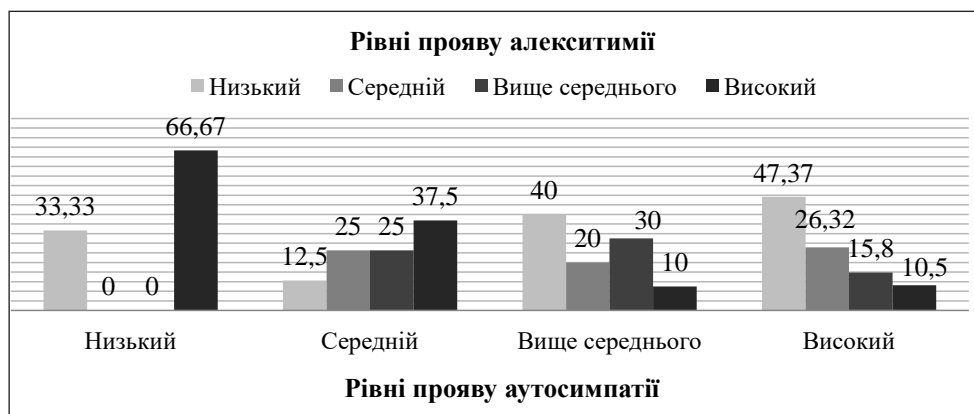


Рис. 2. Рівні алекситимії за мірою прояву аутосимпатії (у %)

Я-концепції респондентів. Юнаки перетворюють «недосяжний» образ Я-ідеального на життєву ціль, інтегрувавши конструкти Я-реального. Вони почувають себе більш впевненими і здатними брати відповідальність за власне життя, не остерігатися майбутнього. Завдяки рефлексії та створенню нових стереотипів мислення і діяльності учасники корекційної програми формують стійке почуття самоцінності у прояві широкого спектру емоцій. Це уможлиблює об'єктивну оцінку власних переваг та недоліків юнака, перспектив розвитку, дозволяє ефективно застосовувати інформацію про себе для регуляції діяльності. Таким чином нівелюються крайнощі вибору – жити майбутнім або лише теперішнім, прокрастинація життєвих рішень, інфантильність; зневіра у власну цінність та унікальність.

Використання фототерапії як тренінгового методу «провокує» самопізнання і самоусвідомлення; сприяє збагаченню творчого потенціалу юнака, який виступає умовою розвитку когнітивної регуляції, завдяки якій закріплюються набуті у процесі корекційної роботи динамізми. Винятками для такого типу психокорекції є особи з підвищеною схильністю до застрягання. Серед технік, що сприяють розвитку емоційного компоненту особистості, можуть застосовуватися фотопроекції, наприклад, фото-де-факто і фотокод (створення колекції метафоричних образів

«Те, що робить мене мною»); фотобіографія («Минуле-теперішне-майбутнє»); фотопортрет (вправи «Маски-шоу», «Грані мого Я»); фотоколлаж («Портфоліо натхнення») тощо [2].

Функціональними етапами тренінгової діяльності є:

1) Створення мотивації до розвитку через самоінтерес, актуалізацію потреб, групову згуртованість та емоційне зараження.

2) Застосування технік із необхідністю самоспостереження та аналізу для поглиблення рівня самоусвідомлення.

3) Розширення теоретико-оперативного маніпулювання емоційними градаціями, що уможлиблює конструктивне структурування змішаних переживань.

4) Встановлення ціннісних джерел емоцій та почуттів для перетворення їх на особистісний ресурс.

5) З'ясування індивідуальних пускових механізмів емоційних реакцій із метою встановлення причинно-наслідкових зв'язків, першоджерел труднощів ідентифікації та управління ними.

6) Зняття заборони на прояв емоцій, що сприяє зниженню емоційної напруги та когнітивного навантаження.

7) Виявлення емоційних пошкоджень та навчання способам переробки емоційних помилок, формування адекватних копінг-стратегій.

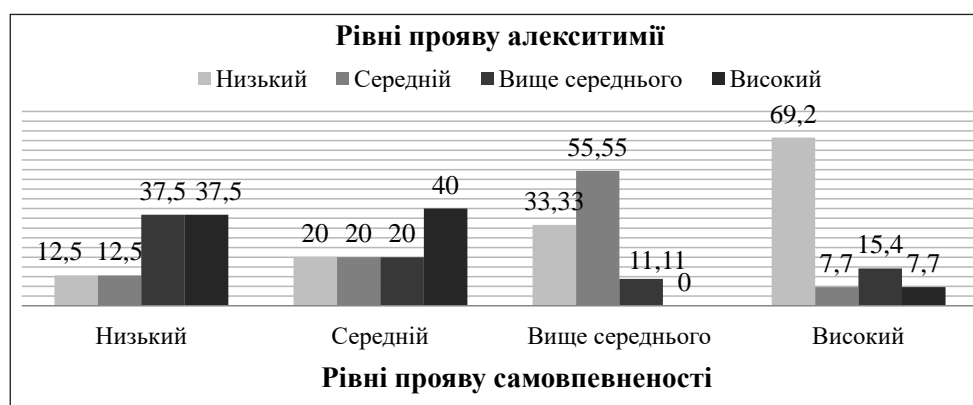


Рис. 3. Рівні алекситимії за мірою прояву самовпевненості (у %)

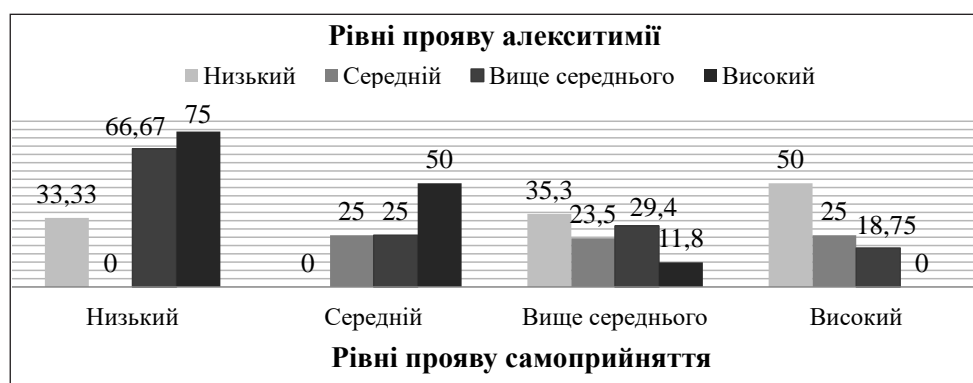


Рис. 4. Рівні алекситимії за мірою прояву самоприйняття (у %)



У заняття з розвитку емоційної ідентифікації юнаків рекомендуємо включати аналіз продуктів життєвого досвіду (обмін переконаннями, аналіз спогадів, використання звичних прийомів саморегуляції). Така тактика допомагає юнаку об'єктивно осмислити життєву ситуацію і себе в ній, систему можливостей і обмежень. Паралельно із розвитком рефлексії необхідно надавати юнаку інструменти для вираження ідентифікованих переживань, а саме розширювати лексичний діапазон для емотивних категорій; демонструвати практичні техніки конструктивної експресії емоцій для профілактики «ефекту бумеранга» у безпосередньому спілкуванні; сприяти зниженню рівня конформності й стимулювати становлення незалежності.

У самостійній роботі корисно вести фотоблог, метафоризувати стани, які переживаються, аналізувати їхній характер, інтенсивність; причини, суб'єктів, що могли на них вплинути; особливості власної поведінки у конкретних життєвих ситуаціях. Здійснюючи цей прийом, індивідуум вивільняє напруження, сприяє осмисленню переживань, віднаходить ресурси для прийняття рішень. Медитативні техніки створення рандомних фото та використання слайд-шоу (фотоклініка) дозволяють зменшити вплив сторонніх факторів та прислухатися до внутрішніх тілесних та емоційних сигналів; створення мудборду стимулюватиме активну діяльність та наведе порядок у думках.

**Висновки.** Розуміння причин виникнення тих чи інших емоцій дозволяє окреслити ціннісні запити особистості та значущі життєві «зони». В результаті людина направляє енергію спрямовано і отримує задоволення від процесу, тобто інтенсифікує енергообмін. Оцінюючи фото як інструмент діяльності фахівця, можемо стверджувати, що цей продукт може слугувати «вікном» у лаштунки психічної організації людини, виступати поштовхом для дослідження внутрішнього

Я ззовні за його тілесними проявами, емоційними реакціями, характеристиками діяльності.

#### 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. Москва : Вариант, ЦСПГИ, 2009. С. 64–108.
3. Копытин А.И. «Техники фототерапии». Санкт-Петербург : издательство «Речь», 2010. 128 с.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Москва : Смысл, 2003. 487 с.
5. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. (ред). Социальный и эмоциональный интеллект : от процессов к измерениям / [под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова]. Москва : Ин-т психологии РАН», 2009. 351 с.
6. Стернберг Р. Практический интеллект. СПб.: ЗАО Изд-во «Питер», 2002.
7. Якобсон П.М. Чувства, их развитие и воспитание. Москва : Знание. 1976. Т. 64. С. 4.
8. Oswald, Margit E.; Grosjean, Stefan (2004). Confirmation Bias. У Pohl, Rüdiger F. Cognitive Illusions: A Handbook on Fallacies and Biases in Thinking, Judgement and Memory. Hove, UK : Psychology Press. с. 79–96. ISBN 978-1-84169-351-4. OCLC 55124398.
9. Schachter, S.; Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State (PDF). *Psychological Review* 69: 379–399.
10. Weiser J. (2002) Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums. *Child and Family*. Spring / Summer. P. 16–25.

#### **Kornieieva O. D. Emotional identification as the defining means of value-based sources of proactiveness of the youths in the field of phototherapy**

*The article explores the features of the effect of phototherapy on the development of youths' emotional identification, overcoming disturbances of their emotional wellbeing and difficulties of their personal development.*

*The importance of studying the elements of the emotional competence, namely intensification of a person's sensibility to his/her emotional signals under the conditions of the dynamism of social tendencies and tasks has been substantiated. The scientific study defines the vectors of the effect of emotive factors on ways of assessing life perspectives at the time when young men plan out their future.*

*In the text of the article are shown scientists' opinions concerning the influence of photo contents in specialists' activeness on the transformation of arrangements of clients' subjective cognitions, the functional role of phototherapy in the process of making human mental balance. The advantages of using a therapeutic method for the correction of disturbances of the emotional element of the youths' personal development have been identified. These advantages consist in resource multifunctionality (diagnostic, cognition, and therapeutic tool), decreasing the effect of defense mechanisms, omnitude of the representation of needs and values, availability, opportunities for creative self-expression according to youth interests.*

*In the publication has been analyzed the essence of the term 'emotional identification', its place in the person's psychic structure and its operational capacity. Intrapersonal triggers of disturbances of the identification*

---

*process and behavioral manifestations during both normative and difficulty development of the emotional-volitional sphere of a youth have been researched into. The article proves the role of emotional identification in the enrichment of internal resources of a person by recognizing the activity of need-value regulators and the restoration of experience-processing mechanisms that optimize energy exchange.*

*The article characterizes possibilities of using phototherapy as a training means for improvement of emotional-competence skills by the inclusion of special exercises in the correction therapy. Principles of building psychological aid during the realization of correctional and developmental acting for improvement emotional-identification process in the youths have been deals with.*

**Key words:** *intrapersonal emotional intelligence, emotional competence, resource condition, phototherapeutic training.*