

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: **«Психологічний вплив фотографії на самоусвідомлення та самосприйняття дорослого»**

**«The psychological impact of photography on an adult's self-awareness and selfperception»**

Виконала: студентка заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Василега Ольга Анатоліївна

Керівник к.е.н., ст.викладач кафедри  
диференціальної і спеціальної психології

Семенцова М.М.

Рецензент к. психол. н., доц. кафедри  
практичної та клінічної психології

Данілова О. С.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ППП)

Захищено на засіданні ЕК № \_

протокол № \_ від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(за національною шкалою, шкалою  
ECTS, бали)

Голова ДЕК

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ППП)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ВІЗУАЛЬНОГО САМОВИРАЖЕННЯ НА САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття самоусвідомлення та самоприйняття у психології.....	7
1.2. Вплив візуального самовираження на психологічний стан особистості .....	12
1.3. Фототерапія як метод розвитку самоусвідомлення та самоприйняття .....	17
Висновки до I розділу .....	23
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ФОТОГРАФІЇ НА САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ ДОРΟΣЛИХ .....</b>	<b>25</b>
2.1. Характеристика вибірки та методи дослідження .....	25
2.2. Емпіричний аналіз змін рівня самоусвідомлення та самоприйняття в результаті взаємодії з фотографіями.....	31
2.3. Рекомендації щодо застосування фотографії для особистісного розвитку і терапії.....	41
Висновки до II розділу .....	48
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>54</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному суспільстві візуальне самовираження, зокрема фотографія, набуває дедалі більшого значення як засіб пізнання себе, формування ідентичності та емоційної регуляції. У часи інформаційного перенасичення, цифрової втоми та зростаючих психологічних викликів фотографія стає не просто інструментом комунікації, а важливим ресурсом рефлексії, фіксації внутрішніх станів і створення нарративу власного досвіду. Саме через фотографічне самовираження особистість має змогу осмислити свої емоції, цінності, взаємини та внутрішній світ. Фотографія дедалі частіше використовується не лише у творчих практиках, а й у психологічній підтримці, арт-терапії, консультуванні та освітньому середовищі як засіб, що стимулює саморефлексію, розвиток самоусвідомлення та самоприйняття.

Теоретична актуальність теми полягає у необхідності комплексного осмислення психологічних механізмів, через які фотографія впливає на самоусвідомлення та особистісне зростання. Попри наявність окремих досліджень, все ще недостатньо розробленим залишається питання повсякденного використання фотографії у контексті саморозвитку, поза межами професійної терапії. Актуальним є вивчення того, як візуальне самовираження через фотографію сприяє формуванню внутрішньої цілісності, самоідентифікації та особистісної стабільності у сучасних соціокультурних умовах.

Прикладна значущість теми виявляється у можливості інтеграції фотографії в практичну психологію, психотерапію, освітні програми та програми розвитку емоційного інтелекту. Фотографічні техніки можуть бути ефективним інструментом не тільки для покращення психоемоційного стану, а й для опрацювання травматичного досвіду, налагодження внутрішнього діалогу та побудови ресурсного ставлення до себе.

У вітчизняному науковому просторі цінні напрацювання у цьому напрямі представлено у працях Борейчук І., Назаревич В., Веселовської Л.,

Жданової С., Власової О., які аналізують фотографію як інструмент психологічного відновлення, а також відновлення внутрішніх ресурсів, індивідуалізації та розвитку життєтворчості особистості.

Серед зарубіжних дослідників, що розглядали фотографію як метод терапевтичного самовираження, самопізнання і відновлення, варто виокремити Вейзер Д., Комфорт Д., Фокс Д., Вендемія М., Спенс Д., Голланд П., МакНіфф Ш., Краусс Д., Фраєр Д., Пайнтар Т., Кочмур М., Б'юкенен М., Тіліман К., Качаторе Дж., Халкола У., Лехтонен Х., Сейккула Я., Редлі Е., Тейлор Д., Сьюелл А., Мірс Р. Їхні праці досліджують зв'язок між використанням фотографії, рівнем самооцінки, емоційним станом, а також здатністю людини усвідомлювати й приймати себе у складні періоди життя.

Водночас, хоча тема набуває все більшої популярності, вона досі залишається недостатньо вивченою у контексті повсякденного застосування фотографії поза межами професійної терапевтичної практики. Не до кінця окреслено механізми, через які фотографічна діяльність сприяє глибшому самоусвідомленню, формуванню позитивного ставлення до себе, а також посиленню внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, актуальність обраної теми полягає в її міждисциплінарному характері, новизні, практичній значущості та запиті сучасного суспільства на інноваційні засоби підтримки ментального здоров'я. Дослідження впливу фотографії на самоприйняття та внутрішній розвиток може стати основою для нових підходів у психологічному консультуванні, освітніх програмах та проєктах, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та усвідомленості.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є виявлення психологічного впливу фотографії як засобу візуального самовираження на розвиток самоусвідомлення та самоприйняття у дорослих.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння понять самоусвідомлення та самоприйняття, визначити їхню структуру та психологічні характеристики.

2. Дослідити роль фотографії як засобу візуального самовираження у розвитку психологічного благополуччя особистості.

3. Провести емпіричне дослідження впливу взаємодії з фотографіями на рівень самоусвідомлення та самоприйняття у дорослих.

4. Розробити практичні рекомендації щодо використання фотографії в психологічній практиці та для особистісного розвитку.

**Об'єкт дослідження:** самоусвідомлення та самоприйняття дорослої особистості.

**Предмет дослідження:** психологічний вплив фотографії як засобу візуального самовираження на самоусвідомлення та самоприйняття у дорослих.

**Методи дослідження.** У дослідженні застосовано теоретичні методи, зокрема аналіз і синтез наукової літератури, порівняння та узагальнення; психодіагностичні методики: «Шкала впевненості в собі» Ф. Зімбардо, «Шкала самооцінки» М. Розенберг, опитувальник ЕРІ за методикою Г. Айзенка; авторські візуально-рефлексивні фотозавдання; статистичні кількісні та якісні методи.

### **Організація та база дослідження**

Емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі. У ньому взяли участь 30 дорослих респондентів віком від 25 до 45 років із різних регіонів України. Учасники проходили тестування, відповідали на опитувальники, а також виконували спеціально розроблені фотозавдання, спрямовані на рефлексію та дослідження емоційного сприйняття власного образу.

### **Практичне значення роботи**

Результати дослідження можуть бути застосовані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, арт-терапевтів, а також фахівців у сфері саморозвитку. Доведено, що поєднання фототерапевтичних методик із психодіагностикою сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу клієнта, розвитку самосвідомості, самоприйняття та емоційної регуляції. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані в програми тренінгів,

фототерапевтичних курсів та індивідуальну психологічну підтримку дорослих клієнтів.

**Структура роботи** Дана наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літератури, якій складається із 56 джерел. Загальний обсяг роботи становить 53 сторінки, у тому числі 3 таблиці та 7 рисунків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ВІЗУАЛЬНОГО САМОВИРАЖЕННЯ НА САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ

## 1.1. Поняття самоусвідомлення та самоприйняття у психології

Поняття самоусвідомлення є складним та багатовимірним, і на сьогодні в науковій спільноті не існує єдиного, усталеного визначення цього терміна. Його вивченням займалися як філософи, так і психологи, кожен з яких акцентував увагу на різних аспектах цього феномену. У психологічному дискурсі самоусвідомлення зазвичай розглядається як здатність індивіда спрямовувати увагу на самого себе, що дає можливість усвідомлювати власні думки, емоції, тілесні відчуття та поведінкові реакції. Важливим кроком у розвитку теорії самоусвідомлення стала концепція об'єктивного самоусвідомлення, запропонована Ш. Дювалем та Р. Віклундом, яка акцентує увагу на здатності особистості сприймати себе з позиції зовнішнього спостерігача [24].

У психології важливо розрізнити самосвідомість і самоусвідомлення, хоча їх часто вживають як синоніми. Самосвідомість (self-consciousness), що є стабільною здатністю особистості усвідомлювати себе як суб'єкта у взаємодії з іншими, пов'язана з ідентичністю, на думку Роджерса та Меда. Натомість самоусвідомлення (self-awareness) це динамічний процес фокусування на внутрішніх станах у конкретний момент. Самоусвідомлення є складовою самосвідомості як механізму рефлексії. Це розрізнення важливе для розуміння формування цілісного Я [16; 39].

Ідея самоусвідомлення має давнє філософське коріння і розвивалась від античних уявлень про самопізнання до поглядів класичних мислителів. Рене Декарт одним із перших чітко сформулював цю концепцію через фразу «Мислю, отже, існую». У «Медитаціях» він стверджував, що сумнів і мислення підтверджують саме існування людини, а самоусвідомлення є основою пізнання і сутністю людської природи [23].

Джон Локк вважав самосвідомість здатністю людини усвідомлювати власні думки, почуття та досвід, вважаючи її основою особистої ідентичності та моральної відповідальності. Іммануїл Кант розглядав самоусвідомлення як основу автономії та моралі, підкреслюючи здатність діяти відповідно до моральних принципів [34; 31].

У філософії XVIII–XIX століть, такі філософи, як Ж.-Ж. Руссо, Й. Г. Фіхте, Й. В. Гете, Й. Г. Гегель вважали, що людина розглядалася як активний творець культури та суспільства, здатний до рефлексії та актуалізації внутрішнього світу через творчість. Саме в цей період, за спостереженням А. І. Сімовоник, Йоганн Готтліб Фіхте вперше увів до наукового вжитку поняття «самосвідомість» як філософську категорію, що стала основою для подальших психологічних досліджень особистості [17].

Феноменологічний підхід відіграв важливу роль у формуванні розуміння самоусвідомлення в психології та зосереджувався на вивченні свідомого досвіду без попередніх припущень про зовнішню реальність. Самоусвідомлення в цій парадигмі пов'язане з глибинним переживанням власного існування, яке дозволяє людині досліджувати себе без впливу зовнішніх факторів. Гусерль розглядав це як знання про себе через феноменологічну редукцію, що дозволяє сприймати досвід у «чистій формі», без впливу чужих думок, упереджень, соціальних норм або попередніх знань. [30].

Мартін Гайдеггер розглядав самоусвідомлення через концепцію «Dasein», що означає буття-у-світі. Для нього це не лише знання про себе, а й переживання власної сутності в контексті світу. Важливу роль відіграє автентичність, коли людина може жити поверхнево, граючи соціальні ролі, або глибоко, усвідомлюючи себе і своє місце у світі. Гайдеггер наголошував, що ми завжди існуємо у взаємодії з іншими й під впливом суспільства [29].

Жан-Поль Сартр, представник екзистенціалізму, розрізняв два аспекти самосвідомості, зокрема «для-себе», що означає активне усвідомлення своїх думок, вчинків та емоцій, і «в-собі», яке характеризується пасивним існуванням без рефлексії. Важливу роль у цьому процесі відіграє також

«погляд іншого», адже ми усвідомлюємо себе через сприйняття з боку інших. Таким чином самосвідомість у Сартра розглядається не лише як внутрішній досвід, але й як соціальна взаємодія [46].

Моріс Мерло-Понті підкреслював значення тілесного самоусвідомлення. На його думку, воно формується не лише через мислення, а й через фізичні відчуття, емоції та взаємодію з оточенням. Людина усвідомлює себе через тілесний досвід, відчуваючи своє "Я" у просторі. Тілесність, таким чином, є основою цілісного сприйняття себе [40].

Чарльз Кулі і Джордж Мід, представники символічного інтеракціонізму, розробили концепцію "дзеркального Я", згідно з якою людина формує своє самоусвідомлення через сприйняття себе очима інших людей. Для них самоусвідомлення не є суто індивідуальним процесом, а формується в результаті взаємодії з іншими людьми. Кулі та Мід наголошували на важливості соціальних зв'язків для розвитку самосвідомості, підкреслюючи, що наше "Я" визначається через спостереження та реакції інших [21; 39].

У напрямку гуманістичної психології акцент ставиться на особистісний розвиток і здатність до самовираження. Самоусвідомлення розглядається як важливий етап у процесі саморозуміння та досягнення самоактуалізації, що є ключовим для психологічного благополуччя. Для Карла Роджерса важливим є не лише усвідомлення власних почуттів, але й їхня інтеграція з реальним "Я", щоб створити гармонійний внутрішній світ. Також це питання досліджується у роботах Абрахама Маслоу, який вважав самоусвідомлення ключовим етапом досягнення самоактуалізації [16; 36].

Австрійська дослідниця Шарлотта Бюлер розглядала самоусвідомлення як процес, у якому людина відкриває свою внутрішню суть, а саме цінності, мету, ідентичність. Вона наголошувала, що важливими для психологічного благополуччя є самовираження та реалізація творчого потенціалу [17].

Ролло Мей вважав, що самоусвідомлення є проявом процесу усвідомлення своїх переживань, мотивів і цінностей у пошуках сенсу життя. Він підкреслював важливість внутрішнього пошуку, рефлексії та активного формування власних цілей і життєвих установок [9].

Шеллі Дювал і Роберт Віклунд у 1972 році розробили теорію об'єктивного самоусвідомлення, що пояснює, як людина стає об'єктом власного спостереження. Вони вважали, що це відбувається, коли людина порівнює свої дії або думки з соціальними стандартами чи очікуваннями інших. У такі моменти вона зосереджується на своїй поведінці, жестах і зовнішньому вигляді, що може викликати тривогу або стрес через оцінку себе за соціальними нормами [24].

У 2000-х роках Андре Морен розпочав вивчати взаємозв'язок внутрішнього монологу та самоусвідомлення. Він досліджував, як внутрішній діалог допомагає людині орієнтуватися в складних ситуаціях, приймати рішення та розуміти свої власні почуття. Внутрішній монолог стає важливим інструментом для формування і підтримки самоусвідомлення, оскільки людина постійно комунікує з собою, оцінюючи свої емоції, думки та вчинки.

Морен підкреслив, що внутрішній монолог не лише допомагає людині пізнавати себе, а й є способом адаптації до соціальних вимог і норм. Він вказав, що той, хто активно здійснює рефлексію і проводить внутрішні діалоги, має більш високу здатність до самопізнання і самоконтролю, що, в свою чергу, впливає на рівень самоприйняття [42].

Самоприйняття розвивається поряд із процесом самоусвідомлення, коли людина здатна не лише розуміти свої думки та почуття, а й приймати їх такими, якими вони є. Як зазначає К. Роджерс, саме через самоприйняття людина може досягти більшої внутрішньої гармонії та стати відкритішою до змін у власному житті. Роджерс підкреслює, що вміння приймати себе є важливим аспектом особистісного розвитку та психологічного благополуччя, оскільки воно дозволяє людині адаптуватися до навколишнього середовища та будувати більш здорові стосунки з іншими.

Роджерс підкреслював, що психологічне благополуччя залежить від узгодженості між тим, як ми себе сприймаємо (самоприйняття), і тим, ким ми себе усвідомлюємо (самоусвідомлення). Якщо існує розрив між "Я-

ідеальним" та "Я-реальним", це може викликати психологічний дискомфорт і зниження самооцінки [16].

Самоприйняття є суб'єктивною оцінкою людини власних якостей, поведінки та ролі у суспільстві. У теорії особистості Гордона Олпорта воно охоплює когнітивний аспект як усвідомлення себе і відповідність уявлень реальності, емоційний аспект як почуття під час сприйняття себе та поведінковий аспект як дії, що залежать від ставлення до себе [15].

Емоційний аспект самоприйняття визначає ставлення людини до себе і багато в чому пов'язаний з її психологічним благополуччям. Як показав Рой Баумейстер у своїх роботах, позитивне самоприйняття має прямий зв'язок із високим рівнем щастя і стійкості до стресу, а негативне самоприйняття може призвести до депресії, тривожності та низької самооцінки [2].

Самоприйняття також є важливим у процесі формування ідентичності. Ерік Еріксон розглядав розвиток особистості як серію етапів, де кожен етап вимагає від особистості переосмислення свого самоприйняття і ролі в суспільстві. На етапах підліткового віку та дорослості самоприйняття сильно впливає на здатність особистості приймати або відкидати соціальні ролі та встановлювати гармонійні відносини з іншими людьми [7].

Кулі пояснював, що самоприйняття формується через соціальну взаємодію, коли ми бачимо себе так, як нас, на нашу думку, сприймають інші. Це означає, що наше самоусвідомлення допомагає коригувати самоприйняття в залежності від соціальних реакцій [21].

У сучасних теоріях особистості самоусвідомлення і самоприйняття тісно пов'язані з Я-концепцією, тобто з уявленням людини про себе, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Самоусвідомлення як когнітивний компонент є здатністю розпізнавати свої емоції, думки та мотиви, а самоприйняття як емоційний компонент є готовністю визнавати й приймати себе без надмірної критики. Обидва є ключовими для розвитку зрілої особистості та емоційного інтелекту [26; 1].

Самоусвідомлення охоплює не тільки рівні самопізнання, але і самооцінку та самоконтроль. Усвідомлена людина розуміє своє життя через

призму життєвих уроків та завдань, що постають перед нею, і кожен етап її розвитку сприяє формуванню життєвих стратегій. Це пов'язано з поняттям ідентичності, яку Еріксон визначає як стабільність образу «Я», незалежно від змін у ситуаціях і соціальних зв'язках, а також здатність ефективно вирішувати завдання, що виникають в процесі життя [7].

На думку В. Москалець, самосвідомість є частиною свідомості, яка включає знання людини про себе, як активну особистість. Самосвідомість допомагає людині оцінювати себе, ставитися до себе певним чином і формувати уявлення про власну особистість, так звану «Я-концепцію». Важливо, що така свідомість ще й усвідомлює, як саме вона ставиться до себе, до інших і до світу [13].

Серед українських дослідників самосвідомості також варто згадати М. Боришевського та Ж. Мельник. Боришевський вважає, що самосвідомість охоплює самооцінку, рівень домагань, соціальні очікування та «Я-образ», тобто уявлення людини про себе, сформоване через самопізнання. Мельник підкреслює роль самооцінки як ключового елементу, що визначає ставлення до себе залежно від індивідуальної системи цінностей [4;12].

Таким чином, попри різноманіття теоретичних підходів, можна зробити узагальнене визначення, що самоусвідомлення є процесом, у якому людина рефлексує над своїми внутрішніми станами та реакціями в контексті соціальних взаємодій, а самоприйняття є здатністю приймати себе, з усіма своїми особливостями і недосконаlostями, що сприяє розвитку здорової самооцінки і психологічного благополуччя. Обидва аспекти є важливими елементами в процесі особистісного зростання.

## **1.2. Вплив візуального самовираження на психологічний стан особистості**

У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем візуалізації інформації та домінуванням цифрових комунікацій, зростає роль

візуального самовираження, як способу пізнання себе, формування ідентичності та побудови міжособистісних зв'язків. Особливо актуальним стає вивчення цього явища у контексті самоусвідомлення та самоприйняття дорослого, оскільки саме ці феномени лежать в основі психологічного благополуччя.

У контексті гуманістичної психології та арт-терапії візуальне мистецтво слугує каналом для самопізнання та вираження несвідомого. Як зазначає Шон Макніфф, один з основоположників експресивної арт-терапії, створення образів активізує внутрішні ресурси і дозволяє особистості "говорити" через колір, форму і композицію те, що не завжди може бути вербалізовано. Подібний підхід розвивається в руслі психоаналітичної арт-терапії, де візуальні образи розглядаються як прояви глибинних психодинамічних процесів [38].

Візуальне самовираження, подібно до письма, виконує катарсичну функцію, що дозволяє знижувати тривожність, регулювати афекти, а також інтегрувати емоційний досвід у структуру особистості. Наприклад, у дослідженні Гусак була доведена ефективність арт-терапії для зменшення депресії у в'язничних популяціях [27].

Сучасні дослідження у сфері психології медіа показують, що візуальні засоби, особливо фотографія та селфі, виступають засобами конструювання особистісної ідентичності. Наприклад, Че Чжонван у своєму дослідженні аналізує, як фотографування себе впливає на сприйняття тіла та самооцінку. Авторка виявила, що візуальне представлення себе в позитивному ключі пов'язане з підвищенням прийняття тіла [18].

Також важливим є досвід створення особистих фотопроєктів, що дозволяють людині працювати з власним образом, травмами та спогадами. Це показано, зокрема, в дослідженнях Рідлі та Тейлор, які аналізували візуальні щоденники онкопацієнтів [45].

У терапевтичній практиці візуальні методики застосовуються для роботи з травмами, зниженим самоприйняттям, депресією та тривожністю. Наприклад, у дослідженнях Пайнатар зображення, створені клієнтами,

допомагали знижувати рівень внутрішнього конфлікту та покращувати самоусвідомлення [43].

Фототерапія як окремий напрямок у психології також демонструє ефективність у роботі з самооцінкою. Як вказує Джуді Вайзер, перегляд і обговорення власних фотографій активізує саморефлексію, сприяє інтеграції розділених аспектів ідентичності [54].

У сучасній психології вираження себе через творчість, зокрема візуальну, тлумачиться як важливий компонент аутентичності. Карл Роджерс, один з основоположників гуманістичного підходу, наголошував, що здатність бути собою та щиро проявляти свої почуття є основою психічного здоров'я. Згідно з його теорією, творче вираження виступає формою актуалізації потенціалу особистості. В цьому контексті фотографія, живопис чи будь-який візуальний жест стають не просто хобі, а психологічною потребою [16].

Це підтверджується сучасними дослідженнями в рамках позитивної психології. Михай Чіксентміхайї досліджував явище потоку "flow" й підкреслював, що творче занурення у процес самовираження сприяє глибокому внутрішньому задоволенню, зниженню тривожності та депресивності [22].

Важливою є робота Кітс і Бьюкенен, які довели ефективність фотопроектів у роботі з ветеранами війни, які мали ПТСР. Фотографії дозволяли виразити складні, дифузні емоції, а процес обговорення фото стимулював рефлексію та переформулювання травматичного досвіду [53].

Після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році українські митці, фотографи, психотерапевти та громадяни активно звернулися до візуального самовираження як засобу фіксації реальності війни, символічного опрацювання травматичного досвіду та відновлення національної ідентичності. Такі форми творчості стали важливим інструментом як для колективного, так і для особистого зцілення.

Серед візуальних медіа саме фотографія має особливий статус. Вона поєднує документальність та суб'єктивність, реальність і уяву. Британська фотохудожниця Джо Спенс писала про "фототерапевтичні" проекти як спосіб

повернення собі власного образу, зняття соціального тиску і "переписування" візуального наративу себе [50].

Дослідження Пеннебекера та Біл показали, що вираження емоцій, у тому числі через творчі засоби, зменшує фізіологічні прояви стресу, підвищує стресостійкість і покращує загальний психологічний стан. У фототерапії цей ефект посилюється завдяки візуальній стимуляції пам'яті та емоцій, яка відбувається спонтанно, коли образ запускає асоціації, які легше опрацювати в діалозі з терапевтом [44].

Автопортрети, зроблені в терапевтичному процесі, є потужним способом роботи з образом себе, тілесністю, самооцінкою. Дослідження Галкола, Лехтонен і Сейккула показують, що робота з камерою дозволяє клієнтам побачити себе ззовні, спробувати нові образи, фіксувати моменти змін. У дослідженні описано, як клієнти з депресією створювали фотопроекти про "себе в тіні й на світлі", що допомагало їм інтегрувати різні аспекти ідентичності [28].

Дослідження Сьюелл і Мірс підтверджує, що участь у візуальних проєктах під час емоційних криз (втрата близького, розлучення, вимушена міграція, війна) допомагає людині зберегти контакт із власною ідентичністю, знайти ресурси для подолання та вибудувати зв'язок із майбутнім образом себе [47].

Окрім індивідуальної фототерапії, зростає популярність групових та соціальних фотопроектів, як-от, "Dear World" , де зображені портрети людей із важливими меседжами на тілі. Наприклад, "Humans of New York" з серією фотозізнань із реальними історіями. А також, українські ініціативи типу "Як ти?", "Війна ідентичності", "Зберегти світло". Ці практики дозволяють колективно прожити спільний досвід (травму війни, біженства, втрати дому), а також вибудувати спільноту підтримки через емпатію [56].

Подвійна природа візуальних медіа у впливі на самооцінку стала ключовим інструментом формування образу себе. Соціальні мережі створюють простір для самопрезентації, водночас генеруючи низку ризиків для психологічного благополуччя. Ключ до розуміння впливу соцмереж на

самооцінку дає «теорія соціального порівняння» Фестінгер, згідно з якою індивіди оцінюють власні характеристики шляхом порівняння з іншими [25].

У дослідженні К. Р. Коен, Т. Ньютон-Джон та А. Слейтер було виявлено, що регулярний перегляд позитивних, але реалістичних образів тіл у соціальних мережах корелює зі зниженням рівня тілесної незадоволеності та підвищенням самооцінки серед молоді [19].

У сучасній психологічній практиці та психотерапевтичній роботі з візуальним матеріалом особливу увагу приділяють здатності образу виступати не лише як естетична чи ілюстративна одиниця, а як засіб рефлексії, символізації досвіду і психічної інтеграції. Завдяки цьому зображення може стати містком до глибшого розуміння внутрішнього світу особистості, сприяти осмисленню травматичних подій, емоцій та неусвідомлених конфліктів.

Згідно з Мун, «візуальна метафора» дає можливість клієнту репрезентувати власний досвід у безпечній, образній формі, що полегшує осмислення та проживання складних емоційних станів. Створення образу дозволяє «помістити» внутрішню тривогу у форму, яку можна контролювати, трансформувати або вивчити [41].

Метафоричне зображення часто обходить свідомий захист психіки, за словами Макніфф, даючи змогу емоційній правій півкулі активізувати асоціативні, тілесні та символічні шари сприйняття, що сприяє процесу інтеграції [37].

У випадку психологічної травми візуальні методи дозволяють працювати з невербалізованим досвідом, зокрема завдяки доступу до пам'яті правої півкулі, як стверджує Бесер Ван Дер Колк, саме там зберігаються «німі» сенсорні спогади, які не мають вербального еквівалента [53].

Малькюді у своїй праці зазначає, що візуальні образи можуть виступати «контейнером» для емоцій, які важко висловити словами, особливо у роботі з дітьми та дорослими, що пережили травматичні події. Через колаж, малюнок, фотографію чи інсталяцію учасник процесу ніби заново переписує свій

досвід, але вже у формі, де він має право на суб'єктивну інтерпретацію, контроль і надання нового значення [35].

Таким чином, візуальне самовираження має значний вплив на психологічний стан особистості, оскільки воно сприяє процесам саморефлексії, емоційного розвантаження та зміцнення самооцінки. Взаємодія з образами, створення візуальних творів чи їх сприйняття можуть допомогти людині краще зрозуміти себе, виразити свої емоції та внутрішні переживання, що в результаті позитивно впливає на її психологічне благополуччя та рівень самоприйняття.

### **1.3. Фототерапія як метод розвитку самоусвідомлення та самоприйняття**

Фототерапія як напрям психотерапевтичної практики є інноваційною формою роботи з внутрішнім світом людини через візуальне зображення. Її особливість полягає у використанні фотографій не лише як образів, а як символічних вікон у внутрішню реальність особистості. Такий підхід надає безпечний простір для глибокої рефлексії, осмислення життєвого досвіду та формування цілісного сприйняття себе.

Одним із важливих психологічних процесів, який активізується під час фототерапевтичної роботи, є самоусвідомлення. Як було зазначено раніше, у психології під цим поняттям розуміється здатність індивіда усвідомлювати власні думки, емоції, тілесні відчуття, внутрішній стан, а також взаємозв'язки між собою та навколишнім світом. Через взаємодію з фотографіями, а саме власними портретами, фото з дитинства, символічними знімками, клієнт отримує можливість подивитися на себе з нового ракурсу, а не лише зовнішнього, але й внутрішнього, емоційно-асоціативного.

Однією з найавторитетніших постатей у галузі фототерапії є канадська психологиня та фототерапевтка Джуді Вайзер, яка понад 40 років досліджує використання фотографії в психотерапії, особистісному розвитку та роботі з

самосвідомістю. Вона вважає, що особисті фотографії можуть бути інструментом доступу до несвідомих переживань, пам'яті, ідентичності та емоцій [54].

Фототерапія є напрямоком у психології, що використовує фотографію як засіб для дослідження особистості, вираження емоцій та терапевтичної трансформації. Вона включає як аналіз наявних зображень, особистих фотографій, автопортретів, архівів, так і створення нових, які допомагають клієнту в процесі самопізнання.

Джуді Вайзер, описує її як “використання фотографій у межах терапевтичного процесу для посилення вербальної та невербальної комунікації клієнта”. Фотографія тут виступає як "візуальне дзеркало", яке дозволяє людині подивитися на себе ззовні, побачити несвідомі аспекти своєї ідентичності та символічно осмислити життєвий досвід. У своїх працях вона виокремлює п'ять основних технік фототерапії, що можуть ефективно застосовуватись у роботі з дорослими клієнтами:

1. Робота з фотографіями, зробленими самим клієнтом, є важливим інструментом у психотерапевтичному процесі. Ця техніка передбачає аналіз знімків, зроблених клієнтом упродовж життя, де важливим є не лише зміст фото, а й вибір об'єктів, композиція, ракурс тощо. Такі фотографії виступають проєктивним матеріалом, через який клієнт має змогу дослідити свої цінності, переконання, емоційні реакції, ідентичність та уявлення про світ. Зокрема, знімки можуть виявити несвідомі теми, актуальні для клієнта на момент створення фото, що дозволяє глибше усвідомити і пережити власні внутрішні процеси.

2. Фотографії, зроблені іншими людьми, також є важливим інструментом у психотерапевтичному процесі. Такі знімки, на яких зображено самого клієнта, наприклад, дитячі фото або знімки з родинних подій, дозволяють дослідити, як людина сприймає себе ззовні, як її зображення співвідноситься із внутрішнім образом "Я". Ці фотографії допомагають виявити емоції, які викликають зображення тіла, обличчя, поз,

жестів тощо, що є особливо корисним у роботі з тілесною свідомістю, самооцінкою та формуванням образу себе.

3. Знімки з сімейного архіву, наприклад, дитячі, святкові, групові тощо, які використовуються для активізації спогадів, виявлення родинних сценаріїв, травм, прив'язаностей і цінностей. Через перегляд і аналіз таких фото клієнт має змогу усвідомити, які ролі йому доводилося виконувати в родині, як формувалась його ідентичність у міжособистісному контексті, а також переглянути ставлення до минулого досвіду. Така робота є особливо значущою в контексті інтеграції особистісної історії та розвитку самоприйняття.

4. Проективне використання фотографій є ще однією важливою технікою в арт-терапії. Вона передбачає використання будь-яких зображень, власних або з відкритих джерел, як «дзеркала» для внутрішніх переживань. Клієнта запрошують інтерпретувати зображення, описати історію чи придумати, що відбувається на фото. Цей метод дозволяє обійти раціональні захисти та звернутися до глибинних шарів психіки, таких як архетипи, емоції та несвідомі конфлікти. Він є схожим на метафоричні асоціативні карти або роботу з візуальними символами в арт-терапії, що дає змогу працювати з невидимими аспектами особистості.

5. Терапевтичне фотографування, як процес, є ще однією важливою технікою в арт-терапії. Вона передбачає активне залучення клієнта до створення фотографій з терапевтичною метою. Наприклад, терапевт може запропонувати клієнту зробити серію фото на тему "Я і мій дім", "Моє тіло", "Мої ресурси" або "Мої страхи". Створення таких знімків дозволяє усвідомити внутрішній стан, актуальні почуття, потреби або конфлікти. Процес фотографування сам по собі стає способом рефлексії та самовираження, а також формує відчуття контролю та авторства над власним життям [54].

Джуді Вайзер підкреслює, що фототерапія не стільки про фотографію, скільки про взаємодію із власним образом, як внутрішнім, так і зовнішнім. Створення серійних фотоісторій, метафоричних фото, як «мій страх», «мій

ресурс», «я через 5 років», дає можливість людині не тільки усвідомити себе в моменті, а й побачити напрям власного розвитку.

Розвиваючий вплив, який проявляється під час сприйняття чи створення фотографій, може поширюватися не лише на процес фотографування, а й на повсякденне життя клієнта. Іноді спеціаліст може підтримати захоплення фотосправою, вважаючи, що це сприяє особистісному розвитку, зціленню або адаптації. Проте в обох випадках йдеться не про фототерапію, а про терапевтичну фотографію, де творчий акт самовираження через фотографії позитивно впливає на психосоціальний стан особи. Для цього не обов'язково потрібна спеціальна методологія чи терапевтичні відносини. «Спілкуючись» з фотографіями або створюючи їх, людина може здійснювати самопідтримку без зовнішньої допомоги. Як зазначає Д. Вайзер, терапевтичну фотографію можна використовувати для творчого самовираження або особистісного саморозкриття, а фототерапія застосовується спеціалістами для допомоги в розв'язанні проблем [54].

Фотографії, особливо особисті або створені самою людиною, є потужними тригерами для спогадів, асоціацій та емоцій. За словами Сьюзен Зонтаг, «фотографія є способом пригадування», а сам акт фотографування є актом осмислення та оволодіння досвідом [49].

Робота з фотографією відкриває можливість побачити світ очима самого клієнта, а психологу краще зрозуміти його унікальні риси та внутрішній досвід. Фототографія виступає невербальним засобом вираження особистісної реальності, фіксуючи як значущі події, так і втрати. Через взаємодію з фотографією людина не лише споглядає на образ як на об'єкт, але й занурюється в процес самопізнання як суб'єкт цього досвіду [3].

Краус зазначає, що хоча арт-терапія і фототерапія використовують метод образної проекції, вони роблять це по-різному. В арт-терапії внутрішні проблеми клієнта мають проявитися з несвідомого, коли клієнт спонтанно щось малює. Для цього не потрібні зовнішні стимули, світло чи зображення. У фототерапії ж фотографують те, що вже є перед клієнтом, тобто об'єкт або предмет у фізичній чи символічній формі. Наприклад, на фотографії може

бути зображення дому. Таким чином, арт-терапія працює з виведенням внутрішніх об'єктів у зовнішню форму, а фототерапія з інтеріоризацією зовнішніх об'єктів, що мають символічне значення для клієнта [33].

З точки зору фототерапії отримання фотографії як фінального результату є важливим, але не головним компонентом. Знімок потрібен передусім для того, щоб поставити запитання не стільки про саму фотографію, скільки про щось глибше. У фототерапії процес самоусвідомлення активується через візуалізацію внутрішнього досвіду, фокусування на образах, що викликають асоціації, описування своїх відчуттів та інсайти, які з'являються під час перегляду чи створення фотографій. Дж. Вайзер акцентує увагу на важливості використання уточнювальних запитань до клієнта під час роботи з фотографіями. Саме вербалізація образу є ключовим інструментом фототерапії як методу психологічної допомоги [54].

Згідно з дослідженням Султана, між креативністю, самосвідомістю та самоприйняттям існує статистично значущий позитивний зв'язок, а фототерапія як креативна практика сприяє їх розвитку [51].

Крім того, як зазначає Кларк і Норман, фототерапія стимулює процес саморефлексії та переоцінки свого образу в очах інших, що особливо важливо для дорослих, які мають негативний образ себе або занижену самооцінку. Їх дослідження також показало, що фототерапевтична практика з дорослими людьми, які мають хронічні дерматологічні захворювання, значно покращує рівень самоприйняття, допомагає знизити сором за власну зовнішність і підвищує психоемоційне благополуччя[11].

Українські дослідники І. Борейчук та С. Назаревич зазначають, що у фототерапевтичному підході фотографічне зображення виконує кілька важливих функцій. Воно відображає індивідуальні риси особистості, передає емоційні та психічні стани людини, а також служить основою для здійснення цілісного корекційного впливу, що ґрунтується на глибшому розумінні особистісних характеристик і природи психологічних труднощів.

Також І. Борейчук та Л. Назаревич зазначають, що фотографія може виступати не лише як фіксація минулого, але й як інструмент для його

реконструкції. Вона сприяє переосмисленню досвіду, підтримці позитивного самоприйняття та формуванню внутрішніх опор. У фототерапії важливою частиною процесу є не лише перегляд зображень, а й їх обговорення, творчі інтерпретації, емоційне переживання та інтеграція в особисту історію клієнта [14].

В Україні фототерапія поки що є новим, але активно зростаючим напрямом. Українська дослідниця Людмила Веселовська підкреслює, що фотографія є потужним інструментом емоційного зцілення та ресурсної підтримки, особливо у роботі з людьми, які пережили травматичний досвід [5].

У фототерапії клієнт має можливість поглянути на себе з різних перспектив через образи, створені іншими або ним самим, відчувати співчуття до себе, переосмислюючи власний досвід. Крім того, цей підхід дозволяє переосмислити сприйняття власного тіла через автопортрети або серії фотографій, що фокусуються на тілесних аспектах [8].

Краусс пропонує чотирикомпонентну систему, в якій клієнта просять принести свою нещодавню фотографію, фото його нинішньої родини, дитяче фото і фото, на якому він зображений символічно [33].

Комфорт виявив, що коли клієнти збирають зображення з друкованих ЗМІ, будь-яка фотографія, яка візуально чи емоційно зачепила їх, може стати проективним фокусом і джерелом інформації для самопізнання. Історії, які люди розповідають про вміст своїх фотоальбомів, є важливою проективною інформацією про те, як вони конструюють свою власну версію життєвих подій [20].

Дослідження Тілеман і Качаторе свідчать, що фототерапія особливо ефективна у роботі з дорослими клієнтами, які мають труднощі з прийняттям себе в період життєвих трансформацій, наприклад, криза середнього віку, розлучення, втрата роботи, зміна ідентичності тощо. За результатами дослідження фототерапевтичні інтервенції допомогли клієнтам у період горювання не лише опрацювати втрату, але й сформувати нову цілісну ідентичність [52].

Схожі результати було отримано у дослідженні Зігель, де робота з фотографіями сприяла підвищенню самоусвідомлення у жінок віком 35–50 років, які проходили через емоційні кризи, пов'язані з професійним вигоранням або трансформацією особистих цінностей [48].

Фотографія може бути потужним інструментом психологічної підтримки, зокрема у ресурсуванні психоемоційного стану людини. Використання фотозображень активує важливі особисті спогади, які можуть бути реальними, уявними або символічними. Завдяки зоровому образу ці спогади набувають більшої ясності та глибини, стають «видимими ресурсами», на які клієнт може опиратися у складні моменти [14].

Таким чином, фототерапія є ефективним інструментом у психологічній практиці, що сприяє розвитку самоусвідомлення та самоприйняття. Через роботу з особистими фотографіями та образами клієнт має змогу глибше дослідити власну ідентичність, усвідомити внутрішні конфлікти, емоційні стани та ставлення до себе. Фототерапевтичні техніки допомагають не лише покращити самооцінку, а й створити безпечний простір для самопізнання, підтримуючи особистісне зростання та інтеграцію образу «Я».

## **Висновки до I розділу**

Поняття самоусвідомлення та самоприйняття в психології є основою для розуміння процесів особистісного розвитку та психологічного благополуччя. Самоусвідомлення зазвичай визначається як здатність індивіда направляти свою увагу на самого себе, що дозволяє усвідомлювати власні думки, емоції, тілесні відчуття та поведінкові реакції. Це здатність сприймати себе не лише в контексті власних переживань, але й як об'єкта зовнішнього спостереження, що дає змогу об'єктивно оцінювати себе. Самоприйняття розглядається як безумовне визнання і прийняття власної особистості з усіма її позитивними та негативними рисами. Воно виступає важливим чинником

забезпечення психологічної рівноваги та психічного здоров'я, оскільки без його наявності повноцінний особистісний розвиток є ускладненим.

Візуальне самовираження позитивно впливає на психологічний стан, зокрема через практики самопізнання та емоційної регуляції. Візуальні образи сприяють кращому розумінню себе, зниженню стресу та підтримують процес самоприйняття. Творче самовираження через зображення є важливим ресурсом для внутрішнього розвитку та психічного здоров'я. Творче самовираження через візуальні медіа не лише є важливим інструментом для особистісного розвитку, але й виступає основою психічного здоров'я, зокрема в контексті гуманістичної психології.

Фототерапія є інноваційним методом у психології, який використовує фотографії як інструмент для глибокої рефлексії та розвитку самоусвідомлення і самоприйняття. Завдяки взаємодії з фотографіями, як власними, так і створеними під час терапевтичного процесу, людина може побачити себе з нового ракурсу, що відкриває можливість для усвідомлення власних емоцій, переконань і ідентичності. Цей метод також допомагає працювати з внутрішніми конфліктами, травмами та суперечностями, що виникають у процесі самопізнання.

Таким чином, самоусвідомлення та самоприйняття є ключовими процесами особистісного розвитку та психічного благополуччя, що забезпечують здатність людини ефективно взаємодіяти з собою та навколишнім світом. Візуальне самовираження, зокрема через фототерапію, стає потужним інструментом для розвитку цих процесів, дозволяючи людям глибше розуміти себе, знижувати рівень стресу та формувати більш позитивне ставлення до себе. Використання фотографій у терапевтичному контексті допомагає клієнтам переглядати та переосмислювати власний досвід, працювати з внутрішніми конфліктами і травмами, що є важливим аспектом для досягнення психічного здоров'я та гармонії.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ФОТОГРАФІЇ НА САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА САМОПРИЙНЯТТЯ ДОРΟΣЛИХ

### 2.1. Характеристика вибірки та методи дослідження

У межах другого розділу бакалаврської роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічного впливу фотографії на самоусвідомлення та самоприйняття дорослої особистості.

Теоретичне опрацювання наукових джерел, присвячених феноменам самоприйняття, самоусвідомлення, а також психологічному впливу візуального мистецтва, зокрема фотографії, дозволило визначити послідовність основних етапів, необхідних для досягнення мети емпіричної частини дослідження.

Перший етап передбачав збирання, аналіз та систематизацію наукових джерел, що стосуються сучасних підходів до вивчення самоприйняття, самоусвідомлення та ролі візуального образу «Я» у контексті психології та фототерапії.

Другий етап полягав у залученні респондентів, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, що проводилося у форматі онлайн. Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою дослідження, надали інформовану згоду та отримали чіткі інструкції щодо заповнення матеріалів.

Третій етап охоплював добір психодіагностичних методик. Основними критеріями відбору інструментів були наукова валідність, адаптованість до умов дослідження, а також відповідність поставленим завданням.

Четвертий етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження в онлайн-форматі. Респонденти заповнювали анкету, укладену в сервісі Google Forms, яка складалася з блоку соціально-демографічних питань, трьох стандартних психодіагностичних методик та доповнена авторським анкетуванням. Ці інструменти були обрані для оцінки рівня впевненості в собі, самооцінки, особистісних рис, а також емоційного

реагування респондентів на власні фотозображення. Загалом у дослідженні взяли участь 30 осіб. У таблиці 2.1 наведено соціально-демографічні характеристики респондентів, залучених до дослідження.

**Таблиця. 2.1**

**Соціально-демографічні характеристики осіб, залучених до дослідження**

Показник		Значення
Стать	Жінка	73,3%
	Чоловік	26,7%
Вік	21-30 років	26,7%
	31-40 років	60%
	41-50 років	13,3%
Сімейний статус	Незаміжня/неодружений	30%
	У шлюбі	63,3%
	Цивільний шлюб	6,7%
Наявність дітей	Не мають дітей	53,3%
	Одна дитина	26,7%
	Дві дитини	13,3%
	Три дитини	6,7%
Освіта	Вища освіта	86,7%
	Середній рівень	3,3%
Професійні групи	Творчі професії	40%
	Допомогаючі професії	20%
	Бізнес/управління	20%
	Надання послуг	20%
Місцезнаходження	Україна	83,3%
	Не в Україні	16,7%
	Великі міста	83,3%

	Маленькі міста/селища	16,7%
--	-----------------------	-------

Згідно таблиці 2.1 розподіл за віком показує, що 60% респондентів мають вік від 31 до 40 років, 26,7% від 21 до 30 років, 13,3% від 41 до 50 років. Ці дані підтверджують, що опитування переважно охоплює молодші та середнього віку, з більшістю жінок, які активно беруть участь в дослідженні. Щодо статі, приблизно 73,3% респондентів жінки, тоді як 26,7% чоловіки.

Отримані результати свідчать, що 83,3% респондентів проживають в Україні, тоді як 16,7% знаходяться за межами країни. Серед респондентів, 83,3% мешкають у великих містах, тоді як 16,7% проживають у маленьких містах або селищах.

Аналіз сімейного стану респондентів вказує, що серед опитаних 30% є незаміжніми або неодруженими, 63,3% перебувають у зареєстрованому шлюбі, а 6,7% перебувають у цивільному шлюбі. Щодо наявності дітей, то 53,3% респондентів не мають дітей, 26,7% мають одну дитину, 13,3% мають двох дітей, а 6,7% виховують трьох дітей.

Рівень освіти респондентів засвідчив, що переважна більшість учасників опитування, а саме 86,7%, мають вищу освіту, що свідчить про загальний високий освітній рівень вибірки. Водночас 13,3% респондентів мають середню освіту, що додає різноманітності до освітнього профілю досліджуваної групи.

У процесі опитування респонденти були поділені на чотири професійні групи. 40% респондентів належать до творчих професій, таких як фотографи, 3D-художники, графічні дизайнери та інші. 20% займаються допомагаючими професіями, зокрема працюють психологами. Ще 20% працюють у сфері бізнесу та управління, серед них бухгалтери, підприємці, маркетологи та проєкт-менеджери. Останні 20% респондентів належать до сфери надання послуг, зокрема кухарі, менеджери ресторанів, офіціанти та інші.

На п'ятому, завершальному етапі, був проведений аналіз даних кожної групи вибірки, що включав їх кількісну та якісну оцінку. Для математичної обробки даних використовувалася комп'ютерна програма Excel.

Для проведення всебічного дослідження мною були обрані наступні методики:

1. Анкетування під назвою «Психологічний вплив фотографії на самоусвідомлення та самоприйняття», яке складається з 30 питань, спрямованих на вивчення психологічного впливу фотографій на самоприйняття та самоусвідомлення дорослих. Анкета містить різноманітні варіанти відповідей, які дозволяють респондентам висловити свої емоції та думки щодо власних фотографій, а також їхнього ставлення до зображення, зробленого особисто та іншими людьми.

Питання охоплюють різні аспекти, такі як емоційний відгук при перегляді власних та чужих фотографій, ставлення до старих і нових зображень, а також використання фотографій для самовираження. Це дозволяє зрозуміти, як ці фактори впливають на емоційний стан і самооцінку респондентів, а також виявити їх інтереси та бажання. Зібрані дані можуть бути використані для створення індивідуальних фототерапевтичних програм, що враховують специфічні потреби та емоційні реакції учасників дослідження.

Анкетування є лише доповненням до апробованих методик дослідження, проте воно дозволяє розширити уявлення про вплив фотографії на самоприйняття та самоусвідомлення дорослих, надаючи глибший, більш особистісний контекст для аналізу.

2. Тест на визначення рівня впевненості в собі (Ф. Зімбардо) [10].

Тест на визначення рівня впевненості в собі, розроблений Ф. Зімбардо, є однією з найвідоміших методик для оцінки самооцінки та соціальної впевненості. Його основною метою є виявити індивідуальні особливості самоприйняття, зокрема, як людина оцінює свої можливості та здатність взаємодіяти в соціальних ситуаціях. Тест складається з 30 тверджень, на які респонденти відповідають, обираючи варіанти від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Це дозволяє оцінити, наскільки людина впевнено почувається в комунікації, а також виявити схильність до соціальної тривожності, сором'язливості чи страху перед публічними виступами.

Перед проходженням тесту важливо створити спокійну атмосферу та виділити час для зосередженості. Після завершення тестування відповіді оцінюються в балах, і загальний бал дає уявлення про рівень соціальної впевненості. Вищий бал свідчить про здатність вільно спілкуватися і взаємодіяти з оточенням, середній бал говорить про певну напругу в окремих ситуаціях, а низький може вказувати на соціальну тривожність або сором'язливість.

Цей тест є важливим інструментом для визначення, як людина сприймає себе у соціальних контекстах, і може бути корисним при підборі фототерапевтичних технік для розвитку позитивного самоприйняття та глибшого самоусвідомлення. Результати тесту допомагають зрозуміти, наскільки респонденти готові відкрито взаємодіяти зі своїм образом і які емоційні реакції виникають при цьому.

### 3. Методика «Шкала самооцінки» М.М. Розенберга [55].

Методика «Шкала самооцінки М. Розенберга» є популярним інструментом для оцінки загального рівня самооцінки. Її розробив американський соціолог Морріс Розенберг у 1965 році з метою визначити, як людина ставиться до себе та як позитивно чи негативно оцінює свою особистість. Шкала дозволяє вивчити глибші аспекти самоприйняття, впевненості в собі та рівень задоволення собою.

Шкала складається з 10 тверджень, що відображають ставлення людини до себе. Половина з них мають позитивне формулювання, а інша половина має негативне. Респонденти відповідають, вибираючи одну з чотирьох, «повністю згоден», «згоден», «незгоден» і «повністю не згоден», кожна з яких має свою бальну оцінку.

При високій самооцінці людина має позитивне уявлення про себе, впевнена у своїй значущості та здатна протистояти зовнішній критиці. Середній рівень самооцінки може свідчити про періодичні сумніви у власній цінності, а низька самооцінка зазвичай вказує на схильність до самокритики та невпевненість у собі.

Шкала Розенберга допомагає визначити рівень самооцінки, а також зрозуміти, які аспекти впевненості потребують розвитку. Ці дані можуть бути корисними для підбору ефективних фотографічних технік, що сприяють підвищенню рівня самоусвідомлення та самоприйняття дорослої особистості, зважаючи на їхні індивідуальні потреби.

#### 4. Опитувальник EPI (за Г. Айзенком) [6].

Опитувальник EPI (Eysenck Personality Inventory) є тестом, створеним Хансом Юргеном Айзенком для оцінки двох основних вимірів особистості: екстраверсії та нейротизму. Він також містить шкалу щирості, яка дозволяє оцінити надійність відповідей. Методика допомагає зрозуміти, як людина реагує на стрес, соціальні взаємодії та інші чинники, що впливають на її емоційний стан і поведінку.

Опитувальник містить 57 запитань. З них 24 стосуються визначення рівня екстраверсії або інтроверсії, ще 24 нейротизму, тобто емоційної стабільності, а 9 щирості відповідей. Респондент обирає відповідь "так" або "ні", реагуючи на твердження, що стосуються звичок, емоційних реакцій і поведінкових характеристик.

Екстраверсія характеризує потребу в спілкуванні, активність і відкритість до нових вражень. Екстраверти зазвичай є енергійними та товариськими, тоді як інтроверти зосередженими, стриманими та обережними у контактах. Нейротизм показує схильність до емоційних коливань і тривожності. Високі показники можуть свідчити про чутливість до стресу, тоді як низькі про емоційну врівноваженість.

Шкала щирості дозволяє визначити, наскільки правдиво респондент відповідав на запитання, що важливо для достовірності результатів.

Таким чином, цей опитувальник допомагає виявити індивідуальні риси, які впливають на сприйняття власного образу. У поєднанні з іншими інструментами дозволяє зібрати як кількісні, так і якісні дані, що забезпечує глибокий і цілісний аналіз впливу фотографії на самоприйняття особистості.

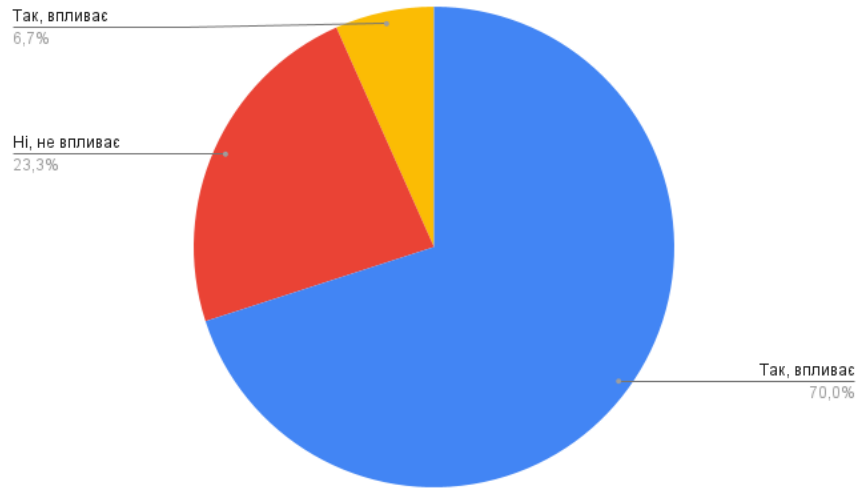
## **2.2. Емпіричний аналіз змін рівня самоусвідомлення та самоприйняття в результаті взаємодії з фотографіями**

Відповідно до проведеного огляду наукових праць та літературних джерел, присвячених темам самоусвідомлення, самоприйняття, візуального самовираження та фототерапії, були обрані тестові методики, що дозволяють комплексно дослідити ці феномени. У межах емпіричного дослідження на вибірці з 30 осіб були проведені наступні дослідження:

- Анкетування під назвою «Психологічний вплив фотографії на самоусвідомлення та самоприйняття»;
- Тест на визначення рівня впевненості в собі (Ф. Зімбардо) [10].
- Методика «Шкала самооцінки» М.М. Розенберга [55].
- Опитувальник ЕРІ (за Г. Айзенком) [6].

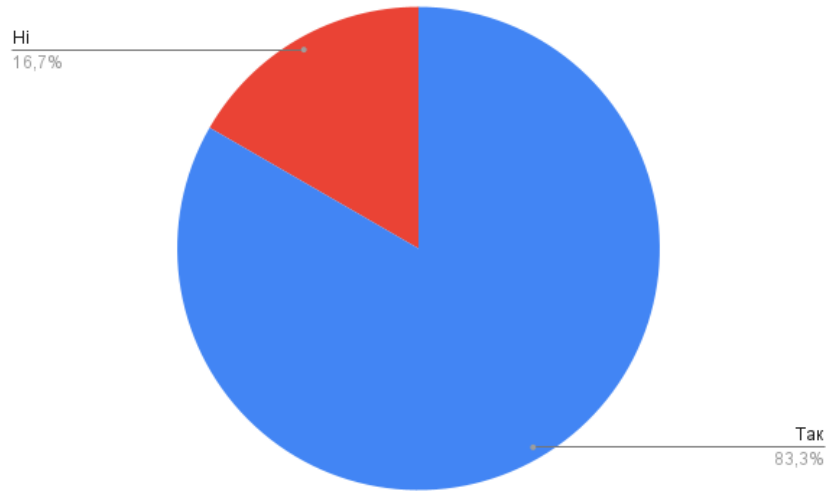
У процесі аналізу результатів анкетування «Психологічний вплив фотографії на самоусвідомлення та самоприйняття», було виявлено ключові аспекти впливу фотографії на психологічне самосприйняття. Особлива увага приділялася емоційним реакціям на власні зображення, рівню самоприйняття, потребі у самовираженні, впливу соціальних порівнянь, а також значенню фотографій досягнень у контексті самооцінки.

70% опитуваних відповіли, що перегляд сімейних фотографій позитивно впливає на їхнє самосприйняття. Більшість респондентів зазначили, що ці фотографії викликають у них позитивні емоції, нагадують про важливі моменти життя та сприяють підвищенню самооцінки. 6,7% респондентів вказали, що перегляд таких фотографій має негативний вплив на їхнє сприйняття себе, викликаючи почуття суму чи незадоволення певними аспектами свого життя. 23,3% зазначили, що сімейні фотографії не впливають на їхнє сприйняття себе. Ці результати можуть свідчити про те, що для більшості дорослих сімейні фотографії є важливим ресурсом підтримки позитивного самосприйняття та емоційного благополуччя (Рис.2.1).



*(Рис.2.1) Відсотковий розподіл впливу перегляду сімейних фотографій на сприйняття себе респондентами.*

Аналіз відповідей на питання «Чи використовуєте ви фотографію як спосіб самовираження або самопізнання?» показав, що 83,3% респондентів відповіли позитивно, тоді як 16,7% зазначили відсутність такої практики. Ці результати дають підстави припустити, що для більшості дорослих фотографія має позитивний психологічний вплив у процесах самовираження та самопізнання, сприяє формуванню позитивного емоційного стану, підвищенню рівня самоусвідомлення і самоприйняття. Отримані дані підкреслюють потенціал фотографії як ефективного інструменту психологічної підтримки, зокрема у межах арт- і фототерапевтичних практик (Рис.2.2).



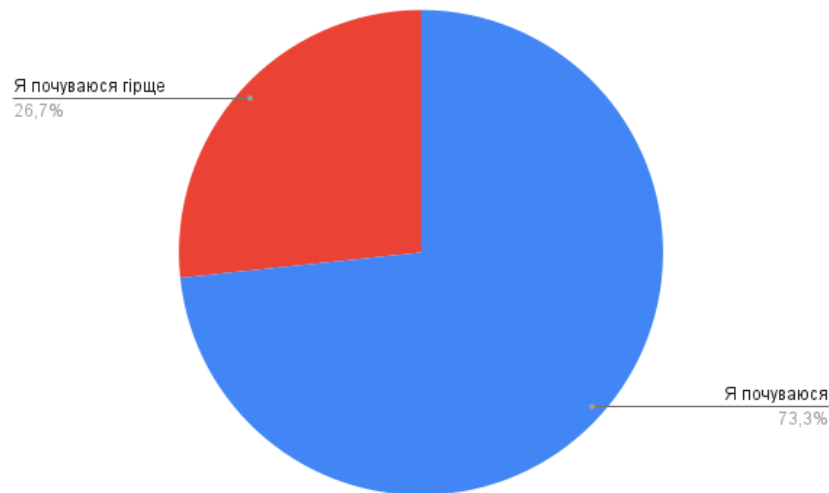
(Рис.2.2)

*Відсотковий розподіл респондентів за використанням фотографії як засобу самовираження та самопізнання.*

Відповіді респондентів на питання про те, чи викликають певні фотографії бажання змінити щось у собі, такі як зовнішній вигляд чи стиль, показали: 76,7% зазначили, що інколи мають таке бажання, 20% відповіли, що завжди відчують потребу у змінах, а 3,3% повідомили, що ніколи не мають такого бажання. Ці показники дають можливість припустити, що візуальні образи, зокрема фотографії, мають емоційний вплив на людей і можуть виступати важливим тригером для внутрішніх процесів сприйняття власного зовнішнього образу. Вони здатні викликати бажання змін, навіть якщо ці зміни не є нагальними, а також слугують каталізатором особистісних трансформацій, стимулюючи рефлексію над питанням «Хто я зараз?».

На питання «Як змінюється ваш емоційний стан, коли ви бачите фото себе в різні періоди життя?» 73,3% респондентів відповіли, що почуваються краще, тоді як 26,7% зазначили, що почуваються гірше. Ці відповіді дають підстави припустити, що для більшості перегляд власних фотографій може бути емоційно підтримуючим досвідом, який асоціюється з приємними спогадами або прийняттям себе. Водночас частина респондентів, які відчують погіршення емоційного стану, можливо, пов'язують окремі

періоди свого життя з менш комфортними переживаннями або самокритичним поглядом на себе в минулому (Рис.2.3).

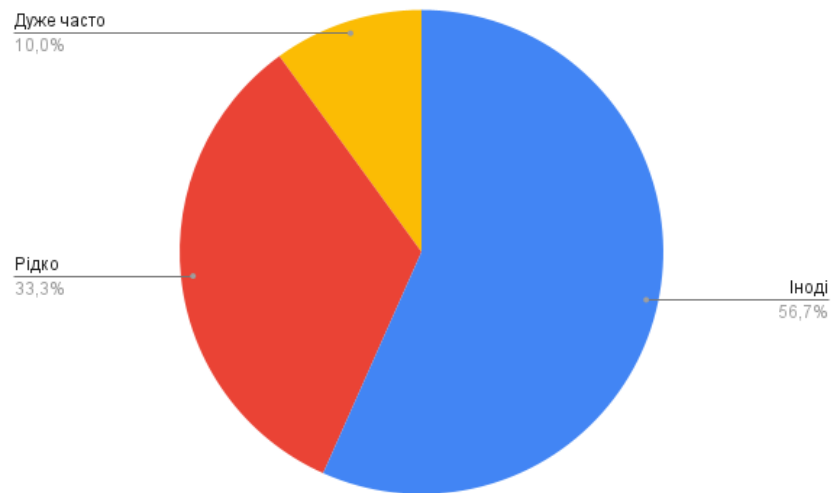


*(Рис.2.3) Відсотковий розподіл емоційної реакції респондентів на перегляд власних фотографій з різних періодів життя.*

Щодо впливу фотографій з зображеннями досягнень на самооцінку, 56,7% респондентів відзначили, що це має частковий ефект, 30% вказали на значне зміцнення самооцінки, а 13,3% зазначили, що такі фотографії не мають на них впливу. Отримані дані дозволяють припустити, що фотографії зображенням власних досягнень можуть слугувати ресурсом внутрішньої підтримки, сприяючи зміцненню впевненості в собі та самооцінки.

Відповідаючи на питання про частоту створення селфі або автопортретів, 56,7% респондентів зазначили, що роблять це іноді, 10% вказали, що роблять автопортрети дуже часто, а 33,3% фотографують себе рідко.

Ці результати дають підстави припустити, що для більшості опитаних така практика не є сталою чи регулярною. Водночас більшість не уникає цього повністю і все ж іноді робить такі фото (Рис.2.4).



*(Рис.2.4) Відсотковий розподіл частоти створення селфі та автопортретів серед респондентів.*

Щодо ставлення до старих фотографій, 60% учасників зазначили, що відчувають ностальгію. Це може свідчити про позитивний зв'язок із минулим. Аналіз відповідей щодо соціальних порівнянь показав, що 53.33% респондентів сприймають фотографії інших людей спокійно, однак 36.67% зізналися у негативних переживаннях у цьому контексті. Це може вказувати на чутливість до зовнішніх соціальних орієнтирів, які впливають на самооцінку.

У процесі дослідження було використано методику визначення рівня впевненості в собі, розроблену Ф. Зімбардо. Аналіз результатів засвідчив переважання високих показників серед учасників. Зокрема, близько 80% респондентів продемонстрували високий рівень впевненості в собі, набравши понад 46 балів. Це вказує на наявність сформованої позитивної самооцінки, впевненості у власних силах, а також на здатність ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях і відкрито виражати емоції (Рис.2.5).

Приблизно 20% учасників дослідження мали середній рівень впевненості в собі, що може свідчити про наявність певних сумнівів щодо власної компетентності в окремих життєвих обставинах або про нестабільність образу «Я» в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Варто зазначити, що низький рівень впевненості не було виявлено в жодного з учасників, що можна розглядати як позитивну характеристику вибірки з огляду на загальний психоемоційний фон досліджуваних.

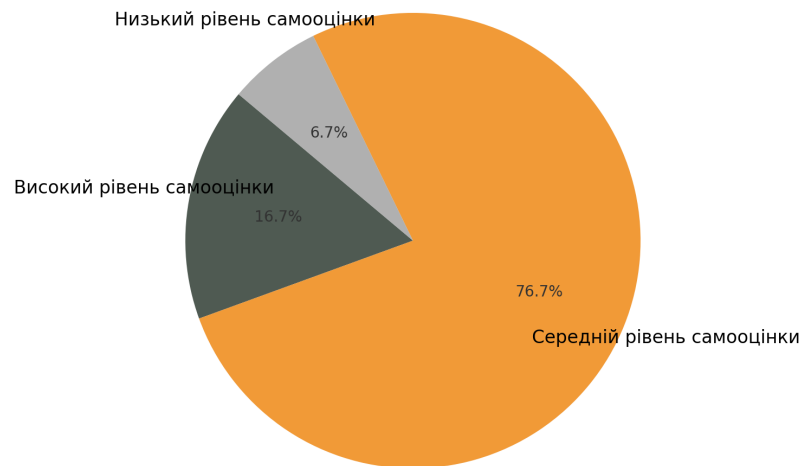


*(Рис.2.5) Відсотковий розподіл рівня впевненості в собі серед респондентів згідно розрахунків за тестом на визначення рівня впевненості в собі (Ф. Зімбардо).*

Результати тестування за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга засвідчили переважання середнього рівня самооцінки серед учасників. Зокрема, 76.67% респондентів продемонстрували середні показники, що може вказувати на загалом позитивне, проте не завжди стійке сприйняття власної особистості та можливостей (Рис.2.6).

Високий рівень самооцінки був виявлений у 16.67% учасників. Це свідчить про наявність впевненості в собі, позитивного ставлення до власних якостей та здатності комфортно почуватися у соціальній взаємодії.

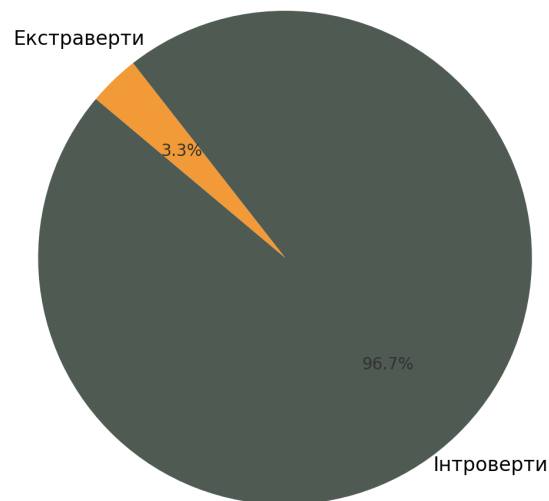
Низький рівень самооцінки зафіксовано у 6.67% респондентів, що може сигналізувати про труднощі у сприйнятті себе та про можливі проблеми в міжособистісній сфері.



*(Рис.2.6) Відсотковий розподіл рівня самооцінки серед респондентів згідно розрахунків за методикою «Шкала самооцінки» М. Розенберга .*

Результати згідно опитувальника ЕРІ (за Г. Айзенком), показали, що 96.67% респондентів виявляють ознаки як інтроверти. Це може свідчити про схильність до усамітнення, роздумів і самоаналізу, а також про меншу активність у соціальних ситуаціях. Інтроверти зазвичай віддають перевагу меншій кількості соціальних контактів і можуть відчувати виснаження після активних соціальних взаємодій. Екстраверти, в свою чергу, є соціально активними та енергійними, проте в даному випадку їх лише 3.33%. Більшість респондентів, а саме 93.33% є емоційно стабільними, що вказує на їхню здатність справлятися зі стресом і емоційними коливаннями. Емоційно стабільні особи зазвичай менш піддаються тривозі, переживанням і стресу, що робить їх більш адаптивними у соціальних ситуаціях (Рис.2.7).

Таким чином, отримані результати свідчать про значний психологічний вплив фотографії на процеси самоусвідомлення та самоприйняття. Учасники анкетування демонструють потребу в самовираженні, емоційно реагують на власні зображення, а також певною мірою залежать від соціального контексту під час оцінювання себе. Ці дані можуть бути використані як основа для створення індивідуальних фототерапевтичних вправ, орієнтованих на підтримку емоційного благополуччя.



*(Рис.2.7) Відсотковий розподіл рівня екстраверсії та інтроверсії згідно розрахунків за опитувальником EPI (за Г. Айзенком) .*

У межах дослідження психологічного впливу фотографії на самоусвідомлення та самоприйняття дорослих осіб було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена. У таблиці 2.2 представлені дані, що відображають статистично значущі кореляційні зв'язки між самоповагою, впевненістю в собі, інтроверсією та екстраверсією, нейротизмом.

Таблиця. 2.2

## Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена

			Шкала самоповаги	Шкала впевненості	Шкала інтроверсії/екстраверсії	Шкала нейротизму	
Р <sub>о</sub> Спірмена	Шкала самоповаги	Коефіцієнт кореляції				-,395*	
		Значущість (двостороння)				0,031	
	Шкала впевненості	Коефіцієнт кореляції				-,584**	
		Значущість (двостороння)				0,001	
	Шкала інтроверсії/екстраверсії	Коефіцієнт кореляції				-,488**	
		Значущість (двостороння)				0,006	
	Шкала нейротизму	Коефіцієнт кореляції	-,395*	-,584**	-,488**		
		Значущість (двостороння)	0,031	0,001	0,006		
	*.Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння)						
	**.Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)						

Аналіз результатів виявив наявність статистично значущого негативного зв'язку між нейротизмом і самооцінкою ( $\rho = -0,395^*$ ;  $p = 0,031$ ), а також між нейротизмом і впевненістю в собі ( $\rho = -0,584^{**}$ ;  $p = 0,001$ ). Це свідчить про те, що чим вищий рівень емоційної нестабільності, тим нижчим є прийняття себе та здатність опиратися на внутрішні ресурси. У контексті роботи з власними фотографіями це може проявлятися у посиленій

самокритиці, униканні певних зображень або підвищеній емоційній чутливості до образу себе в минулому.

Також встановлено зворотний статистично значущий зв'язок між нейротизмом та екстраверсією ( $\rho = -0,488^{**}$ ;  $p = 0,006$ ), що вказує на те, що інтровертовані респонденти частіше демонструють підвищену емоційну чутливість. Це корелює з даними анкетування: саме інтроверти частіше використовували фотографії для внутрішньої рефлексії, самоспостереження й опрацювання минулого досвіду. Такий профіль особистості може бути особливо чутливим до фототерапевтичних практик, водночас вимагаючи особливої обережності у роботі з візуальним матеріалом, що викликає сильні емоційні реакції.

Варто відзначити, що позитивна кореляція між нейротизмом та геолокацією ( $\rho = 0,372^{*}$ ;  $p = 0,043$ ) може свідчити про вплив умов проживання на емоційний стан респондентів. Учасники, які на момент дослідження перебували за межами України, у більшості випадків в контексті вимушеного переміщення, демонстрували підвищену емоційну напругу. У цій групі фотографії часто викликали ностальгію, смуток або інші складні стани, пов'язані з минулим життям у рідному місті, що впливає на загальне емоційне тло взаємодії з образом себе. Таким чином, фотографії можуть не тільки відображати досвід, а й бути потужним чинником переосмислення змін у житті та ідентичності.

У таблиці 2.3 представлено статистично значущий прямий зв'язок між геолокацією та нейротизмом, що може свідчити про вплив зовнішнього середовища на емоційний стан дорослої особистості. За іншими досліджуваними параметрами, зокрема віком, статтю, сімейним станом, наявністю дітей, населеним пунктом, освітою та професією, статистично значущих кореляційних зв'язків не виявлено. Отримані результати мають значення для розуміння того, як умови життя впливають на сприйняття власного зображення, характер емоційних реакцій на фотографії та здатність до самоприйняття.

Таблиця. 2.3

## Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена

			Шкала самоповаги	Шкала впевненості	Шкала інтроверсії/екстраверсії	Шкала нейротизму
R <sub>o</sub> Спірмена	Геолокація	Коефіцієнт кореляції			,372*	
		Значущість (двостороння)			0,043	
* .Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння) ** .Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)						

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать, що особистісні характеристики, зокрема, рівень нейротизму, екстраверсії, самооцінки та впевненості в собі, тісно пов'язані з тим, як дорослі особи сприймають власні фотографії. Особи з вищим рівнем емоційної стабільності схильні розглядати фотографії як ресурс для особистісного зростання й самопідтримки, тоді як респонденти з високим нейротизмом, як потенційно вразлива група, яка потребує м'якого супроводу. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження фототерапевтичних практик у психологічну роботу з дорослими, зокрема тими, хто переживає внутрішні або соціокультурні зміни, має знижену самооцінку або прагне глибшого розуміння себе через візуальний досвід.

### 2.3. Рекомендації щодо використання фотографії для підвищення рівня самоусвідомлення та самоприйняття

З урахуванням отриманих емпіричних даних можна запропонувати попередні рекомендації щодо використання фотографії як можливого психологічного інструменту для підтримки процесів самоусвідомлення та самоприйняття дорослої особистості. Дослідження свідчить, що цілеспрямована та осмислена взаємодія з власними зображеннями може сприяти глибшому розумінню себе, переосмисленню особистого життєвого досвіду, а також формуванню більш прийняттого та цілісного образу «Я».

Так, 60% респондентів відзначили ностальгічні переживання під час перегляду особистих знімків, що свідчить про глибокий емоційний зв'язок із власним минулим і потенціал таких образів для активації внутрішніх переживань. Водночас лише 16.67% учасників висловили впевнене, позитивне ставлення до себе на фото, що відкриває простір для м'якої психотерапевтичної корекції через візуальні практики. Дані, отримані за методиками Зімбардо, Розенберга та Айзенка, засвідчили переважання інтровертованості, емоційної стабільності та середнього рівня самооцінки серед учасників. Це свідчить про їхню схильність до внутрішньої рефлексії, самоспостереження та відкритість до практик, спрямованих на саморозуміння і самоприйняття.

У зв'язку з цим рекомендується впроваджувати практику усвідомленого перегляду особистих фотографій у структурованому форматі. Особливу увагу варто приділяти знімкам з минулого, які викликають емоційний відгук, наприклад, ностальгію, радість, смуток чи інші значущі стани. Такий перегляд може супроводжуватись короткими письмовими або усними роздумами про контекст фото, власний зовнішній вигляд, внутрішній стан у той момент, зміни у сприйнятті себе з часом. Подібна робота допомагає налагодити зв'язок із власною історією, краще усвідомити особисті трансформації, прийняти різні свої стани й обличчя, а також сформуванню більш цілісного і прийняттого образу «Я» у теперішньому.

Практика усвідомленого перегляду особистих фотографій базується на підходах фототерапії Джуді Вайзер і методах глибинної саморефлексії. Її мета посилити самоусвідомлення, емоційно переосмислити різні періоди життя та

зміцнити прийняття себе. Для цього рекомендується обрати 5-10 фото з різних етапів життя, створити спокійний простір для перегляду, вести записи в щоденнику. Кожне фото аналізується через запитання: які емоції воно викликає, яку історію несе, чи приймається ця версія себе. Важливо спостерігати без оцінювання, фіксуючи думки й відчуття. Наприкінці слід підсумувати отримані інсайти та визначити фото, до яких хочеться змінити ставлення [64].

З точки зору безпеки цієї практики, вона є безпечною для самостійного використання, однак, якщо зображення викликають сильні емоційні реакції або відкривають важкі теми, може бути корисно звернутися до психолога для подальшої підтримки. В цілому, це інструмент, що дозволяє поєднати творчість із психотерапевтичними процесами для покращення самосвідомості та особистісного розвитку.

Згідно з отриманими емпіричними даними, також можна рекомендувати практику творчого фотографування як засіб глибшого самопізнання та підтримки процесу самоприйняття. Більшість респондентів вказали на емоційне залучення під час взаємодії з особистими фото. Так 60% відчувають ностальгію, що свідчить про важливість образів із минулого для актуалізації внутрішніх тем. Лише 16,67% учасників позитивно сприймають себе на знімках, що відкриває можливість для м'якої психокорекційної роботи через візуальні практики. Додатково, результати методик Зімбардо, Айзенка та Розенберга показали схильність більшості до інтроспекції, емоційної стабільності та наявності ресурсу в самооцінці. Ці чинники створюють сприятливі умови для впровадження практики творчого фотографування.

Практика творчого фотографування, адаптована до арт-терапевтичного контексту, має потенціал глибокої психологічної дії завдяки здатності образу слугувати проєктивним полем. Змістом методики є створення серії фотографій, об'єднаних навколо особистісно значущої теми, яка слугує точкою входу у внутрішній простір переживань. Теми можуть мати рефлексивно-експресивний характер і включати, зокрема, такі

формулювання, як «Мій ресурс», «Моя вразливість», «Моє сьогоднішнє відображення», «Що мене тривожить?» І т.д. Людині пропонується створити серію з 1-5 знімків, при цьому акцент робиться не на естетичному результаті, а на автентичності внутрішнього проявлення. Зображення можуть репрезентувати стан як безпосередньо через автопортрет, так і опосередковано через символіку предметів, взаємодію світла й тіні, колір, текстуру або просторове рішення кадру.

Після завершення фотосесії ключовим етапом є аналітично-рефлексивне опрацювання створених зображень. Клієнта запрошують звернути увагу на власні інтенції під час знімання, емоційні реакції на отримані результати, неочікувані змісти або асоціації, що постають у процесі перегляду. Рефлексивний аналіз може здійснюватися як у формі індивідуального щоденникового запису, так і в межах безпечного терапевтичного середовища.

Додатковим етапом може бути створення щоденної фото-серії протягом тижня, автопортретів або знімків, що відображають емоційний стан. Це допомагає відстежити внутрішню динаміку, активує креативність і сприяє формуванню цілісного образу себе. Практика особливо корисна для інтровертів або тих, кому складно вербалізувати почуття. Рекомендується виконувати її під супроводом психолога або фахівця з фототерапії.

Отримані в ході опитування відповіді респондентів свідчать про те, що фотографії, особливо ті, які викликають емоційний відгук, можуть запускати внутрішні процеси саморефлексії. Зокрема, значна частина учасників дослідження вказала, що певні зображення (наприклад, фото інших людей або власні фото з минулого) викликають у них бажання щось змінити у своєму зовнішньому вигляді або стилі. Це дає підстави припустити, що візуальні образи здатні активізувати глибинну потребу в оновленні власного уявлення про себе. Навіть якщо ці тригери з'являються нечасто, вони мають силу впливати на внутрішні установки, викликати самостереження, оцінку змін, порівняння з минулим або з ідеалізованими образами. Таким чином, фотографії не просто зображають реальність, а стають засобом

ініціювання змін або переосмислення себе, свого статусу, зовнішності й навіть життєвого шляху. Особливо це проявляється у тих, хто відповідав «так, завжди» або «так, інколи» на запитання про те, чи викликають певні фото бажання змін.

У цьому контексті ефективною практикою може бути техніка «Фото себе з минулого» з арсеналу фототерапії. Вона полягає в тому, що людина обирає кілька особистих світлин з різних періодів життя й відповідає на запитання: «Що я відчуваю, дивлячись на себе на цьому фото?», «Що з цієї версії мене досі живе в мені?», «Що я хочу сказати тій людині?». Така вправа допомагає м'яко переглянути власну життєву історію, краще зрозуміти внутрішні зміни та підтримати процеси самоідентифікації[64].

Водночас важливо враховувати емоційний стан людини. Якщо фотографії пов'язані з болісним або травматичним досвідом, вправа може викликати сильні переживання. У таких випадках доцільніше виконувати її разом із психологом або психотерапевтом. Професійний супровід зробить процес безпечнішим і допоможе глибше пропрацювати те, що виникає в результаті рефлексії. Для людей у стабільному стані та з досвідом самоспостереження вправа може бути цінним способом самопізнання навіть без залучення фахівця.

Згідно з результатами опитування, більшість учасників вказали на позитивний вплив знімків, що зафіксували особисті досягнення, на рівень самооцінки. Це дає підстави припустити, що такі фотографії можуть виконувати роль внутрішнього ресурсу, до якого людина звертається у періоди емоційного спаду, сумнівів або зниження мотивації. Відповідно, доцільною є рекомендація створювати особисте фотопортфолію, що включає візуальні свідчення значущих подій, успіхів чи моментів гордості. Така практика узгоджується з підходами позитивної психології, фототерапії та психотерапевтичними техніками, які використовують візуальні нагадування для підтримки емоційної стабільності, підвищення впевненості в собі та поглиблення контакту із собою.

Формування такої колекції може зміцнювати почуття ідентичності та допомагати зосередитися на власних цінностях і цілях. Практика створення особистого фотопортфолію досягнень полягає у свідомому доборі знімків, що фіксують моменти успіху, внутрішнього зростання чи гордості. Це можуть бути як професійні, так і особисті події, в тому числі подорожі, творчі кроки, важливі зустрічі. Регулярний перегляд цієї добірки, особливо у складні періоди, допомагає підтримати самооцінку, зафіксувати позитивні зміни та зміцнити зв'язок із внутрішніми ресурсами. У терапевтичній роботі така вправа може виступати якорем, що повертає людину до відчуття власної цінності.

Додатковим рівнем усвідомленої роботи із власними зображеннями може стати створення тематичної фото-серії протягом тижня. Така практика передбачає щоденне фотографування себе або об'єктів, що відображають актуальний емоційний стан, внутрішній настрій чи важливі переживання. Зібрана серія дозволяє наочно відстежити зміни у власному самовідчутті, глибше зрозуміти себе в контексті повсякденного життя та побачити закономірності у внутрішній динаміці.

Цей метод сприяє зовнішній об'єктивації суб'єктивного досвіду, тобто переведенню внутрішніх станів у візуальну форму, що полегшує їхнє усвідомлення й аналіз. Регулярне фотографування активізує креативний потенціал особистості, надає символічні інструменти для комунікації із власним внутрішнім світом, а також сприяє інтеграції розрізнених частин Я-образу, формуючи більш цілісне й прийнятне самосприйняття.

Практика особливо ефективна для осіб з високим рівнем інтроверсії або для тих, хто відчуває труднощі у вербальному вираженні емоцій. У таких випадках візуальна мова може стати дієвим засобом внутрішнього діалогу. Водночас, щоб уникнути емоційного перенасичення або повторної травматизації, рекомендується проводити цю роботу під наглядом психолога або спеціаліста з фототерапії, який допоможе якісно інтерпретувати результати й забезпечить безпечний простір для самодослідження.

Враховуючи результати дослідження, в якому значна частина учасників виявляла критичне або нестабільне ставлення до власної зовнішності на фотографіях, доцільно рекомендувати впровадження фотопрактик, спрямованих на формування позитивного тілесного образу. Така взаємодія з власним тілом через фотографію дозволяє людині уважніше спостерігати за собою, зменшувати рівень внутрішньої критики, а також поступово розвивати прийняття себе та власної тілесності.

Ефективними у цьому напрямі є фотосесії або фотоісторії на теми «моє тіло в русі», «тіло як джерело сили», «моя тілесна присутність». Такі практики сприяють кращому усвідомленню тілесних меж, зміцненню контакту з тілом, а також активізують відчуття внутрішньої опори та довіри до себе. Особливо корисною ця форма роботи може бути для осіб, яким складно вербалізувати свої емоції або відчуття, оскільки фотографія слугує символічною формою вираження і дає змогу встановити глибший контакт із власним «Я». З міркувань безпеки й ефективності цю практику бажано проводити у супроводі спеціаліста.

Результати дослідження продемонстрували, що взаємодія з особистими фотографіями активує емоційну пам'ять, стимулює саморефлексію та впливає на сприйняття себе. Зокрема, виявлені змішані емоції щодо власних знімків, а також схильність респондентів до інтроверсії й рефлексії, свідчать про доцільність включення фотографії як інструменту самопізнання до психотерапевтичних програм. Це відкриває широкі можливості для використання фотопрактик у роботі з темами самооцінки, тілесності, внутрішньої цілісності та особистісної історії.

Фотографія може бути інтегрована в такі напрямки, як фототерапія, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, підтримуючи процеси глибокого самодослідження. Практики можуть включати як перегляд і осмислення особистих архівних фото, так і створення нових образів, наприклад, фотосесії, тематичні серії, що відображають внутрішні переживання. Рекомендується поєднувати візуальні засоби з вербальною рефлексією,

наприклад через терапевтичні щоденники або обговорення з фахівцем, для глибшої інтеграції психоемоційного досвіду.

Таким чином, використання фотографії як інструменту розвитку самосвідомості та самоприйняття відкриває нові можливості для підвищення рівня самооцінки та формування позитивного ставлення до себе в дорослому віці. Рекомендується поступове і обережне впровадження фотопрактик у консультативну роботу, освітні програми з психологічного саморозвитку або індивідуальні щоденні ритуали.

## **Висновки до II розділу**

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження впливу фотографії на процеси самоусвідомлення, самоприйняття дорослого. Вибірка дослідження складалася з 30 дорослих учасників, переважно жінок віком від 31 до 40 років, із вищою освітою, що мешкають у великих містах України. Соціально-демографічні характеристики респондентів засвідчують різноманітність життєвого досвіду та професійної залученості, з переважанням представників творчих та допомагаючих сфер. Усі учасники надали інформовану згоду, а дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів. Комплексне використання методик Зімбардо, Розенберга, Айзенка та авторської анкети дало змогу всебічно дослідити взаємозв'язок між особистісними особливостями респондентів та їхнім ставленням до власних фотографій, а також оцінити потенціал фотографії як інструменту впливу на самоусвідомлення та самоприйняття.

У ході аналізу результатів анкетування «Психологічний вплив фотографії на самоусвідомлення та самоприйняття» були окреслені ключові аспекти впливу фотографічних зображень на психологічне самосприйняття. Зокрема, увагу було зосереджено на емоційних реакціях на власні фото, рівні самоприйняття, потребі в самовираженні, впливі соціальних порівнянь, а

також ролі фотографій досягнень у формуванні самооцінки. Результати шкали впевненості Зімбардо показали, що 80% учасників мають високий рівень упевненості, а 20% мають середній рівень упевненості. Шкала самооцінки Розенберга засвідчила переважання середнього рівня, що вказує на потребу в підтримці для посилення впевненості. Опитувальник Айзенка виявив переважання інтровертованого типу, характерного для осіб, схильних до самоаналізу, що є важливим для фототерапевтичних практик. Водночас, попри соціальну впевненість, у багатьох респондентів виявлено знижену самооцінку. Авторська анкета дозволила глибше проаналізувати вплив фотографії на емоційні реакції, самоусвідомлення та самоприйняття дорослих. Проведений кореляційний аналіз підтвердив ці спостереження, вказуючи на статистично значущі негативні зв'язки між нейротизмом і самооцінкою ( $\rho = -0,395$ ;  $p = 0,031$ ), а також між нейротизмом і впевненістю в собі ( $\rho = -0,584$ ;  $p = 0,001$ ), що свідчить про те, що підвищена емоційна нестабільність суттєво впливає на здатність особи підтримувати позитивне ставлення до себе. Також встановлено зворотний зв'язок між нейротизмом і екстраверсією ( $\rho = -0,488$ ;  $p = 0,006$ ), що підтверджує переважання інтровертованих рис у респондентів з вищою емоційною чутливістю. Варто відзначити позитивну кореляцію між нейротизмом і геолокацією ( $\rho = 0,372$ ;  $p = 0,043$ ), що свідчить про вплив умов проживання на емоційний стан, зокрема, учасники, які перебували за межами України, частіше демонстрували емоційну напруженість і чутливість до образу себе на фотографіях.

Отримані емпіричні дані дозволяють сформулювати низку попередніх рекомендацій щодо застосування фототерапевтичних практик як інструменту розвитку самоусвідомлення та самоприйняття дорослої особистості. Зокрема, практика усвідомленого перегляду особистих фотографій, орієнтована на аналіз емоційного відгуку, контексту зображення та змін у самосприйнятті, може сприяти інтеграції особистісного досвіду та формуванню більш прийняттого образу «Я». Важливим є також використання творчого фотографування як засобу самовираження і символічного конструювання

ідентичності. З огляду на емоційну насиченість таких практик, у разі виникнення інтенсивних переживань доцільним є психотерапевтичний супровід. Загалом запропоновані підходи можуть бути інтегровані у психологічну практику як ресурсні засоби особистісної підтримки.

Таким чином, результати дослідження засвідчують ефективність фотографії як психотерапевтичного інструменту, здатного підтримувати процеси особистісного зростання, внутрішньої трансформації, саморозуміння, а також сприяти поглибленню самоусвідомлення та формуванню прийнятного і цілісного образу себе. Візуальна взаємодія з особистими фотографіями може активізувати глибинні емоційні процеси, сприяти переосмисленню життєвого досвіду, зміцнювати контакт із власною історією та актуалізувати внутрішні ресурси. Особливо значущим є потенціал фототерапії для осіб із підвищеною емоційною чутливістю, інтровертованістю або досвідом особистісних втрат чи змін. Запропоновані у розділі практичні рекомендації можуть бути корисними як у самотійному особистісному опрацюванні, так і в межах професійної психологічної практики, зокрема в роботі психологів, психотерапевтів, арт-терапевтів та консультантів з ментального здоров'я.

## ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз показав, що самоусвідомлення та самоприйняття, як основні компоненти психологічного здоров'я, є важливими аспектами, які допомагають людині знайти внутрішню гармонію і побудувати стабільну самооцінку. Зокрема, самоусвідомлення розглядається як здатність зосереджувати увагу на власних думках, емоціях та поведінкових реакціях у певний момент часу, а самоприйняття є процесом прийняття себе з усіма позитивними і негативними аспектами власної особистості. Важливою характеристикою цих процесів є те, що вони не є статичними, адже самоусвідомлення є динамічним процесом, що дозволяє людині адаптуватися до нових умов життя і взаємодії з оточенням.

Аналіз ролі фотографії свідчить про те, що особливої уваги заслуговує феномен візуального самовираження, яке відіграє ключову роль у розвитку самоусвідомлення. Візуальні практики, такі як фотографія, дозволяють людині не тільки фіксувати своє зовнішнє вираження, а й занурюватися у внутрішній світ, досліджуючи свій емоційний стан, вплив навколишнього середовища та свої переживання. Ці процеси сприяють поглибленню самоусвідомлення, що, в свою чергу, допомагає людині краще розуміти свої потреби, мрії, життєві цінності та мотиви. Зокрема, фототерапія, яка використовує фотографії як терапевтичний інструмент, займає особливе місце в сучасній психологічній практиці. Цей метод передбачає активну роботу з візуальними матеріалами, що дозволяють людині відновити зв'язок із власними переживаннями, згадками та почуттями, що було важко виразити словесно. Техніки фототерапії, такі як аналіз особистих фотографій, робота з сімейними архівами або створення нових знімків у терапевтичному контексті, дозволяють виявити несвідомі емоції і сприяють процесу самоприйняття.

Проведене емпіричне дослідження виявило, що з 30 респондентів, залучених через соціальні мережі, більшість учасників виявились жінками віком від 31 до 40 років із вищою освітою, які проживають у великих містах України. Соціально-демографічні характеристики охоплюють різні варіанти

сімейного стану, наявність дітей та професійні сфери, серед яких переважають творчі, допомагаючі спеціальності, бізнес і сфера послуг. Опитування проводилося анонімно, з дотриманням етичних вимог та інформованої згоди. Для збору даних були використані стандартизовані психодіагностичні методики, такі як «Тест на визначення рівня впевненості в собі» Ф. Зімбардо, «Шкала самооцінки М. Розенберга» та опитувальник ЕРІ Г. Айзенка. Для поглибленого аналізу впливу фотографії як візуального стимулу було розроблено авторське анкетування, що охоплювало питання емоційного ставлення до власних фото, рівень самоусвідомлення, самоприйняття та уявлення про власний образ. У процесі аналізу результатів анкетування «Психологічний вплив фотографії на самоусвідомлення та самоприйняття» було виокремлено ключові аспекти впливу фотографій на психологічне сприйняття себе. Особлива увага приділялася емоційним реакціям на особисті зображення, рівню самоприйняття, потребі у самовираженні, впливу соціальних порівнянь і значенню фотографій досягнень у формуванні самооцінки. Результати шкали впевненості Зімбардо засвідчили високий рівень упевненості більшості респондентів, тоді як шкала Розенберга виявила переважання середнього рівня самооцінки. Опитувальник Айзенка показав домінування інтровертованого типу, характерного для осіб, схильних до рефлексії. Разом з тим, у частини учасників зафіксовано знижену самооцінку на тлі високої соціальної впевненості. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між підвищеним нейротизмом і зниженими показниками самооцінки та впевненості в собі, а також виявив обернений зв'язок між нейротизмом і екстраверсією. Позитивна кореляція між нейротизмом і геолокацією свідчить про залежність емоційного стану від умов проживання: респонденти, які перебували за межами України, частіше демонстрували емоційну напруженість і вразливість до власного зображення.

Розроблені такі практичні рекомендації, а саме, впровадження практики усвідомленої роботи з особистими фотографіями, що базуються на підходах фототерапії Джуді Вайзер та методах глибинної саморефлексії. Рекомендується звертати увагу на знімки, які викликають емоційний відгук, а

перегляд супроводжувати письмовими чи усними роздумами про власний досвід. Ефективним доповненням може бути творче фотографування на рефлексивні теми, а також створення щоденних фото-серій, що відображають емоційний стан. Такі практики активізують внутрішню динаміку, підтримують процес самоприйняття та сприяють формуванню цілісного образу себе. Окрему увагу варто приділити роботі з тілесністю, зокрема через фотосесії на теми «моє тіло в русі», «тіло як джерело сили», «моя тілесна присутність», що допомагають формувати позитивне тілесне самосприйняття.

Таким чином, враховуючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що використання фотографії має потенціал бути ефективним засобом для поглиблення самоусвідомлення та підтримки процесу самоприйняття дорослої особистості. Висновки є попередніми та потребують подальшого уточнення в межах більш масштабних вибірок і тривалих лонгітюдних досліджень. Доцільним видається продовження наукового вивчення впливу візуальних засобів на психологічні аспекти самосприйняття, зокрема, в контексті психотерапевтичної практики, фототерапії та освітніх програм, спрямованих на розвиток ментального здоров'я та підтримку психологічного благополуччя дорослих.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Американська психологічна асоціація. Самоприйняття [Електронний ресурс] // Психологічний словник АРА. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/self-perception> (дата звернення: 07.11.2024).
2. Баумейстер Р. "Я-концепція" у соціальній психології / Р. Баумейстер. – Нью-Йорк : Psychology Press, 1999. – С. 88–95, 214.
3. Борейчук І. Фотографія як засіб психологічного відновлення особистості. – Київ : ДНМЦЗКМО, 2024. – 27 с. – Режим доступу: [https://www.dnmczkmo.org.ua/wp-content/uploads/2024/02/psychologichne\\_vidnovlennya\\_27\\_02.pdf](https://www.dnmczkmo.org.ua/wp-content/uploads/2024/02/psychologichne_vidnovlennya_27_02.pdf) (дата звернення: 09.02.2025).
4. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 26–33.
5. Веселовська Л. І. Фототерапія як інноваційна технологія в арт-терапії // Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки. – 2020. – № 5. – С. 97–100.
6. Данильченко Н. О., Вертель А. В. Психодіагностика: практикум. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 140 с.
7. Еріксон Е. Childhood and Society. – New York : Norton, 1950. – С. 120, 245–260.
8. Жданова С. Ю., Власова О. Ю. Метод фотографії в пізнанні індивідуальності людини // Вектор науки ТГУ. – 2012. – С. 76–79.
9. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. – Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2019. – С. 240–277, 315–320, 436–470.
10. Зелінська Т. М., Михайлова І. М. Практикум із загальної психології : навч. посібн. – Київ : Каравела, 2009. – С. 110–112.
11. Кларк А., Норман П. Як самоспівчуття допомагає людям адаптуватися до хронічних шкірних захворювань? Якісне дослідження з використанням фототерапії [Електронний ресурс] // Британський журнал

психології здоров'я. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 1033–1051. – Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9606614> (дата звернення: 15.02.2025).

12. Мельник Ж. В. Зародження самосвідомості особистості в ранньому дитинстві // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2012. – Вип. 17. – С. 285–294.

13. Москалець В. П. Функціонально-психологічна сутність свідомості як рамкової умови пізнання, методологування, віри, мислення, діяльності // Психологія і суспільство. – 2019. – № 1. – С. 35–51.

14. Назаревич В. В., Борейчук І. О. Фотографія як засіб ресурсування психоемоційного стану індивіда // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. – 2017. – Вип. 8. – С. 192–194.

15. Олпорт Г. Personality: A Psychological Interpretation. – New York : Holt, 1937. – С. 45.

16. Роджерс К. On Becoming a Person. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. – С. 78, 122–135.

17. Сімовоник А. І. Взаємозв'язок самоусвідомлення з життєтворчістю особистості : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія / А. І. Сімовоник. – Одеса : Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – С. 39.

18. Че Чжонван. Пояснення жіночої задрості до інфлюенсерів у соціальних мережах / Ч. Че // Медіапсихологія. – 2017. – Т. 21, № 2. – С. 246–262. – DOI: 10.1080/15213269.2017.1328312.

19. Cohen R., Newton-John T., Slater A. The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions // Journal of Health Psychology. – 2021. – Т. 26, № 11. – С. 2365–2373.

20. Comfort D. Using Magazine Imagery for Therapeutic Projection. – 1985.

21. Cooley C. H. Human Nature and the Social Order. – 1902. – С. 134–150, 152–165. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://>

[www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203789513/human-nature-social-order-charles-horton-cooley](http://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203789513/human-nature-social-order-charles-horton-cooley) (дата звернення: 23.12.2024).

22. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. – New York : HarperCollins, 1996.

23. Descartes R. Meditations on First Philosophy. – 1641. – С. 26.

24. Duval S., Wicklund R. A. A Theory of Objective Self-Awareness. – New York : Academic Press, 1972. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psycnet.apa.org/record/1973-26817-000> (дата звернення: 24.12.2024).

25. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – Т. 7, № 2. – С. 117–140. – DOI: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.

26. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York : Bantam Books, 1995.

27. Gussak D. E. The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations // International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology. – 2009. – Vol. 53, No. 6. – P. 689–698. – DOI: <https://doi.org/10.1177/0306624X08314605>.

28. Halkola U., Lehtonen H., Seikkula J. Photography and dialogical self in therapy: Exploring depression and recovery through images // The Arts in Psychotherapy. – 2021. – Vol. 72. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101748>.

29. Heidegger M. Being and Time. – New York : Harper & Row, 1962. – С. 60.

30. Husserl E. Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology. – London : George Allen & Unwin, 1931. – С. 72.

31. Kant I. Groundwork of the Metaphysics of Morals. – 1785. – С. 75.

32. Keats P. A., Buchanan M. J. The effect of expressive arts methods on clients' sense of well-being: A pilot study // The Arts in Psychotherapy. – 2012. – Vol. 39, No. 5. – P. 386–390.

33. Krauss D. A., Fryrear J. L. PhotoTherapy in Mental Health. – Springfield, IL : Charles C. Thomas Publisher, 1983.
34. Locke J. Essay Concerning Human Understanding. – 1690. – С. 231.
35. Malchiodi C. A. Creative Interventions with Traumatized Children. – New York : Guilford Press, 2015. – 259 с. – С. 117–118.
36. Maslow A. H. Motivation and Personality. – 2nd ed. – New York : Harper & Row, 1970. – С. 154.
37. McNiff S. Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination. – Boston : Shambhala, 1992. – С. 14.
38. McNiff S. Art Heals: How Creativity Cures the Soul. – Boston : Shambhala Publications, 2004. – С. 42.
39. Mead G. H. Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist. – Chicago : University of Chicago Press, 1934. – С. 70–91. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tankona.free.fr/mead1934.pdf> (дата звернения: 18.12.2024).
40. Merleau-Ponty M. Phenomenology of Perception. – London : Routledge, 1962. – С. 144.
41. Moon B. L. The Role of Metaphor in Art Therapy: Theory, Method, and Experience. – Springfield : Charles C Thomas Publisher, 2007. – 203 с. – С. 63.
42. Morin C. Neuromarketing: The Neuroscience of Consumer Behavior // Society. – 2011. – Vol. 48. – С. 131–135.
43. Pajntar T., Космур М., Gojčić М. The role of visual art therapy in mental health: A case study // The Arts in Psychotherapy. – 2020. – Vol. 69. – Article 101665. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101665> (дата звернения: 21.01.2025).
44. Pennebaker J. W., Beall S. K. Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease // Journal of Abnormal Psychology. – 1986. – Vol. 95, No. 3. – С. 274–281.
45. Radley A., Taylor D. Images of recovery: A photo-elicitation study on the hospital ward // Qualitative Health Research. – 2003. – Vol. 13, No. 1. – С.

- 77–99. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1177/1049732302239414> (дата звернення: 23.01.2025).
46. Sartre J. P. Being and Nothingness. – Paris : Gallimard, 1943. – С. 312.
47. Sewell A., Mears R. Photography and mental health: Creativity, self-reflection, and recovery // International Journal of Art Therapy. – 2020. – Vol. 25, No. 2. – С. 57–68.
48. Siegel R. Identity Reinvention through Photo-based Interventions. – 2020.
49. Sontag S. Regarding the Pain of Others. – New York : Farrar, Straus and Giroux, 2003.
50. Spence J., Holland P. Family snaps: The meanings of domestic photography. – London : Virago, 1991.
51. Sulthana T. Effect of Creative Personality on Self-Awareness and Self-Acceptance // International Journal of Indian Psychology. – 2023. – Vol. 11, No. 2. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ijip.in/archive/volume-11-issue-2> (дата звернення: 28.01.2025).
52. Thieleman K., Cacciatore J. Phototherapy and Loss: A Qualitative Study. – [Без вихідних даних].
53. van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. – New York : Penguin Books, 2014. – 464 с. – С. 201–205.
54. Weiser J. Phototherapy Techniques: Using Clients' Personal Snapshots and Family Photos as Counseling and Therapy Tools. – 2nd ed. – Vancouver : PhotoTherapy Centre, 2017. – 424 с.
55. Шкала самооцінки Розенберга [Електронний ресурс] / укр. переклад Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії. – Rosenberg, 1965. – Л. : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2012. – Режим доступу: [вказати URL] (дата звернення: 12.11.2024).

56. Dear World [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dearworld.com/> (дата звернения: 14.04.2025).