

# «Я» В ФОКУСЕ

(Коррекция самооценки подростков средствами фототерапии.)

---



Автор:

ученица 11 класса

АНО НОО «Наши традиции»

Андреева Екатерина Николаевна

Руководитель:

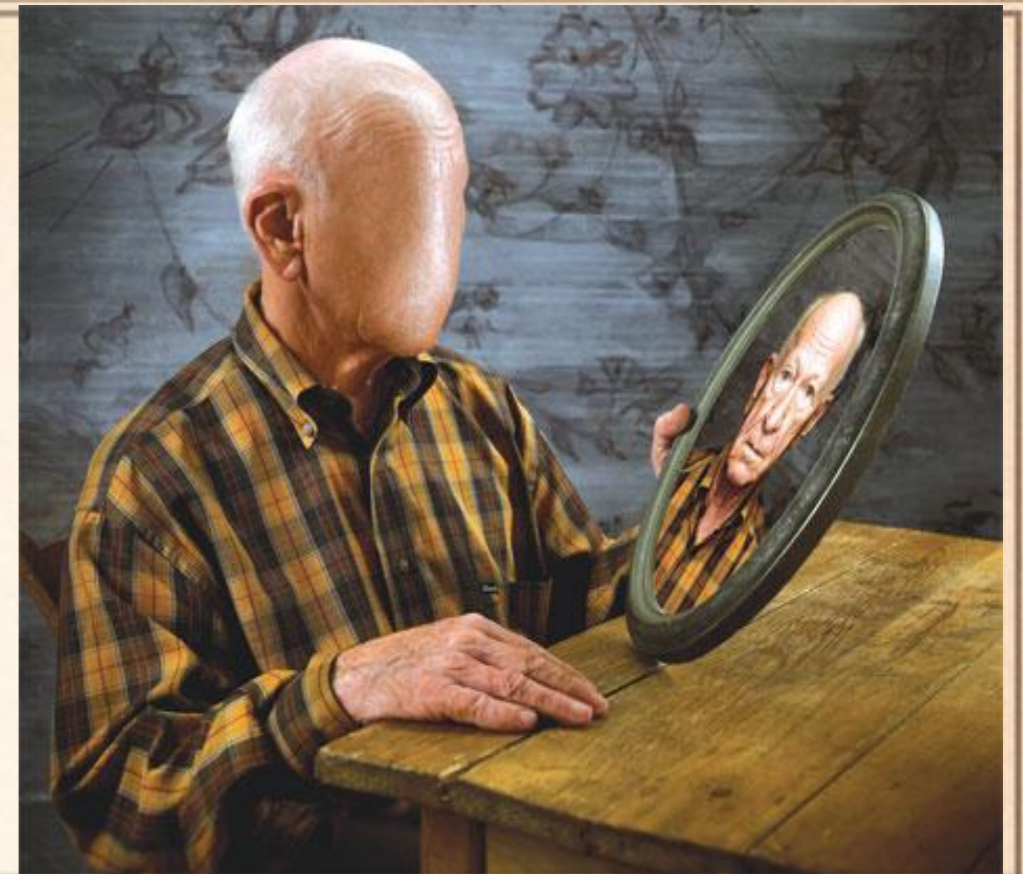
Педагог-психолог

Королева Светлана Николаевна

- **Цель работы:** Для изучения возможной взаимосвязи между коррекцией самооценки, эмоционального состояния и фототерапией необходимо ответить на вопрос «Возможно ли коррекция эмоционального состояния и самооценки в сторону ее повышения путем принятия своего телесного «Я-образа» посредством работы со своими изображениями на фотографиях, а также с другими изображениями?». Создание предпосылок для использования фототерапии как метода коррекции самооценки и эмоционального состояния ; рассмотрение условий для эффективности данного метода.
- **Задачи исследования:** 1. Осуществить теоретический анализ современных подходов к структуре, функции и динамике самооценки 2. Теоретический анализ целей и методов фототерапии. 3. Составление схемы проведения исследования и подбор средств, позволяющих провести диагностику самооценки. 4. Установление связи между повышением уровня самооценки и самопринятием своего «Я-образа», возможность коррекции самооценки подростков посредством фототерапии.



- **Самосознание** - сложный психический процесс, особая форма сознания, характеризующаяся тем, что оно направлено само на себя. В процессе самосознания человек выступает в двух лицах: он - и познающий, и познаваемый.



- **«Я-концепция» и образ физического «Я».** «Я-концепцию» Р.Бернс рассматривает как совокупность установок индивида, направленных на самого себя. Важным компонентом самосознания человека являются его представления о собственном теле, образ его физического «Я».





- **Самооценка подростка**

— компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе, оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная, личностная самооценка – реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков, соответствующая реальным результатам, фактам, ожиданиям референтной группы людей, не завышенная и не заниженная оценка своих возможностей, своих ограничений и своего места среди людей.



# Фототерапия

Фототерапия – одна из форм визуального искусства. Теория и практика фототерапии начала развиваться с конца 1970-х гг. психологом и арт-терапевтом Дж. Вайзер.

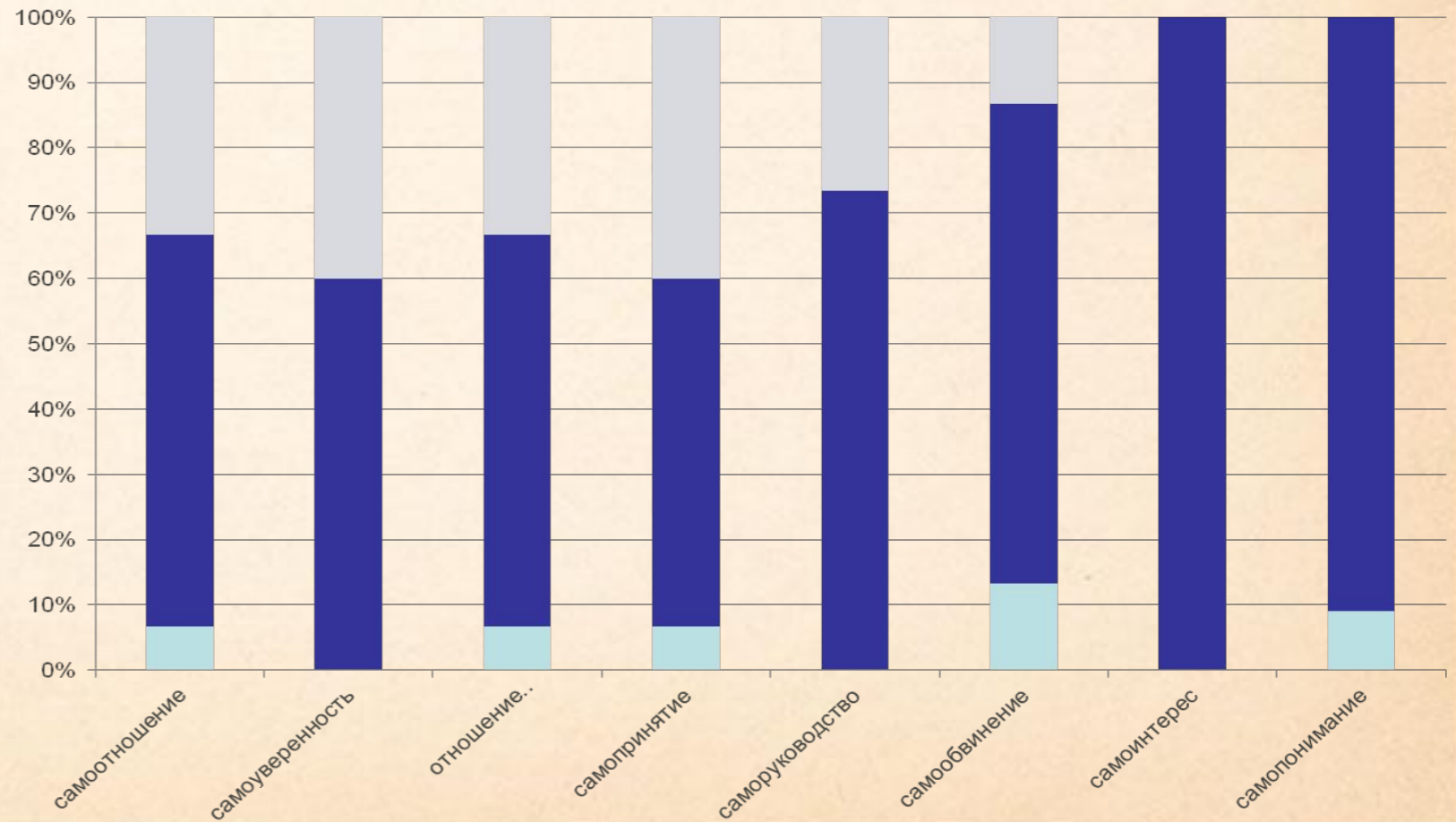
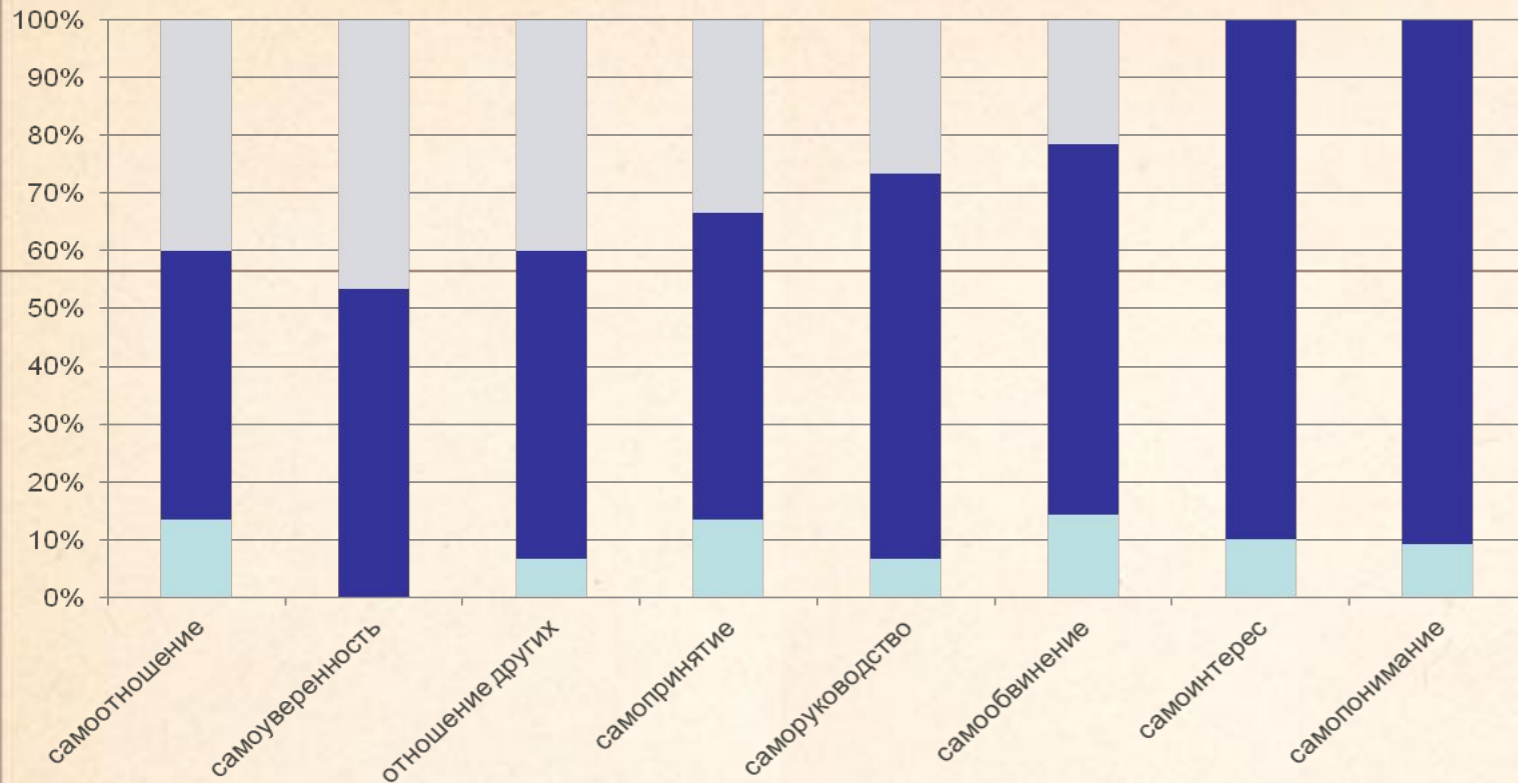
- Фототерапия связана с применением фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности.

С помощью фотографии подросток решает для себя следующие задачи:

1. Выделение себя из общей массы.
2. Поиск и нахождение идентичности.
3. Обретение чувства независимости – Я сам нахожу то, что представляет интерес, что отвечает на многие вопросы; Я могу моделировать окружающий меня мир и т.п.
4. Обретение группы единомышленников.
5. Согласование Я-образов.
6. Творческое самовыражение и др.



# Экспериментальное исследование коррекции самооценки подростков.



# ВЫВОД:

- Самопринятие своего телесного «Я» и своей внешности посредством фототерапии ведет к повышению уровня общей самооценки;
- ❖ Самоприятие своего телесного «Я» ведет к снижению уровня влияния другого на отношение к своему телу;

С точки зрения дальнейшего развития и использования данного метода можно говорить о больших возможностях. Во-первых, потому что тема адекватной высокой самооценки исключительно актуальна для большого количества людей. Во-вторых широкое распространение цифровой фототехники, легкой и простой в обращении, позволяет сделать этот метод работы с самооценкой доступным для широкого круга людей.

Наряду с этим нельзя не отметить, что данный метод требует многогранного дальнейшего изучения.



# Список литературы:

- 1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Прогресс, 1986.
- 2. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 1993.
- 3. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. - СПб.: Издательство «Речь», 2003.
- 4. А.И.Копытин. Техники портретной фотографии в психологической работе с детьми и молодежью. <http://www.phototherapy.me/kopytin.htm>
- 5. Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох. - М.: Генезис, 1997.
- 6. Прихожан А.М. Школьная тревожность и самооценка в старшем подростковом возрасте // Психологические проблемы повышения качества обучения и воспитания. - М., 1984.
- 7. Психология подростка: Учебник /Под ред. А.А.Реана. – С.П.: Прайм-Еврознак, 2004, - М.: ОЛМА-ПРЕСС, - 2004
- 8. Самосознание как объект психодиагностики // Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987.
- 9. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И.Копытина. - М.: Когнито-Центр, 2006
- 10. Judy Weiser Техники фототерапии в психологическом консультировании. © Copyright 2010.  
<http://photo.hbh.ru/therapy.htm>