

ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ СЕЛФІ В МЕДІА-АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

APPLICATION OF SELFIES IN MEDIA ART THERAPY

Voznesenska Olena,

*PhD in Psychology, Senior Staff Researcher,
Institute of Social and Political Psychology NAES of Ukraine,
Member of Board of Directors National Psychological Association,
President of the NGO «Art Therapeutic Association», (Kyiv, Ukraine)*

Робота з селфі в фототерапії як різновиді медіа-арттерапії займає особливе місце. В нечисленних дослідженнях психологів і психіатрів селфізм розглядається як прояв психічних розладів, субкультура та форма залежності. Ми визначаємо селфі як засіб діагностики, самопізнання та вирішення психологічних проблем в арттерапевтичній практиці. Селфі надає можливості реалістично оцінити свої якості, підтримувати рівень самооцінки. Селфі – це самоаналіз на основі вивчення власного обличчя, і водночас – можливість передати свої почуття, свої враження, свої емоції іншим за допомогою оприлюднення селфі в мережі інтернет. Селфі відображає саме прагнення людини побачити себе збоку так, як бачать інші. Під час селфі клієнт є одночасно і суб'єктом – творцем, і об'єктом дії (фотозйомки), і саме його зображення є творчим продуктом.

Серед виділених функції селфі – самопрезентація, комунікація, самовираження, самоідентифікація, самопізнання, рефлексія, отримання підтримки. Мотивами створення та поширення селфі ми вважаємо потреби в увазі, схваленні, самовираженні, самоствердженні, комунікації, саморекламі, компенсації, наслідуванні моди.

В медіа-арттерапії селфі застосовується як можливість зовнішнього вираження внутрішнього стану, творче самовираження та пізнання себе, індикатор внутрішніх змін.

Арттерапевтична робота із селфі зазвичай використовує всі творчі можливості арттерапії, пов'язані зі створенням візуальних образів. Клієнтські випадки ілюструють можливості застосування селфі для діагностики, вираження емоцій та отримання підтримки, розширення діапазону поведінкових паттернів людини, змін в комунікативних стратегіях. Селфі може використовуватися з метою вивчення проявів власних емоцій, роботі з образом «Я» та відновленні після травматичних



подій. Ефективною є робота із селфі для підлітків та молоді, коли клієнти вивчають образ «Я» і формують Я-концепцію. Селфі допомагає знайти шляхи для самовдосконалення.

Зроблений висновок, що робота з селфі є потужним засобом медіа-арттерапії і сприяє особистісному розвитку клієнта.

Ключові слова: селфі, медіа-арттерапія, самопрезентація, самопізнання, вираження емоцій, емоційна підтримка.

Working with selfies in phototherapy as a type of media-art-therapy occupies a special place. In the few studies of psychologists and psychiatrists, selfies is considered as a manifestation of mental disorders, a subculture and a form of addiction. We define the selfie as a means of diagnostics, self-discovery and solving psychological problems in art therapy practice. A selfie provides an opportunity to realistically assess your qualities, to maintain a level of self-esteem. A selfie is self-analysis based on the study of one's own face, and at the same time, it is an opportunity to express one's feelings, impressions, and emotions to others by publishing a selfie on the Internet. A selfie reflects a person's desire to see himself from the side, as others see him. During making a selfie, the client is both the subject – the creator, and the object of the action (photography), and his image itself is a creative product.

Self-presentation, communication, self-expression, self-identification, self-knowledge, reflection, and receiving support are all among the highlighted functions of selfies. The motives for creating and spreading selfies as we consider are the needs for attention, approval, self-expression, self-affirmation, communication, self-promotion, compensation, imitation of fashion.

The selfie in media-art-therapy will be used as an opportunity for external expression of the internal state, creative self-expression and self-knowledge, an indicator of internal changes.

Art therapeutic work with selfies usually uses all the creative possibilities of art therapy related to the creation of visual images. Client cases illustrate the possibilities of using selfies for diagnostics, expressing emotions and receiving support, expanding the range of human behavioral patterns, and changing in communication strategies. A selfie can be used to explore the manifestations of one's emotions, work with self-image, and recover from traumatic events. Selfie work with teenagers and young adults is effective when clients are exploring self-image and forming a self-concept. Selfie helps to find ways for self-improvement.

It was concluded that working with selfies is a powerful means of media-art-therapy and contributes to the client's personal development.

Key words: selfie, media-art-therapy, self-presentation, self-knowledge, expression of emotions, emotional support.

Проблема. Інформаційно-комунікаційні технології змінили наше життя, наше повсякдення, нашу психологію. Кожна людина постійно



здійснює комунікацію з новітніми технологіями: через призму інтернету, гаджетів та девайсів більшість із нас бачить та пізнає світ. Ми вже зазначали, що основою розвитку інформаційного суспільства є процес створення медіаконтенту – медіаторчність [2]. І цифрова фотографія в цьому процесі займає лідируючі позиції. Тому вже багато років тому арттерапія «взяла на озброєння» застосування фотографій в психотерапевтичній практиці. Фототерапія пов'язана із застосуванням фотографії для вирішення психологічних проблем, особистісного розвитку, змін у взаєминах із соціумом, сім'єю та гармонізації особистості. Фототерапією є створення власних фотографій, творче сприймання фотографій інших, створення творчих продуктів, де в якості матеріалу використовуються фотографії, обговорення, реконструкції з метою створення чи ілюстрації нових історій (за допомогою малювання, колажування, інсталяції готових знімків у просторі, гри з фотографіями, драматизації і створення казок, оповідань тощо). Фототерапія знімає психічну напругу, яка виникає при неможливості задоволення життєвих потреб [4].

Ми вважаємо, що в умовах поширення новітніх інформаційних технологій, цифрової фото- та відеозйомки, фототерапію з повним правом можна вважати частиною новітнього різновиду терапії мистецтвами – медіа-арттерапії чи медіамистецької терапії, тому що зараз фотографія має пряме відношення до медіамистецтва. Із появою цифрових можливостей фотомистецтва кожна звичайна людина може створювати фотографії, обробляти їх, зберігати і пересилати майже миттєво іншим. І будь-яка фотокартка – аматорська, невдала, непрофесійна, зроблена на смартфоні, розмита, із «заваленим горизонтом» чи неправильною композицією – може бути не менш корисною для фототерапії, ніж професійна. Д. Вайзер пов'язує фототерапію з терапевтичною комунікацією за допомогою фотографій, а не зі створенням творів фотомистецтва, через що для ефективної фототерапевтичної практики не потрібні попередній досвід роботи з фотокамерою або знання фотомистецтва [16]. Фотографія, вважає В. Назаревич, як засіб передачі інформації дає можливість психологу отримати властиві клієнтові форми фіксації досвіду, вражень та відображення форм його реальності. Усе це формує комплексний предметний відбиток психоемоційного стану індивіда [9].

Сьогодні фотографія є засобом спілкування в мережі інтернет, засобом самовираження, засобом самопізнання. В. Назаревич розглядає фотографію як інструмент візуальної культури сучасного суспільства [9]. Значення фотографії не лише в її візуальному змісті, а й в емоційній та реконструктивній реакції глядача, сенс і емо-



ційний зміст залежать від нього, тому що індивідуальні особливості сприйняття та особистий досвід визначають те, що людина побачить. Фотографія є звичним і простим видом творчості, навички з якого мають більшість клієнтів [4].

І особливе місце в цьому процесі фотографуванні займає *селфі* (selfie, від англ. self – сам) – *фотоавтопортрет*, зроблений за допомогою будь-якого гаджету.

Селфі як явище сформувалося в межах розвитку нашої культури та соціально-економічної системи. Західна цивілізація спрямована на споживання естетики, відпочинку та розваг, які є важливими елементами суспільства. Візуальність сучасної культури позначилася і на розвитку інформаційно-комунікативних технологій, які є посередниками між особистістю і суспільством, і засновані на зображеннях, левову частку яких складають саме селфі.

Н.М. Макаренко та А.Г. Павленко теоретично дослідили селфі з різноманітних точок зору: як новий вид субкультури (частини культури суспільства, що відрізняється від більшості), як вид адикції (нав'язливої потреби у певній діяльності), як форму самопрезентації (процесу представлення власного образу у соціальному світі) [6]. Великі можливості самовираження та самоствердження через селфі в суспільстві мають і зворотній бік, «темну сторону». Науковці вже досліджують селфізм як форму нарцисизму, ознаку психопатологічних наслідків, саморекламування.

На наш погляд, майже поза увагою психологів-практиків, арттерапевтів залишаються можливості використання селфі як засобу діагностики чи самопізнання в арттерапевтичній практиці.

Отже, *метою статті* є аналіз застосування селфі в медіа-арттерапії.

Ще у Середні віки люди, які мали гроші на створення власного портрету, намагалися скористатися цією можливістю, контролюючи результат і отримуючи можливість засвідчити власну важливість і статус завдяки демонстрації портрета іншим. Тобто автопортрет був свідчення статусу і контролю сприймання людини. Те, що колись було прерогативою небагатьох заможних людей, сьогодні є доступним майже кожному завдяки розвитку фотографічного мистецтва.

Автопортрет є різновидом одного із найпоширеніших жанрів образотворчого мистецтва – портрету, виконується самим художником за допомогою одного чи кількох дзеркал. Автопортрети пов'язані з образом «Я», з тим, як художник себе бачить, або хоче, щоб його побачили інші. Відповідно до дзеркальної Я-концепції («looking-glass self»), ми формуємо уявлення про себе, виходячи не з того, які



ми насправді, а з того, як нас бачать оточуючі. Уявлення про власне Я – поняття, яке передбачає, що людина бачить себе не такою, якою вона є, а такою, як вона думає, що її бачать інші.

Зображуючи себе, автор таким чином відтворює основні риси власних тілесних потреб і внутрішньоособистісних конфліктів, соматичні бажання, компенсації, соціальні настанови тощо. Проекція особистісної динаміки, що відображається в автопортреті, відкриває можливості аналізу як конструктивних потенцій автора, так і порушень [4]. Саме ці особливості автопортрету роблять його цінним для використання в арттерапії, а саме для практичного вивчення особливостей самосвідомості, самооцінки, ставлення до себе тощо. Зазвичай в арттерапії крім реалістичного автопортрета, використовують також автопортрет-шарж, образний автопортрет (напр.: як мене бачать інші; Я-ідеальне; як я хочу, щоб мене бачили оточуючі тощо), різні варіанти метафоричних автопортретів [там само].

Першай фотоавтопортрет був зроблений Робертом Корнеліусом (Robert Cornelius) у 1839 році за допомогою техніки дагеротипу. Але зараз селфі (selfie) стрімко заповнили фотогалереї, стрічку новин у Instagram та профілі на сайтах знайомств. Селфі як фотографія на фронтальну камеру, коли людина знімає сама себе, тримаючи смартфон на витягнутій руці, з'явилися біля 10 років тому. Але стали не швидкоплинним трендом, а частиною сучасної культури. Фронтальні камери позбавили людей необхідності звертатися з проханням до незнайомих, щоб вони їх сфотографували, і, завдяки розвитку соціальних мереж стали звичною та невід'ємною частиною повсякденного життя. У листопаді 2013 року сам термін «селфі» було оголошено «словом року» і навіть включено до Оксфордського словника.

Не зважаючи на шалену популярність селфі, цей феномен не дуже часто стає предметом наукового аналізу та дослідження. «Селфі» як феномен досліджується як психологами так й психіатрами. Здебільшого селфізм розглядається як obsесивно-компульсивний розлад, складова нарцисичного розладу особистості, проявами якого є милування своїм зображенням, непереборне неадекватне бажання фотографування себе та оприлюднення фото в соціальних мережах [13; 15]. Селфі навіть визначають як різновид експібіціонізму, ознаку істероїдної акцентуації характеру людей, схильних до демонстративної поведінки. І.К. Сосін та інші розглядають селфі як субкультуру та нову форму залежності [10]. Іноді ми можемо розглядати селфі як відображення «дитячого фальшивого «Я»», за визначенням Д. Віннікотта, тобто допоміжної структури особистості, яка створюється,



щоб догодити батькам, і підміняє істинне «Я» як відповідь на вимоги батьків: якими вони хочуть бачити дитину.

Дослідження Н.М. Макаренко та А.Г. Павленко показало зв'язок між селфі та самооцінкою у молоді та підлітків. Згідно з отриманими ними результатами, середня та висока самооцінка корелює з фотографуванням самих себе. Пояснення цього вони вбачають у прагненні до індивідуалізації та асертивної поведінки (стратегія поведінки, яка передбачає здатність людини відстоювати свої інтереси і досягати своїх цілей) у молоді з середньою та високою самооцінкою. Також автори розмірковують, що людина з селфізмом більше залежить від думки інших людей, тобто її самооцінка є невірноваженою. Людей, особистість яких організована на підтримці самоповаги через отримання підтвердження з боку інших, Н. Мак-Вільямс визначає як нарцисичних [7]. Але для здорового розвитку та психічного здоров'я важлива певна міра любові до себе і певний ступінь самоповаги.

Селфі також надає можливості реалістично оцінити свої якості. Саме фотографування себе і поширення своїх селфі дозволяє цим молодим людям підтримувати рівень самооцінки [6]. Зрозуміло, що в підлітковому та юнацькому віці самооцінка зовнішності, фізичних даних є важливою передумовою формування Я-концепції, ідентичності, розвитку загального ставлення до себе. Порівняння себе з іншими – важливий механізм розвитку самооцінки підлітка. І це порівняння засновано на певних еталонах характеристик зовнішності, які є важливими для соціально-психологічного статусу в цій віковій групі. Селфі сприяють соціальній валідації – координуванню власної поведінки відповідно поведінці інших та отриманню схвалення спільнотою.

Вчені довели, що під час спілкування в Інтернеті людина приблизно 80 % повідомлень присвячує собі. В доповіді Pew Internet and American Life Project (2006) було зроблено висновок, що найпопулярнішою темою серед блогерів є «Я» [14]. Відчуття, яке отримується від самопрезентації, дуже сильне: дослідницькі дані свідчать, що перегляд власного профілю у Facebook *підвищує самооцінку* [16]. Передивляючись свій профіль в соціальних мережах, людина бачить себе наближеною до ідеалу Я. Саме селфі стають втіленням бажання привернути до себе увагу в віртуальному просторі, бути почутим іншими. У цьому випадку фотографія виступає засобом створення власного образу, тобто є одним із способів самопіару. Селфі ніби стверджує «Я є», «Я існую», а зворотний зв'язок у вигляді «вподобань» та коментарів зображення підтверджує це (не лише я себе бачу, мене бачать інші). Селфі створюються, щоб бути поширеними, а отже, об'єкт фотографії – «Я» – має бути впізнаним.



Не можна заперечувати, що селфі – це можливість для будь-якої людини бачити і пізнавати себе, певною мірою – це самоаналіз на основі вивчення власного обличчя. Водночас – це можливість передати свої почуття, свої враження, свої емоції іншим за допомогою оприлюднення селфі в мережі інтернет. Адже обличчя людини може передати більше за тисячу слів! Кількість інформації, яка передається за допомогою фотографії, значно більша, ніж та, що повідомляється у текстовому форматі. Навіть якщо під фотографією немає коментарів і не йде пряма розмова, все одно таким чином людина надсилає своє повідомлення друзям. Перегляд обличчя може викликати співпереживання, тому що найбільше уваги під час перегляду фотозображень приділяється саме обличчям. В Instagram зображення з людськими обличчями на 38 відсотків частіше отримують вподобання та на 32 відсотки частіше залучають коментарі. Дослідження відстеження очей показують, що в інтернеті ми стежимо за очима людей, яких бачимо на екрані [11]. Отже, розміщення власних селфі та перегляд чужих у соціальних мережах – це сучасний спосіб спілкування.

За повідомленнями ЗМІ, вчені навіть визначили три основні типи людей, які роблять селфі [12]: комунікатори – ті, хто намагається зав'язати контакти і спілкується за допомогою обміну фотозображеннями, автобіографи – намагаються за допомогою селфі передати іншим свої емоції та враження, закарбувати у селфі важливі моменти життя; промоутери – люди, чий селфі спрямовані на впровадження і просування товарів і послуг.

Отже, спробуємо розібратися з цією любов'ю до фотографування самих себе та можливостями застосування селфі в арттерапії. Особливо це є цікавим в контексті розвитку нового методу арттерапії – медіа-арттерапії, який передбачає в якості засобів та простору для зцілення особистості за допомогою мистецтва сучасні системи комунікації, і визначальною рисою якого є використання сучасних медіа в творчому процесі [2].

Для оцінки себе людині потрібен погляд з боку, а не лише рефлексія власних переживань. Кожне селфі має певний посыл, люди використовують селфі, щоб розповісти про різні речі, свої переживання. Завдяки селфі людина реалізовує свою потребу у кращому розумінні себе у візуальному аспекті, розглядаючи свої селфі та вирішуючи, яке з них опублікувати, ми вивчаємо себе.

Аналіз літератури дозволив нам виділити **функції селфі**:

- самопрезентація, створення власного образу,
- комунікація – встановлення і підтримка соціальних зв'язків,



- самовираження, саморозкриття (поділ з іншими своїми емоціями та переживаннями),
- самоідентифікація (за допомогою селфі зміцнюється «Я» людини, підвищується самооцінка),
- спонукання до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення,
- рефлексія та структурування емоційного та когнітивного досвіду людини,
- отримання підтримки.

Вже на цьому рівні – функцій – можна стверджувати, що селфі може стати медіа-арттерапевтичним засобом вирішення психологічних проблем.

А що мотивує людей робити селфі? Перше, що важливо зазначити, це – орієнтація на спілкування з іншими. Селфі надає можливості поділитися своїм настроєм і отримати відгуки друзів. З іншого боку, селфі – це можливість безпечним способом показати себе іншим. Камера смартфона та соціальна мережа стають посередниками для відкриття себе, презентації свого емоційного життя. І тут вже необов'язково мати конкретну реакцію: важливішим є презентація внутрішнього світу назовні. Це розширює цей внутрішній світ за рахунок включення в соціальний контекст. Додамо ще, що в створенні селфі є творчий елемент: створення свого образу для селфі, певна акторська гра, вираз обличчя, ракурс. Кадагидзе Е. визначила цілі оприлюднення селфі в мережі інтернет: збільшення кола друзів, оцінка власної зовнішності, відображення особистісних властивостей, потреба у самопізнанні, саморозвитку, заміщення потреб, копіювання відомих «зірок», трансляція відповідних цінностей, компенсація реального життя [5].

Отже, серед *мотивів*, які спонукають людей створювати та поширювати *селфі*, можемо відмітити:

- привертання уваги на себе з боку інших;
- потреба відчувати схвалення з боку інших;
- самовираження;
- самоствердження;
- потреба у збільшенні кола друзів;
- самореклама;
- компенсація реального життя, заміщення потреб;
- наслідування інших, мода.

Отже, розглянемо застосування селфі в медіа-арттерапії як можливість зовнішнього вираження внутрішнього стану, творче самовираження та пізнання себе, індикатор внутрішніх змін.



Джуді Вайзер, яка є засновницею методу ФотоТерапії, виділяє п'ять типів фотографій, покладених в основу класифікації технік фототерапії [1]. Серед них – автопортрети (селфі) – дають можливість клієнту дослідити себе, коли його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Автофотопортрет, на думку Д. Вайзер, – це повідомлення самому собі від самого себе [17]. На погляд В. Назаревич, фотоавтопортрети забезпечують «клієнту необхідні навички самосприйняття, саморозвитку, самоспостереження, визначення сильних та слабких сторін особистісного потенціалу» [9]. Авторка відмічає, що «постійно зростаюча цікавість до фіксації власних моментів життя та фотофіксація через селфі-образи забезпечує психолога-практика неабияким інформативним матеріалом для консультативної роботи, що «розкриває спектральне наповнення необхідними персоналізованими психологічними показниками розуміння потреб та намірів клієнта в процесі надання допомоги» [там само].

Селфі відображає саме прагнення людини побачити себе збоку, так, як бачать інші. Цікавим є те, що під час селфі клієнт є одночасно і суб'єктом – творцем, і об'єктом дії (фотозйомки), і саме його зображення є творчим продуктом. Тобто одночасно він і творець, і об'єкт творчості, і сторонній спостерігач творчого продукту. З одного боку, фотографування як миттєвий процес не дає можливості для процесу рефлексії, з іншого – є можливість не просто «спіймати мить», а створювати цю мить стільки часу, скільки потрібно для отримання бажаного результату. Отже, селфі є формою самофіксації, підтвердження існування клієнта для нього самого.

Арттерапевтична робота із селфі зазвичай використовує всі творчі можливості арттерапії, пов'язані зі створенням візуальних образів: створення фотоколажів, фотоплакатів, домальовування фотографій, а також застосування фотографії в поєднанні з рухом і танцем, музикою, літературною творчістю.

Селфі може використовуватися як форма діагностики, адже ці зображення надають можливість зрозуміти важливі для клієнта аспекти життя та сприйняття себе. Як **медіа-арттерапевтичний інструмент** фотографія залучає людину до взаємодії з її унікальними візуальними конструктами реальності [4]. Селфі може стати джерелом додаткової інформації про клієнта. В. Назаревич визначає механізм трансляції персональних відчуттів на фотозображенні. Фотозображення передає інформацію, що складається з форм фіксації досвіду, враження та відображення реальності, і створює відбиток суб'єктивної реальності [9].



Відповідно до запиту клієнта фахівець надає завдання для створення селфі. Селфі допоможуть арттерапевту зрозуміти, як людина сприймає себе і як хоче, щоб її сприймали інші, чого вона чекає від контакту, і як цього досягти.

За допомогою фотоавтопортретів фахівець працює з особистістю клієнта, допомагаючи йому виразити і зрозуміти себе, а також створює умови для корекції і розвитку його стосунків із собою і навколишнім світом [8, с. 8], формування естетичних почуттів.

Фотографування самого себе наодинці із собою надає можливості продюсувати, режисувати власні наративи, а також надає свободу створювати нові. Ми презентуємо світу не лише образ себе такого, як я є, але і той образ, який нам хотілося б показати, той, яким нам хотілося б бути, або ж той образ, ту частину себе, яка взагалі не проявлена в реальності, знаходиться в Тіньовий складовій особистості (Тінь, за К. Г. Юнгом). Селфі в непривабливому вигляді (чи без макіяжу, втомленим, зі сплутаним волоссям, чи гримасою на обличчі) також мають певний сенс. Мотивами таких селфі є наслідування тренду, моди, актуальність та відповідність моменту, як, наприклад, селфі жінок-біженок під час переїзду, чи селфі зі станцій метро в Києві, де люди перечікують повітряні тривоги. Такі селфі – про можливість поділитися своїми емоціями, які відображаються на зовнішності, і про голосне повідомлення світові про те, що відбувається в нашій країні. І це має потужний терапевтичний ефект та надає можливість отримати підтримку друзів з усього світу.

З терапевтичною метою можна надати клієнтові завдання створити певний образ і зробити селфі.

Приклад 1. Цей прийом було використано колегами-арттерапевтами в межах волонтерського онлайн-проєкту психологічної допомоги населенню «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації», організованого ВГО «Арт-терапевтична асоціація» під час пандемії covid-19, описаного нами [4], а саме в Арт-марафонах, які є видом арттерапевтичної допомоги і медіа-арттерапевтичною методикою. Крім терапевтичного ефекту, арт-марафони можуть забезпечити перехід клієнта зі споживацького рівня медіакультури на найвищий – творчий.

В Арт-марафоні в межах проєкту «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» учасникам було запропоновано завдання зробити селфі, уявивши себе у ролі музиканта з описом того, у якому стилі музика, яку клієнт грає («рок, блюз, джаз, кантрі, нерви») і яку саме пісню, з яким змістом. Таке завдання, по-перше, дало



можливість застосувати музику як ресурс, а, по-друге, дозволило «погратися» і поринути у світ фантазій. І все – на основі реальних дій: зробити макіяж, підібрати відповідний одяг і закарбувати цей образ в селфі. Клієнти розміщали свої селфі в коментарях до посту із завданням і отримували відгуки інших учасників проєкту та «вподобайки».

Виконання такого роду завдань як в індивідуальній, так й в груповій роботі розширює діапазон поведінкових паттернів людини, змінює її комунікативні стратегії, підвищує самооцінку, дозволяє отримати емоційну підтримку інших в соціальних мережах, що було дуже актуально під час першого локдауну через пандемію covid-19, який супроводжувався дефіцитом соціальних контактів. Таким чином відбувається особистісний розвиток, відновлення, підвищення медіакультури людини.

Селфі може використовуватися з метою вивчення проявів власних емоцій.

Приклад 2. Клієнтка 45 років відчувала певні труднощі у спілкуванні. Вона жалілася, що інші люди порушують її межі, не розуміють її емоційні стани. Зазвичай ми будуємо свій образ «Я» на основі наших уявлень про те, чого від нас очікують наші близькі. Її батьки очікували бачити усміхнену, завжди всім задоволену, спокійну дівчинку. Чоловік, з яким вона одружилася, також не хотів бачити її гнів, біль чи страх. Це призвело до того, що її емоції взагалі не позначалися на її обличчі жодним чином, її вираз обличчя не змінювався. Клієнтці було запропоновано робити селфі впродовж тижня кожного дня в різних емоційних станах і записувати свої емоції. На наступній сесії ми разом вивчали її роздруковані селфі. І вона з подивом виявила, що на всіх фотоавтопортретах вона має однаковий вираз обличчя, хоча її описи свідчили про зовсім інше (*«Тут я була дуже розлючена», «На цьому зображенні я в передчутті приємної зустрічі», «Тут я дуже стомлена»* тощо). Це відкриття змусило її подивитися по-іншому на те, які сигнали вона надсилає іншим стосовно свого емоційного стану. Адже інші не можуть *«читати її думки»*.

Також робота з селфі може допомогти в роботі з образом «Я» та відновленні після травматичних подій. В. Назаревич стверджує, що фотоавтопортрети допомагають встановленню «ресурсних зв'язків між попереднім досвідом та новими знаннями про себе» [9].

Приклад 3. Клієнтка 55 років, пережила кілька важких втрат впродовж року. В анамнезі має нарцисичні травми, які актуалізувалися і поглибилися через затискання процесів горювання. На момент звернення мала субдепресивний стан, перебувала в апатії, покинула роботу, пов'язану з людьми, займалася домашнім господарством. Після проживання процесів горювання, вираження затиснутих емо-



цій, вивчення за допомогою фототерапії особистісної та сімейної історії, їй було запропоновано робити селфі протягом кількох тижнів із метою вивчення образу «Я» та виявлення ресурсних моментів життя. Вона кілька тижнів прокрастинула виконання цього завдання, але врешті-решт почала робити селфі. Роздруковані селфі ми вивчали разом. Для клієнтки було відкриттям, що найбільш розслаблений та задоволений вираз обличчя в неї тоді, коли вона на селфі з кимось, так звані, соціальні селфі. Вона дійшла висновку, що саме спілкування з іншими додає їй сил та ресурсу. Вона почала відвідувати групи зі спільними інтересами, більше спілкуватися з людьми, навіть тоді, коли «*немає настрою і сил кудись йти*». На наступному етапі терапії вона змогла виступати перед людьми.

Отже, незважаючи на те, що селфі є здебільшого захопленням молоді, їх застосування в арттерапії розширює можливості й людей середнього віку.

Звісно, найбільш ефективною робота із селфі буде для підлітків та молоді, тобто людей у віці, коли вивчають образ «Я» і формують свою Я-концепцію. В молодому віці більшість селфі відображають саме особливості зовнішності – одяг, макіяж, зачіску. Селфі надають можливість молодій людині експериментувати та отримати зворотний зв'язок від своїх однолітків. Також для молоді важливо відчувати свою приналежність до певних соціальних груп, з якими є спільні цінності. Селфі під час різних видів діяльності – занять спортом, приготування їжі, творчості тощо – дозволить підлітку знайти нових друзів, з якими його об'єднує однаковий спосіб життя та інтереси.

Селфі відображає те, як людина бачить і презентує себе іншим. Але це ще і спосіб визначити для інших, ким вона є. Не будемо забувати, що селфі є важливою частиною самопрезентації людини, елементом інтернет-образу. За допомогою селфі людина може прийняти та змінити те, що є для неї незадовільним в реальному образі. Таким чином, робота з селфі може підтримувати самооцінку, зміцнювати образ «Я».

Висновки.

Робота з селфі є потужним засобом медіа-арттерапії. Працюючи з фотоавтопортретами, людина ніби спостерігає себе збоку, досліджує свої «темні» і «світлі» сторони. Вона отримує можливість презентувати не лише зовнішність, а й почуття і відчуття, бути одночасно тим, хто сприймає – суб'єктом сприймання, і тим, хто є об'єктом сприйняття самого себе.

Селфі дають можливість клієнтові дослідити образ себе, свої недоліки і сильні сторони в той час, коли його ніхто не бачить, не оцінює,



не контролює. Можливість створення автопортрету дає ресурс побачити те, що в собі не подобається, знайти шляхи для самовдосконалення. Автопортрет, зроблений за допомогою смартфона, може стати опорою для особистісних змін. Робота з селфі особливо ефективна для клієнтів у підлітковому та юнацькому віці в період формування усвідомленої Я-концепції і групової ідентичності.

Застосування селфі в медіа-арттерапевтичній роботі сприяє особистісному розвитку клієнта, розширює його поведінковий та комунікативний репертуари, дозволяє дослідити як прояви емоцій, так й віднайти ресурси.

Література:

1. Вайзер Дж. Сущность и техники фототерапии. *Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство»*. 2010. Том 13. №1. С. 18-36.
2. Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник*. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020, 124 с., вид. 2е: стереотипне, ISBN 978-966-97485-3-9.
3. Вознесенська, О. Л. Арт-вітамінні від арт-терапевтичної асоціації: проєкт психологічної допомоги населенню під час пандемії COVID-19. *Простір арт-терапії*, 2020. Випуск 2(28). С. 4-21. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/art-vitaminy-vid-art-terapevtychnoyi-asotsiatsiyi-proyekt-psyhologichnoyi-dopomogy-naselennyu-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>
4. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: Видавець «ФОП Назаренко Т. В.», 2017. 312 с.
5. Кадагидзе Е. *Что говорят о нас наши селфи?* URL: <https://www.jv.ru/news/psikhologhiia/31373-chto-govoryat-o-vas-vashi-selfi.html>
6. Макаренко Н. М., Павленко А. Г. Селфі як засіб самопізнання. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017. Випуск 37. С. 207-216.
7. Мак-Вільямс Н. *Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе*. Москва: Класс, 1998.
8. Назаревич В., Борейчук І. *Метафора (психологія зображення)*. К.: WISE BEE, 2017. 224 с.
9. Назаревич В.В. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2017. Випуск 3. Том 1. С. 116-121. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/841/796>
10. Соснин І.К., Гончарова Е.Ю., Чуев Ю.Ф. Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини*, 2015. № 2. С. 4–11.
11. Цікаві факти про інстаграм. 2020. URL: <http://fzgj.knukim.edu.ua/>



novynu/1408-tsikavi-fakty-pro-instagram (дата звернення: 19.01.2022).

12. Вчені визначили три основні типи людей, які роблять селфі: цікаве дослідження. *Lifestyle 24*, 2020. URL: https://lifestyle.24tv.ua/vcheni_viznachili_tri_osnovni_tipi_lyudey_yaki_roblyat_selfi_tsikave_doslidzhennya_n771724 (дата звернення: 19.01.2022).

13. Barry C.T., Kerig P. K., Stellwagen K.K., and Barry T.D. *Narcissism and Machiavellianism in Youth: Implications for the Development of Adaptive and Maladaptive Behavior*. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2011. 282 p. ISBN: 978-1-4338-0845-6 URL: <http://www.apa.org/pubs/books/4317233.aspx> (дата звернення: 19.01.2022).

14. Gurak, L.J., Antonijevic S. The Psychology of Blogging: You, Me, and Everyone. *American Behavioral Scientist*, 2008. Vol. 52. P. 60. DOI: 10.1177/0002764208321341 URL: <http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/52/1/60>. URL: https://www.researchgate.net/publication/258122844_The_Psychology_of_Blogging_You_Me_and_Everyone_in_Between (дата звернення: 17.10.2020).

15. Ogrodniczuk J. S. (Ed.) *Understanding and Treating Pathological Narcissism*. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2013. 337 p. ISBN: 978-1-4338-1234-7.

16. Seiter, C. *The Psychology of Social Media: Why We Like, Comment, and Share Online*. 2016 URL: https://buffer.com/resources/psychology-of-social-media/?fbclid=IwAR1IC_YktnzqDMgI7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtID-nmVo50Xtrw2E (дата звернення: 6.09.2020).

17. Weiser J. Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums. *Child and Family*. 2002 (Spring/Summer). P. 16-25.

