

3. Лозова О. М. Міждисциплінарні методологічні зв'язки психосемантики та психолінгвістики. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 11–15.
4. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Роль когнітивно-стильових особливостей особистості в процесі навчальної діяльності. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології»*. Острогор : Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2010. Вип. 14. С. 3–10.
5. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. 152 с. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/181>
6. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 167–180.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-17>

**Карпенко М. О.,**  
*здобувачка ступеня доктора філософії*  
*за спеціальністю 053 – Психологія*  
*кафедри практичної психології*  
*Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*  
**Науковий керівник: Лапченко І. О.,**  
*кандидат психологічних наук,*  
*доцент кафедри практичної психології*  
*Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*

## **ОБґРУНТУВАННЯ ФОТОДУАЛЬНОГО МЕТОДУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

Обличчя визначають «дзеркалом душі» і в умовах комунікації психологічний контакт передбачає не лише вербальні засоби взаємодії, а й «зчитування» мімічних ознак, що для психолога означає використання прийомів візуальної психодіагностики та включення власної спостережливості.

З античних часів філософи і медики вивчали обличчя людини, від чого починає свій розвиток напрям досліджень, відомий як фізіогноміка

(Аристотель, Гален, Гіпократ, Теофраст). Парацельс використовував знання про анатомічну будову обличчя під час проведення діагностики хворих, психіатр Ч. Ломброзо описав фізіогномічні типи злочинців. Одну із своїх праць А. Шопенгауер присвятив фізіогноміці і Ч. Дарвін, порівнюючи емоції людини і тварин, писав про мімічні прояви та вираз обличчя. Ф. Ніцше влучно написав, що «кожний геній носить маску» [3]. Інтерпретація рис обличчя на основі фізіогноміки була реалізована в інструментах діагностики психологічних характеристик, таких як «Atlas of Emotions» [8], розроблений доктором П. Екманом, і програмне забезпечення «Digital physiognomy» [5], розроблене Uniphiz Lab».

С. Драган поширює метод відеокomp'ютерної психодіагностики та корекції по обличчю [1]. В його основу покладено положення про асиметрію півкуль мозку, яка відображається в асиметрії обличчя. Психодіагностика здійснюється на основі аналізу фазового портрету клієнта. Після цього останній споглядає власний портрет з урахуванням отриманих результатів діагностики, що визначається як «Зоровий Біологічний Зворотній Зв'язок» (БОС) і що забезпечує корекцію стану особистості, сприяє її гармонізації та стимулює розвиток креативності. Як вказує С. Драган, «... в мозку запускається механізм психофізичної саморегуляції – підвищується когерентність (узгодженість) електромагнітних коливань у двох півкулях головного мозку» [1]. В результаті взаємодії досягається не лише симетричність обличчя, а й «симетризація лівої та правої сторони особи», що дає можливість попередити або скоригувати психосоматичні розлади.

Вказані підходи і результати досліджень, проведених на їх основі, акцентовані на діагностиці «об'єктивної» інформації про особистість, її психологічні риси, яку подає та інтерпретує психодіагност, тому інтерпретація та конструювання висновків здійснюються без особистої участі клієнта.

Визнано, що психологічна робота полягає у допомозі клієнту в усвідомленні істинного смислу свого запиту, його причини і в актуалізації внутрішнього ресурсу для відновлення психологічної рівноваги та конструктивного виходу із кризової ситуації. Тому для ефективної психологічної взаємодії активна позиція клієнта надзвичайно важлива, що є одним із проявів принципу прийняття клієнтом на себе відповідальності за своє життя. Цей важливий принцип виступає одним із основоположних в умовах фотодуального методу психологічного консультування.

В фотодуальному методі увага клієнта зосереджується на аналізі та пошуку своїх ресурсів за допомогою спостереження та аналізу власного фотодуального портрету. Фотодуальні портрети створюються за допомогою графічного редактора, віддзеркалені вертикально ліва та права половини обличчя клієнта. Такі портрети використовуються як

проективний матеріал і виключають будь-які інтерпретації з боку психолога-консультанта. Він лише ставить запитання з певною послідовністю, що спонукає клієнта до рефлексії та переосмислення своїх якостей, особистих проблем та причин їх виникнення. В результаті такого діалогу відбувається трансформація самосвідомості клієнта через осмислення внутрішнього конфлікту, через рефлексію амбівалентних потягів та інтересів, через виділення досягнень та невдач.

В центрі уваги психолога-консультанта і клієнта перебуває дуальність обличчя, в якій часто презентується дуальність нахилів, прагнень особистості. Саме в подібній двоїстості вбачаємо прояви внутрішньо-особистісного конфлікту, з яким часто звертається клієнт до психолога з прагненням розібратися з причинами і досягти внутрішньої гармонії без заперечення власної амбівалентності, а збалансувавши дуальність. Влучно написала Т. Яценко, відповідаючи на запитання про механізм усвідомлення себе, «шляхом зв'язків образів з відповідними словесними уявленнями» [4, с. 45].

Починаючи з 2010 року, проведено понад 3000 сесій, в умовах яких виявлено, що фотодуальний метод допомагає клієнту розширити уявлення про себе, розкрити нові зони свого розвитку та зрозуміти власний потенціал, визначити основні дуальності (протилежні тенденції) у нахилах і поведінці, актуальні зв'язки в структурі самоставлення особистості [2]. Фотодуальний метод виявився ефективним в психологічній практиці та на противагу попереднім методам, які розглядали обличчя як наукометричний матеріал, виявив результативність як інструмент самоусвідомлення особистості.

Практики, що використовуються під час проведення сесії фотодуальним методом, мають еkleктичну злагоженість і включають в себе усвідомлення почуттів (потреб, емоцій, почуттів тощо), осмислення ставлення клієнта до себе, ставлення до різних сфер його особистості. Психологічна робота здійснюється за основними каналами інформації: зоровим, пропріоцептивним, слуховим, кінестетичним, каналом відносин, світовим, духовним – запропонованих у процесуальному методі А. Мінделлом [7].

У практиці осягнення почуттів та їх дуальної природи, висвітлення полярностей в сесіях фотодуальної терапії використовується принцип гештальт-техніки «Два стільці», результатом якої є «досягнення динамічної рівноваги» між дуальними сторонами психіки [6].

Психологічне консультування з використанням фотодуального методу (одна фотодуальна сесія) дає можливість клієнту побачити і усвідомити власні дуальні процеси психіки та налагодити первинний контакт між ними. Довготривала психологічна робота з фотодуальними портретами виступає як супровід клієнта в опрацюванні кожної з виявлених

дуальностей та налагодженні їхньої узгодженості й взаємодії, що сприяє гармонізації особистості в цілому. В цьому випадку процес набуватиме глибшого, більш терапевтичного характеру, і забезпечує стійкі позитивні зміни в процесі рефлексії і самоприйняття, що згодом виявляється у відповідній трансформації поведінки.

Отже, фотодуальний метод в практичній психології може зайняти місце окремого методу, який позитивно впливає на розвиток самосвідомості, формує позитивне самоставлення, регулює самооцінку особистості за допомогою усвідомлення, визнання та прийняття нею власного спроектованого психологічного матеріалу на фотодуальні портрети, які є відображенням дуальності особистості клієнта. Як результат, клієнт отримує здатність до конструктивної та екологічної саморегуляції, що спонукає його до набуття бажаного досвіду згідно з його реальними намірами та потребами.

### **Список використаних джерел:**

1. Відеокomp'ютерна психодіагностика та корекція по фазовому портрету особи. URL: <https://facesecrets.net.ua/ukr#rec459001656>
2. Карпенко М. О. Фотодуальність. URL: <https://photoduality.com>
3. Ніцше Ф. По той бік добра і зла (Прелюдія до філософії майбутнього). Генеалогія моралі / ред. П. Таращук ; пер. з нім. А. Онишко. Львів : Літопис, 2002. 320 с.
4. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
5. Digital physiognomy – match person's face to his or her character. URL: <https://www.qweas.com/downloads/home/astrology-biorhythms-mystic/moreinfo-digital-physiognomy.html>
6. Ginger S., Ginger A. La Gestalt, une thérapie du contact. 8th ed. Paris : Hommes et groupes éditeur, 2006. 550 p.
7. Mindell A. Riding the horse backwards: process work in theory and practice. London, England : Arkana, 1992. 234 p.
8. The ekmans' atlas of emotion. URL: <https://atlasofemotions.org/>