

**Возможности фототерапии, направленной на самоотношение, в развитии коммуникативной толерантности у девушек.**

*Азизова Назокат Бобуровна*

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
*E-mail: azizova.nazokat@inbox.ru*

По мере расширения социального смыслового пространства для современного человека коммуникативная толерантность является стержневой характеристикой, поскольку она проявляется во взаимодействии индивида с окружающими и определяет успешность дальнейшей коммуникации. Коммуникативная толерантность выражается в отношении личности к людям и показывает степень переносимости ею неприемлемых и неприятных психических состояний, качеств и поступков партнеров по взаимодействию [1, с.2]. При этом не у всех она достаточно выражена для успешной коммуникации. Поэтому актуальной задачей является поиск различных психологических способов развития и коррекции коммуникативной толерантности.

По внешнему выражению может сложиться впечатление, что коммуникативная толерантность - это навык вежливой коммуникации, которая воспитывается в процессе социализации. Однако, результаты корреляционного исследования показывают, что данный феномен связан с психологическим благополучием субъекта, а в частности с самопринятием. Если человек принимает себя, не только свои достоинства, но и недостатки, то и по отношению к другим людям он будет выбирать аналогичный образец действий. На контрасте, противоположность самопринятия порождает чувство неудовлетворенности собой, которое проявляется в непринятии определенных качеств в себе, что в свою очередь является источником для выражения недовольства по отношению к партнеру по взаимодействию, принимающего разные формы [2, с. 62]. Следовательно, самопринятие может быть основой для формирования некоторых поведенческих особенностей, тем самым опосредованно увеличивая или уменьшая уровень коммуникативной толерантности. Для формирования более конструктивного самоотношения может быть использована фототерапия. Она подразумевает создание и использование фотографических образов, дополняемое чувствами, воспоминаниями и мыслями, которые ими порождаются, в качестве катализаторов терапевтической коммуникации [3, с. 8].

Целью нашего исследования было определить какие компоненты коммуникативной толерантности в большей степени изменяются в процессе фототерапевтической групповой работы.

В качестве методического инструмента мы использовали модифицированную методику «Диагностика общей коммуникативной толерантности» В.В. Бойко, также респонденты работали со шкалой «Ожидаемое отношение от других» из методики «Опросник самоотношения» В. В. Столина, С. Р. Пантелеева и «Страх негативной оценки внешности», адаптированной Развальяевой А. Ю., Польской Н. А.

Нами был проведен тренинг «Фототерапия самоотношения» продолжительностью 3 дня. Выборка экспериментальной группы составила 30 девушек в возрасте от 18 до 25 лет. В контрольную группу вошли 30 респондентов, которые заполняли опросник два раза без тренингового воздействия.

Целью первого дня было установление доверительной атмосферы, самопознание и конструирование образа для съемки. Это реализовывалось через презентацию себя посред-

ством фотоколлекции участников, через обсуждение сюжетной линии фотографий с помощью авторских фотокарт.

Второй день тренинга структурно отличался от первого и третьего дней, поскольку он включал в себя индивидуальную работу с участником тренинга в виде фотосъемки. Если у респондента не было четкого представления о конечном варианте снимка, в процессе фотосъемки психолог помогал определиться с желаемым образом.

Задачами третьего дня было представление сделанных снимков, соотнесение ожиданий и полученных снимков, освоение тех образов, которые находились за пределами привычных представлений респондентов и осознание своих сторон личности посредством других участников.

Для определения психологических эффектов групповой фототерапевтической работы данные опроса экспериментальной и контрольной групп сравнивались посредством двухфакторного дисперсионного анализа. Были обнаружены различия в интегральном показателе коммуникативной толерантности (для межфакторного взаимодействия  $p=0,06$ ). В отдельных шкалах также были выявлены различия: неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности ( $p=0,031$ ) и категоричность или консерватизм в оценках других людей по внешним характеристикам ( $p=0,083$ ). Данные шкалы могут быть поняты как проявления эмоциональной составляющей коммуникативной интолерантности, которая, по нашему мнению, является перспективной областью, с которой эффективнее работать при коррекции данного феномена [4. с.2]. Более того, поскольку тренинг предполагал творческую деятельность, и респонденты сталкивались с вариативностью художественных образов, это препятствовало формированию узконаправленного взгляда при оценке внешних характеристик других людей. Таким образом, человек, который прошел через этап расширения границ своего восприятия и принятия себя, относился к специфическому опыту без проявления категоричности.

В шкалах неприятие индивидуальности другого человека ( $p=0,186$ ), использование себя в качестве эталона при оценке других людей ( $p=0,160$ ), стремление перевоспитать партнеров ( $p=0,367$ ), дистанцированность от откровенностей людей ( $p=0,368$ ), неумение скрывать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров ( $p=0,321$ ) различий найдено не было. По результатам статистического анализа можно констатировать сфокусированное тренинговое воздействие, однако, нельзя утверждать, что в данных шкалах сдвиг отсутствовал полностью, поскольку это бы не позволило обнаружить различия в интегральном показателе.

Полученные данные по шкале «Ожидаемое отношение от других» говорят о значимо разной динамике в экспериментальной и контрольной группами ( $p=0,004$ ). Также различия были значимы в шкале «Страх негативной оценки» ( $p=0,036$ ). В следствие целенаправленного исследования образа «Я» участников группы посредством включения в совместную деятельность, в которой развивалась перцептивная сторона общения, проявляющаяся в конструктивном оценивании фотографий участников, оказании взаимной эмоциональной поддержки, у респондентов виден значимый сдвиг в более позитивной оценке себя в рамках взаимодействия с другими.

### Источники и литература

- 1) Азизова Н. Б. Взаимосвязь коммуникативной толерантности и толерантности к неопределенности у девушек и юношей // Секция «Психология общения и межличностных отношений». 2022. С. 1-3.
- 2) Есипов М.А. Содержание и структура феномена коммуникативной толерантности в отечественных психолого-педагогических исследованиях. М., 2017. С. 1-18

- 3) Окс И.Е. Самопринятие в коммуникативном подходе. СПЖ., 2000. С. 62-63.
- 4) Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. СПб., 2003. С 8-10.