

УДК 111.85

**АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПОДНЯТИЯ САМООЦЕНКИ, ЧЕРЕЗ ФОТОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ**

**Татаурова Н.С.**

Психолог, Марклеберг, Германия

**E-mail:** vasilissa5@yandex.ru



**Аннотация:** Эта статья включает в себя сочетание психологических методов познания, работу над самооценкой, обучение невербальному общению с другими, приводящее к самоцели, выработке хороших привычек для своих достижений. Начальная точка отчета и конечный результат фиксируются профессиональной фотосессией в трех разных изображениях.



**Ключевые слова:** психология, эстетика, самоанализ, фотография, самооценка



**Актуальность.** Современное общество под влиянием социальных сетей, где пропагандируется легкий успех, красота и деньги, испытывает сильное давление на личностные качества человека. Находясь в постоянном сравнении себя и другой персоны, самооценка индивида значительно понижается, что в дальнейшем приводит к внутренним расстройствам, болезням, разрушению межличностных отношений.

**Цель.** С помощью психологических методов и проведения отчетности выполняемых действий, проводится внутренний психоанализ для понимания своих личных желаний, а не навязанных социумом, понимания своей личности, выработки новых способов реагирования на привычные реакции окружающих. Проявления себя окружающему миру в соответствии с внутренним состоянием.

**Методы исследования**

Эмпирические: наблюдение и самонаблюдение, беседа, психологическое моделирование; качественный метод - качественный анализ и лонгитюдный метод

Проект состоит из пяти этапов.

**Вводный этап**

Проведение фотосессии клиента в трех образах (формальный, неформальный и интимный).

Консультация на выявление основных потребностей клиента.

Формирование стартовой позиции работы – точки А

**I этап.** Работа над внутренним состоянием личности

– Каким видят меня окружающие?

– Какой я на самом деле? Какие положительные и отрицательные черты мне присущи?

2. Создание своего внутреннего образа

– Какие навыки надо освоить или усилить, чтобы приблизиться к образу авторитета?

– Какие действия для этого надо совершить?

– Поиск женских авторитетов в разных сферах жизни (в рассмотрении частей колеса баланса: здоровье, окружение, семья, финансы, хобби, работа, творчество, образование).

– Что привлекает в этих авторитетах?

– Какие общие черты есть у них и у клиента?

– Различия.

– Как чувствовал бы себя клиент обладая теми или иными качествами?

3. Воплощение в физическом плане. Создания внутреннего ресурса для самооценки. Разрешение тратить на себя финансы, инвестирование в свое рутинное настроение:

– покупка повседневного дорогого белья на уровень выше, чем покупалось до этого;

– педикюр вне зависимости от времени года;

– смена домашней одежды, в которой не стыдно встретить высокостатусного человека;

– создание дома атрибутов, декора и интерьера с отражением внутреннего мира клиента. Разбор и выбрасывание не используемых предметов и одежды дома

Консультация в самоанализе

Дополнительные задания:

Упражнение «Денежная дорожка»: первого числа месяца отложить монету номиналом один (рубль, евро и т.п.), на следующий день, второго числа отложить с номиналом 2 и т.д. Откладывать до конца месяца. При накоплении 10 (рублей, евро) обменять на банкноту 10, далее при накоплении достаточной для более крупной купюры – обменять на банкноту. При пропуске начинать упражнение с первого числа следующего месяца. Собранную сумму денег использовать для формирования финансовой подушки.

Ежедневное ведение дневников успеха, благодарности и радости. Отчеты написания присылаются куратору на проверку. Если в оговоренное время отчет не поступил, куратор должен проконтролировать и напомнить клиенту о выполнении задания.

Продолжительность 1 месяц

**II этап.** Работа над внешним видом для правильного считывания окружающими невербальных знаков, посылаемых своим образом.

– Проработка стилистических деталей в одежде, отражающих личность и подчеркивающих черты характера;

– проработка причёски, макияжа и маникюра;

– обувь.

Консультация в разборе ситуаций не разрешения себе позволять жить так, как хочется. Отработка убеждений и стереотипов

Продолжительность 1 месяц

**III этап.** Работа над физическим состоянием тела, делается от запроса клиента

– поход к массажисту;

– к косметологу;

– тренер по фитнесу или другой, наиболее подходящей клиенту, физическая нагрузка;

– обращение к нутрициологу, диетологу.

Консультация в вопросе принятия своего тела

Продолжительность 1 месяц

Заключительный этап

Фотосессия в 3 образах (формальный, неформальный и интимный). Фиксация проделанной работы – точка Б.

Учитывая длительность формирования мозгом новых привычек и возможность возвращения клиента в точку А, продолжается психологическая поддержка на протяжении 2 месяцев после завершения заключительного этапа.

Глубокая работа над самооценке включает сознательные и подсознательные уровни деятельности личности, что позволяет косвенно затрагивать все сферы жизни и создавать внутренний фундамент веры в себя и собственные силы, как следствие, дальнейшие положительные изменения в жизни клиента. Документирование процесса помогает клиенту наблюдать пройденный путь, произошедшие изменения за время участия в проекте. Записывание ежедневных моментов развивает концентрацию на важных вещах для клиента и помогает находиться в настоящем момент времени, уменьшает потребность копаться

в своем прошлом и постепенно учит клиента планировать свое будущее, ставить цели.



### Литература

1. Купцов, И.И. Основные методы психологических исследований: особенности и опыт применения / И.И. Купцов, Т.В. Пивоварова // Прикладная юридическая психология. 2020, № 4(53). С.32-39.
2. Грин, Р. 48 законов власти / Пер. с англ. Е.Я. Мигуновой; науч. консульт. В.В. Андрушкевич. М.: РИПОЛ классик, 2021. 766 с.
3. Грин, Р. Законы человеческой природы / Р. Грин. М.: Альпина Паблишер, 2021. 936 с.
4. Sedikides, C. & Spencer, S.J. (Eds.) *The Self*. New York: Psychology Press, 2007.

---

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

---

**Для цитирования:** Татаурова, Н.С. Авторская методика поднятия самооценки, через фотопсихологические проекты / Н.С. Татаурова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т.2. № 1. С. 31–34.

---

### Информация об авторе

**Татаурова Наталья Сергеевна**

психолог, фотограф

Марклеберг, Германия

**E-mail:** vasilissa5@yandex.ru

---

### INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 1. pp. 31-34.

---

### THE AUTHOR'S METHOD OF RAISING SELF-ESTEEM, THROUGH PHOTOPSYCHOLOGICAL PROJECTS

**Tataurova N.S.**

Markkleeberg, Germany, **E-mail:** vasilissa5@yandex.ru



**Abstract.** This article includes the combination of psychological methods of cognition, work on self-esteem, learning non-verbal communication with others, leads to an end in itself, the development of good habits for their achievements. The initial point of the report and the final result is fixed by a professional photo session in three different images.



**Keywords:** psychology, aesthetics, introspection, photography, self-esteem

---

### Information about the author

**Tataurova Natalia Sergeevna**

Psychological consultant, photographer

Markkleeberg, Germany

**E-mail:** vasilissa5@yandex.ru

---

Поступила в редакцию 11.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию.

нию 22.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>