

УДК 159.99

ФОТОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ИЗУЧЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ И ОБРАЗА Я

© Воробьева Ю.Д., Самыкина Н.Ю.

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: vdyulia21@gmail.com

В нашей научной работе представлена информация о применении фототерапии не только в рамках терапевтических сессий, но и в исследовательской работе. Из-за того, что фотография стала неотъемлемой частью жизни, из-за ее многогранности она используется в рекламе, обыденной жизни, социальных сетях, тем самым влияя на людей. Визуальный контент влияет на представление человека о себе. Именно благодаря этому свойству фотография теперь занимает значимое место в рамках терапевтического и психокоррекционного взаимодействия психолога и клиента [1]. В психологии метод «Фототерапия» является одним из способов арт-терапии. Это лечебно-коррекционное использование фотографии как инструмента для решения психологических проблем. Применяется для решения психологических проблем и вопросов, связанных с психосоциальной адаптацией людей с разными видами расстройств, в том числе это клинические случаи, также возможно создание, анализ и обсуждение эмоций, чувств и состояний, вызванных фотографическими образами. Фотография позволяет сохранить ощущения тела в определенный момент времени. На ней мы видим разные позы и выражения лица, передающие те или иные реакции и состояния, в том числе вызванные находящимися рядом с нами людьми и предметами, а также нашим пребыванием в той или иной среде. Благодаря этому свойству снимков метод фототерапии можно использовать не только как коррекционный метод, но и как способ исследования телесного образа Я, эмоций, чувств, состояний и получения нового опыта и дальнейшего его использования в жизни [2].

Целью данного исследования было изучение расхождения между такими компонентами Я-концепции, как Я-реальное и Я-идеальное у молодежи посредством метода психологического анализа фотографии. В ходе исследования были применены: метод психологического анализа фотографии и авторский опросник, созданный по результатам пилотажного эксперимента. В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте 17–26 лет. Из них 8 юношей (26,7 %) и 22 девушки (73,3 %). Мы провели серию фото: селфи, которое делает сам испытуемый, постановочное фото, которое делает исследователь, и фото через зеркало, которое также делает исследователь. Затем из 3 фото составили коллаж и стимульный материал предоставили испытуемому. Далее реципиент выбрал наиболее приятный для собственного восприятия кадр посредством метода психологического анализа фотографий. Затем испытуемый выставляет баллы от -2 до 2 по 5 критериям, которые были выделены по результатам пилотажного эксперимента (критерии для всех фото одинаковые). После подсчетов мы сделали заключение о количественном показателе расхождения между Я-реальное и Я-идеальное, Я-реальное и Я-зеркальное, Я-идеальное и Я-зеркальное.

Во время проведения первого этапа эксперимента были выявлены следующие результаты. В процентном соотношении 57 % испытуемых выбрали селфи, как наиболее приятное для восприятия фото, 33 % отметили, что им больше понравилась постановочная фотография и лишь 10 % выбрали фото в зеркале. На втором этапе

испытуемым предложили отметить оценки по пяти критериям опросника (открытость позы, уверенность, привлекательность, напряженность, зажатость). Расхождение подсчитывалось в процентном соотношении. У 67 % испытуемых наблюдалось расхождение между Я-идеальное и Я-реальное по критерию «привлекательность» более 20 % (1-1,26), что говорит о рассогласовании образов Я, у 23 % расхождение составило около 12% (0,5-0,66), и лишь у 10 % наблюдались минимальные расхождения – не более 2 % (0,076). Между Я-реальное и Я-зеркальное у 90% испытуемых наблюдается расхождение в 10 % (0,56), в большинстве случаев они отдавали предпочтение постановочному фото. Расхождение в образах Я-идеальное и Я-зеркальное у 83 % было минимально и составило около 8 %, и лишь у 5 человек расхождение составило 16 %.

Таким образом, результаты анализа эмпирических данных свидетельствуют о том, что у современной молодежи отчетливее прослеживается рассогласование образов Я-идеальное и Я-реальное, нежели Я-реальное и Я-зеркальное.

Библиографический список

1. Ален Флешер Ролан Барт и фотграфия, или Проявление изображений // Философско-культурологический журнал Topos. 2019. № 1–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rolan-bart-i-fotografiya-ili-proyavlenie-izobrazhenii> (дата обращения: 30.05.2023).
2. Агалакова А.С. Фотография как инструмент работы практического психолога // ОмГУ. 2020. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fotografiya-kak-instrument-raboty-prakticheskogo-psihologa> (дата обращения: 30.05.2023).