

Д. М. Коржова (Барнаул)

ФОТОТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

Фототерапия — лечебно-коррекционное применение фотографии для решения разного рода психологических проблем как для развития, так и для гармонизации личности. Также фототерапия предполагает создание оригинальных авторских снимков и работу с готовыми фотоматериалами. Основным содержанием фототерапии является создание либо восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением [1, с. 336].

Терапевтическое воздействие при создании фотографий может проявляться в повседневной жизни людей. Но несмотря на это, фототерапия должна включать в себя общение со специалистом, так как люди редко задумываются над тем, какое влияние оказывает обычный просмотр фотографий. Суть процесса фототерапии — это выражение посредством фотографических образов внутренних конфликтов, а также возможных потребностей и переживаний клиента. С помощью фотографии он может не только словесно описать и осознать, но и изменить свое отношение к ним. Создавая и затем обсуждая фотографии, человек «оживляет» осознаваемые и неосознаваемые потребности, переживания, связанные с психическими травмами и незавершенными ситуациями прошлого [2, с. 96].

Искусство фотографии существует уже сравнительно давно, но в коррекционных и развивающих целях применяется редко, так как данный способ использования фотографии малоизвестен. Практически не освещаются возможности использования фототерапии, мало научных исследований в этой области.

На сегодняшний день фототерапия объединяет в себе те формы работы, которые применяются с целью решения психологических проблем и психосоциальной адаптации лиц с разнообразными эмоциональными и психическими расстройствами, а также физическими недостатками.

Фотография помогает затронуть такие глубины психики, которые сложно задействовать словом. Например, при заниженной самооценке поддерживающая фототерапия позволяет увидеть себя уникальным, ценным и любимым — главным героем своей собственной жизни. Возможность фото смешать реальность и вымысел используется так, чтобы усилить эффект.

Самооценка — это оценка самого себя: своих качеств, возможностей и особенностей своей деятельности. Самооценка отражает особенности осознания человеком своих действий, поступков, мотивов и целей, умение оценить свои способности. Она имеет ряд измерений: может быть правильной или ложной, относительно высокой или, наоборот, низкой, устойчивой или неустойчивой.

На начальном этапе развития ребенок оценивает свои физические качества и возможности, затем практические умения, поступки и моральные качества. Самооценка выступает в качестве регулятора поведения человека, его активности в общении, труде и обучении, самовоспитании [3, с. 16].

В подростковом возрасте самооценка поднимается на новую ступень и приобретает новые функции. Самое важное: именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают обобщенный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и эталоны взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими.

Важным способом обеспечения устойчивости самооценки служит поиск подростком одобрения себя и своего поведения со стороны окружающих людей.

Самооценка подростка формируется в процессе его равнения на те моральные ценности и требования, которые приняты в кругу сверстников. В тех случаях, когда подростки меняют круг своего общения, может неожиданно меняться и самооценка. Такая неустойчивость связана с тем, что еще не сложились внутренние основы и критерии, на которые опирается подросток, оценивая не только самого себя, но и других [4, с. 35].

При работе с несовершеннолетними детьми на базе краевого социально-реабилитационного центра «Солнышко» выявлена их заниженная самооценка. По результатам собеседования были выбраны две девочки в возрасте 14 и 16 лет для проведения исследования по повышению уровня их самооценки с помощью методов фототерапии. После чего провели встречу, беседу и фотосессию с детьми, находящимися на учете в данном учреждении.

Для этого использованы следующие методики:

1. Фотосъемка с применением техники поддерживающей фотографии Миины Саволайнен.
2. Структурированное интервью.

3. Методика самостоятельной работы с фотографиями участников исследования.

Для проведения фотосъемки была использована техника **фото-портрета клиента, созданного другими людьми (фотографом)**.

Для создания набора фотографических изображений с каждой из участниц исследования проведено две индивидуальные фотосессии, продолжительность которых составляла 30–40 минут. Промежутки проведения фотосессий — одна неделя.

Структура каждой проведенной фотосессии содержала анализ прошедшего периода при работе с фотографическими изображениями и обращение к своим внутренним образам и ощущениям самооценки и тела. Количество фотографий в каждой фотосессии было индивидуально и варьировалось от 20 до 40 снимков.

Методика самостоятельной работы с фотографиями участников исследования происходила в периоды между фотосессиями и содержала в себе следующие этапы:

- выбор 7–10 фотографий по результатам прошедшей фотосессии, на которых участники исследования больше всего себе не нравятся;
- фиксация тех характеристик и составляющих, которые не нравятся в выбранном изображении;
- нахождение и фиксация в выбранном изображении положительных и сильных сторон.

Во время проведения фотосъемки исследуемых девочек их состояние заметно менялось. В начале фотосессии девочки испытывали неловкость перед камерой и были явно зажаты и скованны, только отвечали на заданные вопросы и почти не улыбались. После увиденного результата у девочек появился интерес к происходящему.

Постепенно возникли вопросы, касающиеся фотографий, например: «Что нужно сделать, чтобы хорошо получиться на фотографии?», «Как встать?» и т. д. К концу фотосъемки общение с участницами исследования наладилось.

После проведения первой фотосъемки и просмотра первых фотографий девочки поделились своими впечатлениями и эмоциями. Рассказали о том, какие фотографии им нравятся и не нравятся, и пояснили почему. Результатами первой проведенной фотосессии девочки в целом остались довольны.

Ко второй фотосъемке девочки готовились уже осознанно, продумывали место проведения, образы, позы и чувствовали себя более уверенно. Перестали обращать внимание на взгляды окружаю-

щих. По окончании второй фотосъемки девочки, просмотрев свои фотографии, поделились эмоциями и рассказали, что им понравилось.

В результате проведенной работы был получен положительный ответ на вопрос: возможна ли коррекция самооценки в сторону повышения посредством работы с фотоснимками?

Исходя из теоретического анализа представленных результатов, установлено следующее:

1. Принятие своей внешности посредством фототерапии ведет к повышению уровня общей самооценки.

2. Принятие самого себя ведет к снижению уровня влияния внешних факторов на отношение к своей внешности.

3. Эффективность повышения уровня самооценки посредством фототерапии должно проводиться под контролем специалиста.

Фототерапия позволяет терапевтам свежим взглядом посмотреть на привычное и увидеть что-то новое. Она восстанавливает ощущение, внутреннюю и когнитивную связь с чувствами, обращая прошлое в настоящее, помогает людям использовать фотографии в качестве стимула для получения ответов из очевидной и скрытой информации, содержащейся в снимке, а также наладить диалог, который бы не был столь же глубоким и эффективным с использованием одних только слов.

Данная область терапии имеет перспективы дальнейшего развития. Во-первых, потому что тема адекватной самооценки актуальна для большинства людей. Во-вторых, распространение цифровой фототехники делает этот метод работы с самооценкой более доступным.

Библиографический список

1. Копытин А. И. Арт-терапия — новые горизонты. М., 2006.
2. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. СПб., 2003.
3. Мартыанова Ю. П. Я-концепция и самооценка школьника // Психология и практика. Ярославль, 1998. Т. 4. Вып. 2.
4. Липкина А. И. Психология самооценки школьника : автореф. докт. дис. М., 1968.