

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Исследование терапевтического потенциала целовекоцентрированного фотографирования (недирективных фотосессий)

Научный руководитель – Паукова Анна Борисовна

Яныкина Марина Александровна

Студент (магистр)

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

E-mail: m.yanykina@yandex.ru

Актуальность темы

Современной реальностью в результате визуального переворота стал диктат образов и формирование особого типа образного восприятия мира. Образное восприятие создает у людей потребность быть увиденным с помощью фотографии. Использование фотообразов отличается простотой и удобством в силу распространения фотоустройств и практики фотографирования.

Более того, у образов есть уникальная особенность: это фактическое тождество языка образов и языка психики. Поэтому для восприятия фотографии не нужны специальные знания, что обуславливает высокую скорость восприятия и усвоения информации, заложенной в образе. В силу этой специфики образы позволяют обратиться напрямую к бессознательной сфере человека, выразить это бессознательное и достаточно быстро установить мостик между сознанием и бессознательным, разумом и эмоциями человека. Эти особенности образного восприятия могут дополнять словесное общение в рамках психотерапевтического процесса.

За рубежом с 70-х гг. XX века психологи, психотерапевты и специалисты других помогающих профессий все чаще и чаще используют фотографию в профессиональной деятельности (фототерапия). В России данное направление пока еще мало известно.

Существующая в данной сфере **проблема**: фотография чаще всего служит для создания идеальных фото, приукрашивающих действительность, отдаляющих человека от себя

Наше **предложение**: фотографирование может быть использовано не только в эстетических целях и для создания идеальных кадров, но и для помощи человеку в самоисследовании, приближения человека к Я-реальному

Способ решения проблемы: проведение недирективных фотосессий

Недирективные фотосессии - фотосессии, во время которых конгруэнтный фотограф, проявляющий эмпатию и безусловное позитивное принятие, фасилитирует процесс выбора участником «своего» места и «своей» позы для фотографирования, создавая пространство для творчества и экспериментирования. Основное предположение состоит в том, что применение фотографом в процессе съемки необходимых и достаточных условий, используемых для создания контакта в клиентоцентрированной терапии (эмпатии, конгруэнтности и принятия) является терапевтическим и способствует приближению человека к своему ценностному процессу, к переживанию Я-реального.

Цель недирективной фотосессии состоит из двух частей: первая относится к *процессу*, к идее нахождения в фасилитирующей атмосфере, позволяющей прийти в больший контакт с собой, вторая касается непосредственно *результата*, т.е. фотографий (изображение на фото не социально приемлемого образа, а попытка отразить Я-реальное человека).

Нашим пониманием целей обусловлены **три особенности фотосессий**.

Первая: равная значимость процесса фотографирования и результата (фотографии).

Вторая: учет индивидуальности каждого человека. В фотосессиях участвуют разные люди, с различной Я-концепцией, с разным отношением и выраженностью ценностного процесса и ценностной системы. От этой разницы зависит процесс и результат фотосессии.

Третья: постепенная передача ответственности за процесс и во многом за его результаты участнику. Начиная с выбора места съемки и одежды, когда фотограф предлагает свое место, но при этом спрашивает о пожеланиях и ожиданиях участника, заканчивая выражением при встрече самой идеи о самостоятельном выборе места и положения для фотографирования. Передача ответственности фактически переходит в момент озвучивания идеи фотосессии и получения обратной связи. Однако это не предполагает отстранение фотографа от выполнения своих профессиональных обязанностей в части, касающейся настроек фотокамеры, выбора наилучшего положения, ракурса или формата. Потому что технические аспекты съемки фотограф действительно знает лучше, чем участник.

Переходя от теории к практике, отметим, что мы проводили недирективные фотосессии в рамках пилотажного качественного исследования для ответа на **исследовательский вопрос:** каков опыт переживания своего Я в недирективной фотосессии?

Объект: переживание своего Я

Предмет: переживание своего Я в процессе недирективного фотографирования

Порядок проведения фотосессии:

- выбор места (фотограф предлагает свое место, чаще всего это один из московских парков, но возможно изменение места в связи с пожеланиями фотографирующегося);
- при встрече фотограф рассказывает об идее фотосессии (использование пространства для самовыражения и самоисследования, когда человек прислушивается к себе и чувствует где, когда, в какой позе или в каком процессе ему хочется сфотографироваться);
- после получения обратной связи от человека, касающейся обозначенной идеи, начинается прогулка и выбора места для фотографирования, при этом фотограф следует за участником и фотографирует его в выбранных местах и позах;
- в процессе фотограф принимает любые идеи и предложения участника, а также его мысли и переживания, проявляет эмпатию и конгруэнтно выражает себя;
- шеринг в конце: участник делится своими переживаниями, при желании на то участника фотограф также рассказывает о своих впечатлениях.

Участники: 10 девушек (от 21 до 31 года), проведено 9 фотосессий

Методология: проведение фотосессии, полуструктурированные интервью до и после фотосессии, текст впечатлений участников о фото после их просмотра, рефлексивные записи фотографа

Метод анализа интервью и впечатлений участников: тематический анализ

Результаты:

Ответ на исследовательский вопрос о переживании своего Я в процессе:

в начале процесса: страх, неуверенность, сдержанность, робость, нелепость выражения себя

через некоторое время: комфорт, приятность, теплота, легкость, отдых, умиротворение, спокойствие, расслабление, азарт, ощущение подъема, бодрости, радость, удовольствие, вдохновение, получение творческого импульса, ощущение своей красоты

Результаты анализа процесса фотографирования

Выделение следующих особенностей процесса фотографирования:

- открытость в сфере чувств и переживаний, возможность полно переживать свои чувства;
- исследование своего состояния, его углубление и изменение;

- доверие себе, другому и процессу;
- ориентация больше на процесс, а не на результат;
- переход от статики и поз к изменчивости;
- позитивное оценивание и принятие своего Я.

Перспективы для дальнейшей работы и исследования: проведение серии фотосессий, дальнейшая работа с получившимися фотографиями, включение в процесс фотографирования элементов экспрессивной терапии, групповой формат работы.