

стікери із запитанням «Що всередині, що зовні?» і упродовж дня відповідати на ці запитання і при цьому зосереджуватися на відчуттях в тілі (зручно-незручно, тепло-холодно тощо), на думках (спрямованість думок на певних темах чи сферах), на емоціях (визначення домінуючих емоцій) та оточенні (що довкола людини). Ця техніка допомагає розвитку усвідомленості та наповненості моментом [3].

Також важливими для психологів - практиків є самопізнання (розуміння своїх сильних та слабких сторін, ресурсів), розвиток особистісних якостей, відчуття власної цінності через підтримку та допомогу іншим

Завдяки зосередженні на формуванні власної психологічної стійкості психологи-практики зможуть ефективно виконувати професійні завдання і водночас бути самоефективними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пляка Л. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf>
2. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>
3. Brunner L. Tips for improving resilience. URL: <https://www.helsana.ch/en/blog/mental-health/mindfulness/tips-for-improving-resilience.html>

Віта БОГОСЛАВЕЦЬ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ФОТОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН З НАПРЯМКІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

Фотографія, незалежно від її художньої цінності – це завжди особиста або спільна історія. Кожна фотографія передає цю історію по своєму, залежно від того, яких значень та сенсів ми надаємо їй в процесі вивчення та аналізу. Це робить, на перший погляд незначимі фото не тільки дивовижними природними каталізаторами соціального спілкування, а й також корисним інструментом у ситуації, коли вербальна комунікація не є достатньо ефективною у тій самій консультації з психологом або психотерапевтом.

З допомогою фотографії людина має можливість повернутись в минуле, частково відчувати ті ж емоції, які вона проживала на момент її створення, прослідкувати власні трансформації від моменту створення та дотепер. Інколи, фотографія, яка створена неусвідомлено, набуває для людини сенсу та усвідомлення лише через деякий час. В епоху селфі та візуально-орієнтованої масової культури вивчення фотографії та її можливостей у психологічному контексті стає одним з актуальних напрямів наукових досліджень і практичної роботи.

З огляду на багатогранність явища фотографії, можна окреслити перспективні напрями вивчення фотографії у візуальному контексті сучасної культури: використання фотографії в роботі психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, фотографів та інших фахівців, а також в роботі психологів; вплив зображення на споживача у виборі товарів і послуг; вплив візуального контенту соціальних мереж на особистість людини й уявлення про себе; використання фотографії в педагогічному процесі; роль фотографії в рекламі та маркетингу. Метою цієї статі стало: на основі ґрунтовного аналізу основних підходів до вивчення особливостей, техніки використання фотографії та її психологічних функцій, обґрунтувати роль фотографії в межах терапевтичної та психокорекційної взаємодії психолога і клієнта.

Фототерапія є відносно новим напрямом арт-терапії в Україні. Водночас використання фотографії як інструменту психологічної роботи з людьми бере свій початок ще з 70-х років ХХ століття. Так, у 1973 році канадська психологиня Дж. Вайзер (J. Weiser) застосувала фотографію в роботі з глухими дітьми і в 1975

році опублікувала свою першу статтю «Техніки фототерапії». У результаті цього фотографія почала слугувати інструментом психолога і як наслідок – з'явився щоквартальний новинний бюлетень фототерапії, започатковано навчальні семінари для фахівців, проведено Міжнародний симпозіум з фототерапії, створено Міжнародну асоціацію фототерапії, почали видавати журнал *Phototherapy*. У 70-80-ті рр. було випущено основні публікації піонерів фототерапії: Д. Волкер, Д. Фрайрір, П. Хоган, Д. Краусс, А. Ентін, Д. Вайзер, Р. Вольф, Б. Закем, Д. Стюарт. Пізніше фототерапію як інструмент психотерапії та психокорекції почали використовувати за межами Канади і США [2].

В українських наукових виданнях публікацій на тему використання фотографії в психологічній практиці небагато. Можливо, частина з них присвячена загалом творчості або арт-терапевтичним технікам без вказівки на особливу роль фотозображень, що ускладнює пошук статей. Також ситуація нечисленності публікацій може бути пов'язана з малою поширеністю фототерапії як методу в сучасній українській психології та психотерапії.

Техніка фототерапії включає в себе використання особистих та сімейних фотографій та фотоальбомів, які піднімають заховані в глибини підсвідомості почуття, спогади, думки назовні. Фотографія в рамках терапії використовується як творче самовираження поряд з іншими засобами мистецтва і творчості, також для розуміння власних індивідуальних і характерологічних особливостей, їхнє прийняття та творче самовираження в різних формах. У рамках фототерапії психолог активно керує процесом, терапевтична фотографія передбачає самостійну фотодіяльність поза процесом консультування (терапевтичне мистецтво) [3].

У фототерапії фотографія – це засіб комунікації між психологом і клієнтом для вирішення конкретної психологічної проблеми. Займаючись терапевтичною фотографією, людина вирішує питання самопізнання і самовираження «для себе». У фототерапії не важливий естетичний бік фотографії, у терапевтичній фотографії прагнення до художності кадру може бути елементом творчого самовираження людини. Фототерапевтичний ефект досягається завдяки

цілеспрямованим діям психолога і клієнта, терапевтична фотографія передбачає непрогнозовані відкриття і результати. Таким чином, у класичному розумінні основоположників методу фототерапія – це використання фотографії як засобу комунікації в рамках цілеспрямованого процесу психологічного консультування та психотерапії з метою допомоги клієнту в подоланні психологічних труднощів (використання автопортретів, знімків з особистого та сімейного архіву, збірок та фотоколекцій, фотографування за завданням та ін. технік для обговорення з психологом на сесії) [1].

Одним із прикладів терапевтичної фотографії була колаборація Д. Спенс і Р. Мартін, які винесли фотографію за межі терапевтичної сесії і вивчали проблеми ідентичності, здоров'я і хвороби, сімейних стосунків за допомогою тематичних фотовиставок. Так, було організовано виставку «Образи здоров'я» про ракові захворювання, виставку «Усвідомлення парадоксів» про здоров'я та паління, виставки «Розквіт лібідо» та «Погляд доньки» про стосунки матері та доньки тощо. Фотографія в цьому контексті стала способом комунікації не тільки між фотографом і власними переживаннями, а й повідомленням між фотографом і глядачем [2].

Крім відмінностей фототерапії від терапевтичної фотографії, Дж. Вайзер знаходить відмінності їх з фото-арт-терапією, тобто застосуванням фотографії в рамках арт-терапії, хоча і вказує, що напрямки нерозривно пов'язані. Можна виокремити три ключові відмінності фототерапії та застосування фотографії в контексті арт-терапевтичної практики:

1. Вектор внутрішнє/зовнішнє. Фотоарт-терапія передбачає вираження внутрішнього змісту через створення зовнішнього об'єкта (фотоколаж, фотоісторія, фотоінсталяція), фототерапія, навпаки, полягає в інтерналізації зовнішнього об'єкта (сфотографованої реальності) як символу внутрішнього змісту (спогади, переживання).

2. Фактор експресії та процесу творчості. Для фото-арт-терапії характерною є емоційно-експресивна функція, що дає змогу висловити емоції та переживання через сам процес створення арт-об'єкта. У фототерапії більшою

мірою акцент робиться не на процесі творчості, а на використанні фотозображень як предмета для обговорення і знаходження символічних зв'язків з минулим і теперішнім життям клієнта.

3. Терапевтичний ефект. Ефективність взаємодії психолога і клієнта залежить не тільки від інтуїтивних відкриттів і катарсису, на що більше орієнтована арттерапія, а й від когнітивного переструктурування нового досвіду, знань про себе й усвідомлена інтеграція їх у нову картину себе та світу, тобто комплексна робота над емоційним і когнітивним компонентом, що відбувається в процесі фототерапії [5].

Дж. Вайзер, порівнюючи фототерапію, фото-арт-терапію та терапевтичну фотографію, пропонувала їх розглядати у своєрідному континуумі, де, з одного боку, головним акцентом є сама психотерапія (фотографія в терапії), з другого – мистецтво, в центрі якого – процес і результат творчості (фотографія як терапія) [5].

Також фотографія може використовуватися сама по собі, а може бути включена в інші техніки або доповнювати їх. Крім того, фотографію як інструмент можна використовувати в різних формах взаємодії: самостійно, індивідуально з психологом або в групі. Універсальність фотографії полягає в її специфічних якостях: вона фіксує реальність, але водночас має вибірковий погляд на дійсність, який залежить і від того, хто фотографує, і від того, хто розглядає й надає сенсу зображеному. Залежно від мети взаємодії психолога і клієнта та залежно від застосовуваних технік фотографія може виконувати різні психологічні функції:

- 1) таку, що актуалізує спогади;
- 2) таку, що стимулює сенсорні системи та мобілізує внутрішні можливості;
- 3) таку, що інтегрує досвід;
- 4) таку, що об'єктивізує переживання й особистісні прояви;
- 5) таку, що відображає динаміку зовнішніх і внутрішніх змін;
- 6) таку, що створює смисл у розумінні вчинків і переживань;

- 7) таку, що деконструює в особистих переживаннях і діях соціальний вплив;
- 8) функцію рефреймінгу або зміни контексту сприйняття;
- 9) таку, що контейнує почуття;
- 10) експресивно-катарсичну;
- 11) захисну як дистанціювання від травматичних переживань [4].

Таким чином, огляд підходів, функцій і технік використання фотографії в практичній роботі психолога показує, наскільки це багатогранний інструмент, що дає змогу розв'язувати різноманітні психотерапевтичні та психокорекційні завдання, вносячи в цей процес творчість у різних проявах: як із боку клієнта, що виконує завдання та знаходить відповіді на запитання, так і з боку психолога, що добирає в кожній окремій ситуації ту чи іншу техніку і творчо імпровізує в просторі психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бореичук І. Теоретичний аспект фототерапії. URL: <https://nazarevich-art.com/teoretichniy-aspekt-fototerap/> (дата звернення: 23.09. 2023).
2. Історія та розвиток фототерапії, терапевтичної фотографії та пов'язаних з нею технік. URL: <https://phototherapy-centre.com/more-information/#history> (дата звернення: 20.09. 2023).
3. Колотило А. Застосування фотографії у психотерапії. *XXVI наукова сесія Осередку наукового товариства імені Тараса Шевченка у Черкасах. Матеріали доповідей на засіданнях секцій і комісій.* URL: https://eprints.cdu.edu.ua/2832/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%EF%BF%BD82_ntsh_26_llg-170-172.pdf
4. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
5. Fryrear J. and Corbit I. Photo Art Therapy: A Jungian Perspective. Springfield, 1992: Charles C. Thomas