

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра соціальної роботи

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: **«Використання фотографії у роботі з вразливими групами:
соціальні та терапевтичні аспекти»**

**«Using photography in work with vulnerable groups: social and therapeutic
aspects»**

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 231 Соціальна робота

Освітня програма «Соціальна робота»

Бродська Ліза Юріївна

Керівник к. іст. н., доц. Сидун І. В. _____
(підпис)

Рецензент к.психол.н., проф. Кременчуцька М. К.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ ____ від _____.2025 р.

Завідувач кафедри

_____ Т.П. Хлівнюк

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № ____ від _____ 2025 р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОТОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ ГРУПАМИ	6
1.1. Фототерапія: до визначення поняття	6
1.2. Фототерапія як метод роботи з вразливими групами	12
1.3. Значення фотографії у вирішенні соціальних проблем	14
Висновок до першого розділу	15
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ ТА ТЕРАПЕВТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ФОТОГРАФІЇ У РОБОТІ З РІЗНИМИ КАТЕГОРІЯМИ ЛЮДЕЙ	17
2.1. Фототерапія як методика роботи з дітьми різних категорій	17
2.2. Застосування фототерапії з наркозалежними	22
2.3. Користь арт-терапії для літніх людей	23
2.4. Фототерапія як спосіб терапевтичного впливу на жінок	25
2.5. Фототерапія як інструмент формування психологічної готовності кандидатів в усиновлювачі/прийомні батьки	26
Висновки до другого розділу	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФОТОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ЛЮДИНУ	30
3.1. Розробка методики дослідження та аналіз результатів проведення фототерапії з вразливими групами населення	30
3.2. Рекомендації щодо ефективності застосування фототерапії в соціальній роботі	46
Висновки до третього розділу	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	52
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Події в Україні та складні соціально-економічні умови життя вимагають від соціальних працівників кваліфікованої підготовки та вміння допомогти клієнтам, які перебувають у складних життєвих обставинах, а саме людям похилого віку, малозабезпеченим, інвалідам, дітям з психологічними травмами та ін. Це питання вирішується також і на державному рівні. Актуальність теми диплома в розробці та застосуванні метода арт-терапії, а саме «фототерапії», який допомагає вирішити психологічні проблеми людини, знайти життєвий баланс та гармонію особистості та дає можливість відновитись після депресії.

Сьогодні більшість людей переживають емоційне напруження, тривожність, апатію, відчуття постійної втоми. Світ швидко змінюється і не завжди можливо підлаштуватися під нововведення. Немає впевненості в майбутньому, реалії не збігаються з очікуваннями, це впливає на стосунки із сім'єю та друзями. Знаходячись на самоті зі своїми негативними думками настрої погіршуються. Щоб підтримати внутрішній ресурс на допомогу приходять творчість та мистецтво, які є методами арт-терапії та мають терапевтичний ефект. Це можуть бути музичні твори, театральні вистави, література, тематичні кінострічки. Лікувальний ефект може виконувати і фотографія. Вона мало кого залишає байдужим, є одним із засобів впливу на людину. За допомогою фотографії можна відобразити емоційні стани окремої людини чи цілого колективу. Фотографії в печатних виданнях виступають засобом інформування, привертають увагу читачів та мають сильний вплив на підсвідомість. Велику роль відіграє фотографія також у сіспільстві. Сьогодні новини та події миттєво з'являються в соцмережах і супроводжуються фотографіями. Виконуючи агітаційну, пропагандистську та організаторську роль, вони висвітлюють проблеми суспільства: користь спорту та здорового способу життя, засудження

тютюнопаління, добре ставлення до тварин, турбота про екологію, допомога людям з вадами, дітям та інше. Це моделі поведінки, які потрібно розвивати. І соціальна фотографія повинна цьому сприяти. Зовнішня реклама ґрунтується на розумінні та виборі найкращих способів впливу та передачі інформації. Частина зовнішньої реклами – це соціальна реклама (реабілітаційні центри, мотиваційні, стоп-наркотикам, не залишайте дітей без нагляду, турбота про людей похилого віку, соціальне страхування життя...).

Об'єкт дослідження: вразливі категорії людей.

Предмет дослідження: соціальні та терапевтичні аспекти фототерапії вразливих груп людей.

Мета дослідження. Метою даної дипломної роботи є дослідження ролі фотографії у роботі з вразливими групами, аналіз ефективності використання фототерапії та терапевтичної фотографії для покращення стану окремої людини.

Завдання дослідження:

- Описати поняття «фототерапія» та визначити, як вона допомагає вразливим групам населення
- Проаналізувати наукові погляди на поняття «фототерапії»
- Дослідити роль фотографії, як допоміжний засіб в консультуванні
- Провести емпіричне дослідження впливу фототерапії на різні категорії населення Зробити аналіз результатів дослідження та дати рекомендації щодо використання фототерапії в соціальній роботі з різними категоріями населення.

Методи дослідження: бесіда, інтерв'ю, анкетування, опис результатів дослідження.

База дослідження: ГО Сімейний клуб «2 в 1».

В рамках дослідження було проведено опитування 30 респондентів-жінок віком від 18 до 57 років в Одесі. Було виявлено розбіжність думок та настроїв опитаних щодо важливості фототерапії та фотосесій та бажання брати в них участь. Також було проведено інтерв'ю з наркозалежним чоловіком та виявлені

зміни в його поведінці та відмова від залежності після проведення з ним курсу терапевтичних фото.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з трьох розділів. В першому розглянуто поняття «фототерапія» та її роль у сучасному суспільстві. У другому розділі описані види роботи з різними категоріями населення (літні люди, наркозалежні, діти з вадами, діти з особливими освітніми потребами, жінки які опинились в СЖО) для покращення соціальних послуг в Україні. У третьому розділі проаналізовані результати дослідження щодо доступності соціальних послуг через фотографію. Висунуті рекомендації та описано висновки кваліфікаційної роботи. Загальний обсяг роботи 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОТОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ВРАЗЛИВИМИ ГРУПАМИ

1.1 Фототерапія: до визначення поняття.

Фотографія з'явилась у 1822 році. Вона задіює «візуальну пам'ять», стимулює різноманітні спогади. Коли людина дивиться на світлини, то може пригадати події минулого, забуті почуття та у нього виникають різні асоціації. Фотографію застосовують в різних сферах життя: медицина, освіта, реклама та ін. Деякі фотографії можуть бути важливі. Це перш за все пам'ять про рідних друзів, свого життя, його періодах, важливих моментах, починаючи з народження. З 1970 року психотерапевти з США та Канади почали користуватися нею як одним із засобів в консультуванні клієнтів. Так виникло поняття «фототерапія» [9]. Фототерапія – це один з напрямків арт-терапії, метод психологічного втручання, який направлений на допомогу людині впоратись зі стресом, тривогою, депресією, фобіями та низькою самооцінкою[11]. Мозок часто пригнічує переживання та захищає від травматичних спогадів. Ми хвилюємося, але не завжди розумієм чому. Фотографія дає можливість побачити образи.

Канадська психологиня та арт-терапевт Джуді Вайзер перша ввела термін «*фототерапія*» та пояснила вплив фотографії на людей[32]. Джуді Вайзер запропонувала три засоба використання фотографій у терапії:

Арт-терапія. Терапевт використовує у роботі готові фотографії, і через них клієнт оцінює свій стан.

Фототерапія. Клієнт робить серію знімків спрямованих на якусь мету та завдання та обговорює їх з терапевтом.

Терапевтичне фото. Зйомка та отримання фотографій відбувається за рамками терапевтичної сесії. Ці знімки використовуються для особистісного осмислення клієнтом себе.

«Фототерапія, як метод арт-терапії, ґрунтується на кількох психологічних теоріях, включаючи гештальт-терапію, юнгіанську психологію та психодинамічні принципи» [20]. «Гештальт-терапія розкриває незавершені ситуації, які приховані у підсвідомості і це спотворює сприйняття життя і заважає бути в гармонії. Фотографії є засобом виведення несвідомі аспекти на рівень свідомості. Юнгіанська психологія вивчає внутрішній світ і духовність людини. На фотографіях індивіди бачать тривожність, депресію, внутрішні конфлікти, не прийняття себе. Відбувається розмова з самим собою, щоб розуміти себе краще та знайти баланс в житті. Психодинамічний підхід показує, що поведінка людини закладається ще в дитинстві. Можна з'ясувати причини негативних емоцій, змінити поведінку та уникнути психічних розладів. «Фототерапія як метод терапевтичного впливу спрямована на розвиток самосвідомості та корекцію самооцінки» [15].

Ефективність прийомів фототерапії досліджували світові вчені. «Так, Д. Гальдерман досліджував психологічні ефекти фототерапії в вирішенні проблем статевої ідентифікації молоді» [30]. «Дж. Гровер у своїх працях розкрив модливості фототерапії в роботі із важкими спогадами та хибними переконаннями» [28]. «А.Д. Ентін у своїх роботах зазначає ефективність використання фототерапії в індивідуальному консультуванні» [27]. «Б. Закем у своїх дослідженнях описав використання фототерапії як засобу, що допомагає знайти та вирішити проблеми пацієнтів. Він порівнює фотографію з метафоричними асоціативними картами, які допомагають сфокусувати увагу пацієнта на джерелі проблеми» [42].

Фототерапія відрізняється від фотосесії взаємодією фотографа-терапевта з клієнтом. Мета фотосесії - зробити та зберегти фото для спогадів. Терапія — це бажання досліджувати й відчувати себе.

Фототерапевт наголошує не на вмінні фотографувати, а на прийнятті й рефлексії людини, яку фотографує.

Підготовка до фототерапії відбувається залежно від потреб клієнта. Наприклад, він хоче розібратись у собі, відповісти на низку запитань. «Де я внутрішньо перебуваю зараз? Який маю вигляд? Як я себе відчуваю? Як я рухаюсь, коли мене бачать? Що я в собі приймаю, а що не приймаю? Як почуваюсь під час процесу фотографування? Як взаємодію з результатом?» [35].

Можна виділити два основних напрями: з одного боку фототерапевт досліджує явища життя і працює з людьми, фотографуючи їхній стан у моменті, висвітлюючи різні грані клієнта. І друге: сам клієнт робить фотографії та досліджується фототерапевтом, щоб виявити його прихований потенціал.

Для сеанса фототерапії важливе відчуття безпеки, тож терапевт і клієнт мають подумати про місце до сеансу. Клієнт може висловлювати побажання щодо процесу, добирати одяг, аксесуари тощо. Після самого процесу фотографування важлива рефлексія — який результат отримано і що робити далі?

Соціальна фотографія – це вид фотографії, що підіймає соціальні проблеми в суспільстві та бачить її суть. Завдання такої фотографії закладати у свідомість людини певні думки, які спонукатимуть її до вирішення суспільно значущих проблем. Психологиня та арт-терапевт Вознесенська О.Л. [5] виділила три особливості використання фотозображень у терапевтичному процесі: метафоричність, триадність та ресурсність. Тобто людина, яка дивиться на фотографію активна, вона звертає увагу на символи, покладаючись на попередній досвід. Індивідуальні особливості сприйняття та особистий досвід визначають те, що він побачить. Тобто переживання та потреби клієнта

«переносяться» на фотозображення. Відбувається обговорення почуттів та висновки від побаченого. [4]

Під час терапевтичного процесу увага спрямована на:

1. Внутрішній світ людини, емоції, думки, переживання, страхи, тривоги, мрії. Образ «Я» та самооцінка.
2. Особистий досвід та життєву історію: травматичні події, втрати, зміни, кризи, важливі етапи життя.
3. Соціальні взаємозв'язки стосунки з близькими, родиною, друзями, досвід ізоляції або насильства, потреба в підтримці та прийнятті.
4. Ресурси та опори: внутрішні сили (надія, віра, витривалість), зовнішні ресурси (люди, місця, спільноти), символи безпеки й стабільності.
5. Простір та середовище фотографії, середовище проживання, простір, який викликає емоції (наприклад вулиця, кімната, улюблене місце), середовище як відображення внутрішнього стану.
6. Майбутнє та бажання уявлення про те, ким хочеться стати, цілі, прагнення, надії, фото як візуалізація мрій.

«М.А. Кевац розглянула способи використання фотографії в терапії і розділила на три складові: арт-терапія, фототерапія та терапевтична фотографія» [8]

Таблиця 1.1

Порівняння різних підходів до використання фотографії в терапії

Назва підходу	Авто р продукту	Інструмент	Суб'єкт терапевтичної діяльності	Механізм терапії
Арт-терапія	Клієнт	Будь-який інструмент для створення творчого	Людина, яка допомагає собі творчістю: самостійно, з допомогою	Самовираження, демонстрація внутрішнього стану шляхом творчості

		продукту	терапевта або у групі	
Терапевтична фотографія	Клієнт	Фотоапарат	Людина, яка допомагає собі творчістю під керівництвом терапевта	Інтерпретація внутрішнього стану через зовнішні символи
Фототерапія	Терапевт + клієнт	Фотоапарат	Професійний терапевт, який допомагає людям із допомогою фотографій	Інтерпретація внутрішнього стану через зовнішні символи, фіксація станів клієнта терапевтом, обговорення їх у рамках терапевтичної сесії

Терапевтична фотографія використовується для профілактики тривожності, покращення душевного стану. За допомогою смартфона, фотоапарата або камери можна робити знімки дома, на вулиці, в місцях де хочеться побувати. Можна фотографувати предмети які подобаються, навіть можливо провести тематичну зйомку, наприклад: море, кольори, події. Терапевтичне фотографування включає інтерактивні дії – планування, уяву фотографій, позування, саму зйомку, перегляд фото, публікація в соцмережах та обмін відгуками[27]. Цей процес може покращити якість життя, настроїв, навчитись новій діяльності, позбавитись від нав'язливих думок.

Фотографуючи те що викликає позитивні або негативні асоціації, можна зрозуміти, прийняти та подолати переживання, які частіше походять з дитинства. Внаслідок з'являється впевненість в собі, ідеї, а згодом і креативність, покращуються відносини з собою, друзями, сім'єю.

Завдання соцпрацівника або фототерапевта – підтримати клієнта, розглянути з ним зроблені фото та обговорити його почуття під час зйомки, зробити висновки разом з клієнтом та знайти шляхи покращення його стану, сенсу

життя та показати, що людина важлива не тільки для себе, але і для оточуючих і для суспільства.

Методи фототерапії включають такі підходи:

- Фотографії з Інтернету, журналів, листівок, соціальних мереж. Їх використовують для роботи зі спогадами та емоціями.
- Селфі або автопортрети, які клієнт створює самостійно. Образ, місце зйомки та композицію він обирає сам. Це допомагає краще пізнати себе.
- Світлини, зроблені іншими людьми — як постановочні або випадкові. Вони можуть відображати, як людину бачать оточуючі.
- Особисті світлини, а саме сімейні альбоми. Вони важливі для аналізу життєвої історії, минулого і теперішнього клієнта.
- Метод "фотопроекції" — коли клієнт дивиться на зображення та ділиться своїми асоціаціями або пригадує щось важливе. Значення знімка розглядається в конкретному випадку – ставлення до нього людини [14].

Предмети фототерапії:

1. Фотографії особисті (сімейні, дитячі, архівні) — як матеріал для осмислення життєвої історії, створені під час терапії — як спосіб самовираження та дослідження емоцій, чужі/нейтральні зображення — для проєктивного аналізу (викликають асоціації, емоції)
2. Камера або смартфон, як інструмент самовираження та творчої активності, як символ контролю над власним баченням реальності.
3. Образ "Я" у фотографії: зображення себе (в прямому чи символічному сенсі) вивчення того, як людина бачить, відчуває та презентує себе
4. Символи та метафори в зображеннях: предмети, кольори, світло, тіні, композиція
все, що набуває особистого сенсу для учасника.

5. Візуальні історії: серії знімків, які розповідають про досвід, внутрішні зміни, етапи життя, фотопроєкти як інструмент рефлексії.
6. Обговорення фотографій: діалог навколо зображень, фото як привід для вільного або керованого висловлення.

Ці предмети допомагають не тільки побачити, а й пережити та перетворити свій досвід у безпечному просторі [19].

Під час терапевтичної роботи фотографії можуть використовуватись одноразово, курсом або час від часу. Це залежить від мети заняття та результатів.

У сеансах можуть приймати участь сімейні пари, діти з батьками. Це можуть бути індивідуальні консультації або групові.

Фотографії для терапевтичних вправ використовують готові, їх можуть робити на занятті або між заняттями (за проханням терапевта).

Клієнти можуть взяти ініціативу на себе та запропонувати тему та місце зйомки. Після виконання завдання, в групі чи індивідуально розглядають фото та обговорюють проблеми клієнта.

1.2. Фототерапія як метод роботи з вразливими групами

Надання соціальної допомоги на високому рівні дуже важливе для уряду України. Складена законодавча база для реалізації роботи з вразливими категоріями населення: жертвами насильства, людьми з інвалідністю, переселенцями, наркозалежними, дітьми-сиротами, особами похилого віку тощо.

«Закон України «Про соціальні послуги» визначає основні організаційні та правові засади надання соціальних послуг, спрямованих на профілактику складних життєвих обставин, подолання або мінімізацію їх негативних наслідків, особам/сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах»[6].

Згідно Закону України «Про соціальні послуги» «вони спрямовані на:

- 1) соціальну профілактику - запобігання виникненню складних життєвих обставин;
- 2) соціальну підтримку - сприяння подоланню складних життєвих обставин;
- 3) соціальне обслуговування - мінімізацію для особи/сім'ї негативних наслідків складних життєвих обставин, підтримку їх життєдіяльності, соціального статусу та включення у громаду».

«Базовими є такі соціальні послуги: консультування, соціальна профілактика, догляд та виховання дітей в умовах, наближених до сімейних; супровід під час інклюзивного навчання; інформування» [6].

Складено Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні «з метою забезпечення доступності послуг, дотримання прав людей з проблемами, що стосуються психічного здоров'я, запобігання виникненню психічних розладів, сприяння досягненню психологічного благополуччя та розвитку людини» [7]. Одними із основних завдань державної політики у сфері охорони психічного здоров'я є: розроблення і виконання програм профілактики психічних розладів, підтримання психологічного благополуччя населення; поширення доступної інформації; розвиток і вдосконалення соціальної інфраструктури для надання послуг у сфері психічного здоров'я; сприяння інклюзивності, створення безбар'єрного середовища, адаптацію та інтеграцію в суспільство осіб, які мають проблеми, що стосуються психічного здоров'я; запровадження та активний розвиток підходів, заснованих на стандартах і практиках, які мають наукове визнання і доказовість; залучення отримувачів допомоги до прийняття рішень щодо надання їм необхідних видів послуг; забезпечення соціальної підтримки і захисту прав осіб, які мають проблеми, що стосуються здоров'я; підтримка наукових досліджень та впровадження міжнародних стандартів допомоги у сфері психічного здоров'я» [7].

1.3. Значення фотографії у вирішенні соціальних проблем

Фотографія має інформаційний вплив. Інформація розповсюджується стримко та одразу її бачать користувачи в соціальних мережах та ЗМІ [38].

Соціальна фотографія є інструментом візуальної комунікації. Вона має вплив на людину та суспільство, показує соціальні проблеми та недоліки. Якщо яскраво донести до інших болючі теми, то можливо змінити світ на краще.

Роль фотографії у соціальному середовищі.

Світ пережив багато війн та збройних конфліктів. Це жахливі події, які несуть людські жертви, руйнування, психологічні та фізичні травми. Військові фотографи ризикують життям, але роблять світлини під час бойових дій. Розтрощені оселі, покинуті міста та села, поранені – ці жахи зафіксовані камерою. Це глобальна проблема та світова спільнота виступає за припинення конфліктів та мирне вирішення питання.

Зараз багато переселенців, які втратили житло, речі, засоби існування. Ми бачимо багато таких випадків на фотографіях та відео викладених в соцмережах. Це теж привертає нашу увагу та завдяки цьому активізується волонтерський рух, небайдужі мешканці допомагають речами та іншими засобами, щоб полегшити життя постраждалим.

Не лише переселенці, а й біженці з країн Сходу тікають від політичних та релігійних переслідувань і намагаються якось покращити умови життя. В новинах ми бачимо фотографії цих подій. Страни приймають на своїх територіях таких людей та допомагають адаптуватись якнайкраще.

Під час пандемії фотографії показують нам кризові події: хворих, роботу лікарів в складних, ризикових для життя умовах. А також наукові дослідження по цьому питанню, створення вакцин проти вірусів. Усвідомлюється важливість обміну досвідом та співробітництво фахівців різних країн.

Політичні чи економічні рішення можуть викликати громадські рухи. Фотографії можуть привернути увагу до цих питань. Небайдужі мешканці висловлюють свою думку або доєднуються до спільноти.

Дуже турбують спільноту екологічні проблеми. Глобальне потепління, забруднення води і ґрунту, знищення лісів – все це ми бачимо на аматорських або професійних знімках. Місцеві та світові організації працюють над уникненням катастрофічних наслідків.

Фотографії, зроблені під час гуманітарних заходів, показують їх важливість для вразливих категорій. Люди приєднуються до організацій або по можливості допомагають.

Бездомність, безробіття, самотність, кинуті діти та багато інших проблем висвітлюється за допомогою фотографій. Вони мають інформаційну дію, сприяють активності та об'єднанню спільноти для вирішення проблем та взагалі покращенню рівня життя.

Метод фотографії може поєднуватись з такими видами мистецтва, як інсталяції, графіті, вистави та перформанси [36].

Висновок до першого розділу

У цьому розділі ми розглянули що таке «фототерапія», «терапевтичне фото» з погляду науковців та різних психологічних напрямлень. Ми розглянули такі техніки фототерапії, як: фотографії, створені для інтернету, журналів; автофотопортрети; біографічні фотоколекції, сімейні альбоми, фотографії на стінах, в фоторамках; техніка «фотопроекцій». Предметами фототерапії є: особисті фотографії, образ «я», символи та метафори в зображеннях (кольори, світло, тіні, композиція).

Фотографії в терапії можуть використовуватись одноразово або регулярно на кожному занятті. Це можуть бути індивідуальні заняття, парні, сімейні або

групові. Робота з клієнтом не повинна бути для нього травмуючою. Все це впливає на сприйняття та поведінку людей, а також удосконалення використання ресурсів та покращення суспільної свідомості.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ ТА ТЕРАПЕВТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ФОТОГРАФІЇ У РОБОТІ З РІЗНИМИ КАТЕГОРІЯМИ ЛЮДЕЙ

2.1. Фототерапія як методика роботи з дітьми різних категорій

Фототерапія як засіб розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів

Діти у віці 6-7 років йдуть до школи. Змінюється їх основний вид діяльності. Після батьківського виховання та піклування вдома, тепер вони стають більш самостійні. Якщо раніше вони більше грали, то тепер енергія та час витрачається на навчання. В поведінці першачків спостерігається імпульсивність, вони не завжди контролюють свої дії, уважність триває короткий час. Діти без допомоги дорослих ще не розуміють важливість навчання, тому що вони проявляють інтерес лише до діяльності, яка їм цікава. Метод «фототерапії» здатен покращити поведінку (особливо гіперактивних дітей), допомагає виражати свої емоції, почуття, розкрити свої таланти та активніше включатися не тільки в процеси навчання, але знаходити рішення в життєвих ситуаціях [20]. Як допоміжний засіб психологічної та педагогічної роботи з молодшими школярами, фототерапевтичні заняття розвивають емоційно-вольову сферу, малюки пізнають себе та навколишній світ. Діти активно приймають участь в фотографуванні і тут не важливі якісь особливі здібності. Після перегляду зроблених фотографій можна прослідити настрій дитини, думки та оцінити стан [22].

Дії з предметами, розповіді за картинками, різноманітні види художньої діяльності викликають інтерес першачків. Тому можна запропонувати їм такі види фототерапевтичних завдань:

- Самостійно зробити фотографії (родина, іграшки, природа, тварина та інше). Так ми краще знайомимось з внутрішнім світом дитини, його думками та настроєм;
 - Фотографії дітей, зроблені іншими людьми. На них ми бачимо, як дитина сприймає себе в навколишньому середовищі та у стосунках з іншими людьми (чи довіряє, чи навпаки є смуток та побоювання).
 - Фотопроекції. Коли дитина фотографує природні явища, рослини, предмети чи події, вона відображає особисте бачення цього, своє відношення. Покращуються знання, виробляються вміння та навички. Експериментуючи з різними ракурсами розвивається уявлення про предмет чи явище, образне мислення та людські якості.
 - Створення колажів про сім'ю, про улюблене місце, про яскраву подію та інші теми розвиває творче мислення, здібності компанувати кольори, форми тощо.
- Щоб фототерапевтичний процес пройшов якісно та корисно, варто розповісти школяру про процес зйомки, зацікавити його. Далі можна запропонувати дихальну вправу, щоб заспокоїти дитину і налаштувати на творчість. Після проведення одного з методів фототерапії проходить перегляд готових матеріалів та обговорюється новий емоційний стан, нове почуття себе. Тут важлива підтримка дитини з боку фототерапевта [22]. Такі заняття можуть бути одноразові або кілька разів, залежності від бажання дитини та ефекту.

Методика використання фотографій у соціальній та професійній орієнтації дітей з інвалідністю.

Фотографії застосовують у програмах лікувально-корекційної роботи, профілактичного напрямку або майбутньому вибору професії дітей з інвалідністю:

1. Якщо у дитини є бажання фотографувати, то варто підтримати її та залучати до цього процесу час від часу.

2. Можливо зібрати фототерапевтичну групу, визначити загальні інтереси, провести заняття, де фотографії будуть основним елементом .
3. Після зйомки фотографії обробляються в спеціальних програмах. Можна ознайомити «особливих» дітей з принципами роботи на комп'ютері та дати можливість зануритись в цікавий творчий процес. Хлопчики та дівчата відчують себе важливою частиною суспільства. Це покращує настрій, сенс життя та дає нові знання.

Буває дуже корисним провести зйомку у тому середовищі, яке виступає в якості значущого зовнішнього ресурсу для дитини чи її батьків. Наприклад, зйомка на природі стимулює рухи, визиває позитивні емоції, розвиває нове бачення та спонукає до розповіді. Заняття фотографією, звичайно ж, можуть самі по собі призводити до досягнення певних цілющих та розвиваючих ефектів, оздоровлення й психокорекції та прогнозувати результати її впливу [21].

Таким чином, завданнями використання фотографії в корекційній роботі з дітьми з інвалідністю є:

1. Вираження почуттів, досягнення психологічної розрядки, розвиток мови.
2. Усвідомлення потреб та переживань.
3. Усвідомлення та корекція дизадаптивних проявів поведінки й мислення.
4. Розвиток самостійності та здатності до прийняття відповідальності за свої дії.
5. Здатність експериментувати з новими формами досвіду.
6. Розвиток візуального та понятійного мислення, сенсомоторних навичок, естетичних уявлень.
7. Сприйняття себе. Розкриття внутрішніх ресурсів та творчих здібностей.
8. Розвиток інтересів та мотивацій, усвідомлення установок та цінностей.
9. Вміння розуміти й сприймати оточуючих та вступати з ними в конструктивний діалог.
10. Включення до спільної діяльності.

11. Усвідомлення та прийняття групових норм та цінностей, усвідомлення спільності проблем та людського досвіду.
12. Розвиток навичок роботи в комп'ютерних програмах та використання нових інформаційних технологій.
13. Об'єднання членів сімей (участь у фотосесіях), в яких виховуються діти з інвалідністю.

Техніки фототерапії проводиться особисто або в групах. Це можуть бути ігри, вправи, які розвивають комунікативні навички, абстрактне мислення. Діти бачать свої позитивні якості, вчать себе презентувати. Фототерапевтичні заняття можуть проводитися в соціальних центрах під керівництвом дитячого психолога і соціального педагога. Паралельно можна застосовувати інші види арт-терапії: фотовиставки, малювання, ліплення, створення колажів та інше.

Робота з фотографіями може дати поштовх для вибору професії у майбутньому.

Фототерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Інклюзивна освіта в Україні постійно вивчається за допомогою світового досвіду та наукових досліджень наших фахівців. Потрібен нестандартний підхід до учнів з особливими освітніми потребами. Соціальні педагоги впроваджують в своїй роботі нові методи та форми роботи щоб покращити адаптацію дитини в соціумі, навчити її спілкуванню з однолітками та дорослими. У таких дітей відсутній інтерес до навчання, їм важко концентруватись довго на одній діяльності, часто змінюються емоції.

Відомі світові психологи, які займались фототерапією – Дж. Вайзер, Д. Стьюарт, В. Назаревич та інші висловлювали користь цього методу [13].

Наприклад, «В.В. Назаревич виділила такі функції впливу фотографії [18] .

1. Комунікативна функція. За допомогою фотографії можна передавати думки, почуття.

2. Фокусуюча функція. Фотографія оживляє спогади та підводить людину до повторного переживання подій.
3. Стимулююча функція. При створенні та сприйнятті зображень відбувається активізація зорової, кінестетичної, сенсорної систем.
4. Змістовна функція допомагає побачити власні переживання та переживання інших людей та проаналізувати їх.
5. Об'єктивуюча функція. Учні розуміють, як поза, міміка, одяг, зачіска, інтер'єр і навіть друзі, які їх оточують, пов'язані з почуттями та потребами змінити власне «Я».
6. Організуюча функція пов'язана зі здібністю учнів вибирати фотографії і співставляти його з різними життєвими ситуаціями.
7. Відображення динаміки внутрішніх змін. Фотозображення дозволяють проаналізувати етапи життя дитини та позначити зміни в різні моменти» [18].

Соціальний педагог або фототерапевт використовує готові фотографії, метафоричні карти в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Спочатку він робить діагностику особистої проблеми учня, потім розробляє методи та форми корекційної роботи. Вони позитивно впливають на емоційний стан дитини, змінюється сприйняття оточуючих та себе серед інших, підвищується самооцінка. Коли учень вчиться виражати свої думки, відбувається конструктивна комунікація з вчителями та однокласниками, зменшується рівень стресу та конфліктні ситуації вирішуються в короткий термін.

За допомогою фототерапії учень вивчає себе, свої сильні та слабкі сторони. Перевіряє свої думки та дії в ситуаціях і складає свій особливий образ, який потім презентує як в навчальному закладі так і в житті.

Можна запропонувати різні вправи дітям та їх батькам. Наприклад, створити фото про свої інтереси чи захоплення. Зробити слайди, а потім скласти історію про події на них.

Часто дитині важко розкрити свої переживання перед однолітками чи батьками. На індивідуальній консультації з фототерапевтом відбувається перегляд фотографій, обговорення. Поступово, без тиску розкривається внутрішній світ дитини. Вона краще розуміє свої страхи, невпевненість в собі або навпаки неприйняття вчинків чи думок інших. Відбувається покращення емоційного стану, настає душевний спокій. Так розвивається особистість.

Якщо фототерапевтичні практики застосовуються у групі, то задача фахівця підібрати такі завдання, щоб дати можливість кожному учаснику проявити себе. Він підбирає картинки, роздає по 5-6 зображень учасникам і просить уважно їх розглянути та вибрати одну чи дві картки, що відображають запропоновану тему. Через певний проміжок часу кожний учасник розповідає, чому він обрав саме цю картинку. Важливо вислухати думку дитини, підтримати її та пояснити іншим, що треба з повагою відноситись до особистої думки.

2.2. Застосування фототерапії з наркозалежними

Знайомство з методом починається з пояснення клієнту, що таке фототерапія — не про технічні знання фотографії, а про емоції та сенси, які можна виразити через зображення [37].

Встановлення теми.

Разом з клієнтом обирається тема для зйомки. Наприклад:

"Що для мене залежність?"

"Моє минуле / моє теперішнє / моє майбутнє"

"Місця, де я відчуваю безпеку"

"Що мене тримає?"

"Я таким, яким хочу бути"

Практична частина.

Клієнт робить фото на телефон або камеру, іноді — використовує вже існуючі фотографії зі свого життя. Фотографії можуть бути символічними: тіні, світло, дорога, обличчя, рука, природа тощо.

Рефлексія та обговорення

Під час сесії клієнт ділиться, чому він обрав саме ці зображення. Терапевт ставить відкриті запитання:

Що ти відчував, коли робив це фото?

Що воно для тебе означає?

Як ця фотографія пов'язана з твоїм досвідом залежності?

Який сенс ти бачиш у ній зараз?

Терапевтичне осмислення

Разом із терапевтом клієнт шукає нові погляди на себе, на своє життя, на свій потенціал. Фото стають "дзеркалом", через яке людина може побачити зміни, ресурси або внутрішні конфлікти.

Творчі завдання

Можна дати завдання створити "фотоісторію мого шляху до відновлення" або "лист собі у майбутнє в образах".

Збереження результатів

Фотографії можна роздрукувати, зробити з них колаж, зібрати в особистий щоденник змін. Це зміцнює мотивацію та додає відчуття досягнення[37].

2.3. Користь арт-терапії для літніх людей

Арт-терапію почали застосовувати вперше в США та Великій Британії. Завдяки науковим досягненням та позитивному ефекту це направлення розвивається і в Україні. В наш час різні методи арт-терапії, зокрема фототерапія використовується в роботі з літніми людьми. Вона стимулює обмін досвідом, допомагає пригадати різні моменти життя. Роздивляючись сімейні

альбоми люди похилого віку діляться спогадами, розповідають про роботу, родину, місця де бували. Це покращує їхню самооцінку та є бажання жити далі [41].

Час від часу літні люди почувають себе самотніми, кинутими родичами та внутрішній страх. Арт-терапія допомагає їм висловити свої почуття через творчість, що підвищує настрій. Коли вони співають, малюють чи виготовляють вироби, то краще сприймають інформацію, запам'ятовують та орієнтуються в вирішенні питань.

На групових заняттях є можливість поспілкуватись між учасниками процесу, отримати позитивний досвід, позбутися почуття ізоляції.

Арт-терапія для літніх людей підтримує емоційне та психологічне благополуччя, а також стимулює творчий потенціал.

До арт-терапевтичних засобів, де приймають участь літні люди можна віднести: живопис і малювання, музичну терапію (прослуховування музики або спів), читання літератури, написання віршів.

Корисною вправою може бути: підібрати фотографії з сімейного архива: там де людина була активною, радісною, успішною. Це можуть бути люди, події, оточення. Можливо пережити знов ті щасливі моменти і це принесе гармонію та задоволення життям. Пропонується зробити фотоколаж з найкращих фотографій, поставити їх на «чільне місце» та дивлячись, наповнюватись ресурсом та мати сенс життя. Ще дуже важливо робити нові знімки себе в різних місцях та різному одязі. Це додає радості, показує, що вони досі важливі, красиві, цікаві. Фотосесія, може підняти настрій, бути радісним й побачити себе з іншого боку.

Фототерапія для літніх людей може проводитися один на один з терапевтом як консультація або в групі під керівництвом кваліфікованого фахівця. Вона допомагає людям похилого віку виражати свої думки, емоції і переживання.

Вона може стати підтримуючим засобом для покращення фізичної форми, емоційного та психологічного стану.

2.4. Фототерапія як спосіб терапевтичного впливу на жінок

В будь-якому віці для жінок дуже важлива їх зовнішність. І коли вони бачать, що щось не збігається з їх очікуванням, вони починають мінятися. На жінок впливають думки оточуючих, близьких, колег та інших груп. В залежності від цих факторів самооцінка та самосприйняття може бути як позитивним так і негативним [37]. Коли ми віримо в себе, ми досягаємо успіху в різних сферах життя, добре сприймаємо взаємодію з іншими людьми, що може покращити наші соціальні стосунки. Таким чином, важливо розвивати позитивну самооцінку, щоб досягти внутрішнього спокою та гармонії.

Економічна нестабільність, військові події в Україні, втрата близьких, зміна місця проживання приводить до високого рівня депресії, тривожності, самозасудження. За допомогою методів фототерапії жінка вчиться слідкувати за своїм фізичним та емоційним станом, знаходить позитивні моменти навіть у скрутних обставинах. Вона відновлюється та знаходить шляхи подальшого становлення як особистості, затребуваного фахівця так і мами в родині [40].

Розглядаючи фотографії, жінка дивиться на себе «з боку». Це може викликати задоволення або неприйняття.

Можна запропонувати такі техніки фототерапії:

- автофотопортрет жінка робить сама, вибираючи одяг, місце зйомки, кольорове чи чорно-біле зображення. Вона слідкує за своїми думками та емоціями та обговорює з фототерапевтом.
- щоб проаналізувати свій внутрішній стан та перенести його на предмети використовують метод «фотопроекція».

- перегляд сімейних фотографій дає можливість побачити зміни з часом, досягнення та досвід.
- створення колажів зі своїх фото, символів та картинок. Жінка розміщує їх у вільному уявленні і це дозволяє побачити, які моменти важливі для жінки. При чому обговорюється кожен елемент і місце розташування на листі.
- на групові заняття жінки заздалегідь готують серію фотографій для розповіді про себе. Користь полягає в тому, що жінки спостерігають за реакціями інших, бачать емоції та труднощі, відчувають підтримку групи, підбадьорюють одна одну. Таким чином складається позитивне ставлення до себе, підвищується самооцінка. Теоретичний аналіз підтверджує користь фототерапії для жінок та цей метод треба досліджувати та вдосконалювати [11].

2.5. Фототерапія як інструмент формування психологічної готовності кандидатів в усиновлювачі/прийомні батьки

Існує кілька методичних рекомендацій, які дозволяють підготувати потенційні сім'ї до ефективного батьківства. Потрібно не тільки сформувати знання та вміння піклуватись про дитину, а також якісно пропрацювати свої проблеми. Тут на допомогу приходить фототерапія, яка дозволяє проаналізувати життєву історію клієнта, його потреби, систему відносин, виявити ресурсні сторони та ризики для усиновлення дитини[17].

Під час підготовки кандидатів використовуються базові техніки, описані у роботах Д. Вайзер [31].

- 1) Фотографії, створені клієнтом або фото людей із журналів, інтернету.
- 2) Фотографії самого клієнта, зроблені іншими людьми спонтанно, без його відома; в обох випадках рішення про час, місце зйомки та зміст знімка приймаються іншими людьми.
- 3) Автопортрети самого себе.

4) Фотографії сім'ї клієнта або з друзями, в колективі.

Розроблена програма з п'яти занять, яка є додатковою до основної програми підготовки до усиновлення та має терапевтичний ефект. Теми пропонуються учасникам в залежності від актуальності або їх запитів. Вона носить рекомендаційний характер для кандидатів[42].:

Перше заняття «Вступне». Воно направлене на аналіз почуттів « Чи готові ми до батьківства». За допомогою фотографій заняття допомагає зрозуміти очікування клієнта, пропрацювати страхи з приводу, наприклад, «безпліддя».

Учасники групи принесли по дві фотографії: свій фотоавтопортрет, друга зроблена подружжям. На цьому етапі пропрацьовуються сімейні стосунки, переконання, самооцінка та висловлюються почуття в цей момент. Далі кожному з учасників заняття пропонували розглянути фотографію дитини та описати її, тобто скласти психологічний портрет. Відбувається проекція внутрішніх страхів, тобто «батьки» бачать себе зсередини.

Друге заняття «Робота з сімейними фотографіями». Кожен з учасників приніс фотографії різних етапів свого життя. Завданням було розкласти фото в комфортній послідовності, не обов'язково в хронологічному порядку та пояснити свій вибір. Потім треба було вибрати одне своє дитяче фото з яскравою подією та відповісти на ряд запитань: «Яка історія цього знімка?», «Цей знімок має для Вас значення, і якщо має, то яке?», «Коли Ви його розглядаєте, які думки, почуття, спогади він у Вас викликає?», «Якби Ви могли щось змінити в цьому знімку, то щоб це було і чому?», «Якби фотографія могла говорити, що б він сказав або запитав?», «Ви хотіли б щось сказати чи запитати в нього?», «Чи нагадує Вам це фото інші знімки, які здаються схожими?», «Що в цьому знімку (не) подобається Вашим родичам (батьку, матері, дружині, чоловіку)? «Що б вони сказали про ваші відповіді на ці запитання?».

На третьому занятті досліджувався образ «я» та система відносин. Під час заняття використовувалась техніка коллажа. Потенційні батьки використовували як свої фото, так і журнали, газети, художні картинки. На ватмані учасники викладали у вигляді літери «Я» свій образ та давали йому назву. Тема може бути різною залежно від актуальної потреби клієнта. Наприклад, «Справжнє і майбутнє», «Моє тіло», «Я + моя дитина = моя навколишня дійсність», «Очікування від усиновлення», «Мої ресурси» та ін. Проаналізували свої почуття та прийняття себе з одного боку, а з іншого – надати собі можливість бути в різних ролях та образах. Перевага цього метода в тому, що тут не потрібні художні здібності, а результат все ж має успіх.

Четверте заняття спрямоване на прийняття негативних почуттів. Усиновлення часто зв'язано зі стресом, сумнівами, виникає питання: «А чи буду я хорошим батьком (мамою)?». Ціль техніки полягає у вираженні почуття гніву та агресії у метафоричній формі та розвитку навички управління своїми негативними проявами. Задача терапевта показати, що почуття агресії, розгубленості час від часу переживають люди, вони визнають це та треба проговорити чи прописати це, щоб позбутись негативу та відпустити ситуацію. Учасники підбирали картинки (краще неістоти), на яких відображались почуття злості та гніву та аналізували їх. Учасникам потрібно було дати певні характеристики за таким планом: маса, розмір, текстура та температура; відчуття, які виникали б у вас, якби ви взяли один чи кілька об'єктів до рук. Після чого було необхідно підібрати один або кілька образів, які могли б служити «помічниками» предметів, зображених на попередніх картинок. За допомогою переміщення картинок по поверхні папера, необхідно знайти для них оптимальне місце розташування відносно один одного, а потім приклеїти їх.

На п'ятому занятті потенційні батьки готують себе до відкритої розмови з усиновленою дитиною. Задача фахівця покращити якість життя сім'ї, трансформувати травматичний досвід батьків в якісні відносини з дитиною. На

протязі тижня учасники робили спонтанні фотографії, все що для них було важливе або цікаве. Для кожного фото складався текст, який розкривав її значення. Із фото вибрали декілька, які відображали тривогу перед відкритою розмовою з дитиною про її минуле. Таким чином учасники пропрацювали свої почуття та емоції за допомогою метафорічних образів.

Висновок до другого розділу

Фототерапія виступає як один з новітніх напрямків розвитку арт – терапії. Терапевтичний ефект фотографії привертає до себе увагу представників різних терапевтичних напрямків, які намагаються пояснити корекційний, профілактичний та розвивальний вплив фотографії на людину.

Фототерапія є ефективним інструментом соціальної роботи з вразливими категоріями населення, оскільки дозволяє м'яко та безпечно працювати з глибокими емоційними переживаннями, травмами, низькою самооцінкою та кризовими станами. Через творчий процес створення, перегляду й аналізу фотографій клієнти мають можливість краще усвідомити власні емоції, сформувані позитивне уявлення про себе, відновити внутрішню опору та розвинути нові способи самовираження. Застосування фототерапії сприяє емоційному розвантаженню, соціальній адаптації та покращенню психоемоційного стану. Таким чином, фототерапія є цінним методом у практиці соціального працівника, особливо в роботі з жінками, підлітками, людьми, що зазнали насильства, мають залежності чи знаходяться в кризових життєвих ситуаціях.

Застосування фототерапії як додатковий засіб підготовки батьків для усиновлення дозволяє включитись в психотерапевтичну роботу, переглянути та усвідомити своє життя, сімейні цінності. Ця терапія може бути як індивідуальна, так і сімейна (групова).

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФОТОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ЛЮДИНУ

3.1. Розробка методики дослідження та аналіз результатів проведення фототерапії з вразливими групами населення

Метою емпіричного дослідження є вивчення ефективності використання фотографії як терапевтичного інструмента соцпрацівника в роботі з різними вразливими групами населення (наприклад, жінками ускладнених життєвих обставинах, підлітками, наркозалежними), а також аналіз її впливу на емоційний стан, самооцінку, рефлексію, комунікативні навички та процес соціалізації клієнтів.

Також дослідження може ставити за мету:

- виявлення змін у психоемоційному стані клієнтів до і після участі у фототерапевтичних сесіях;
- оцінку залучення учасників до процесу самопізнання через візуальні образи;
- визначення ролі фотографії як засобу самовираження у процесі подолання соціальних або психологічних бар'єрів.

В рамках дослідження було проведено опитування 30 респондентів-жінок віком від 18 до 57 років в Одесі (таб.3.1). Було виявлено розбіжність думок та настроїв опитаних щодо важливості фототерапії та фотосесій та бажання брати в них участь. Також було проведено інтерв'ю з наркозалежним чоловіком та виявлені зміни в його поведінці та відмова від залежності після проведення з ним курсу терапевтичних фото.

Аналіз результатів опитування та інтерв'ю може бути корисною інформацією для працівників соціальних програм та фахівців, які пов'язані з соціальною

сферою і допоможуть їм переглянути та покращити рівень своїх послуг для певної категорії людей.

Предмет дослідження: вплив фототерапевтичних методик на соціальну адаптацію, емоційний стан та розвиток клієнтів.

Об'єкт дослідження: різні категорії людей

Методи збору даних: анкета, інтерв'ю, аналіз статистичних даних.

Методологія дослідження:

Анкетування: відповіді збиралися за допомогою анкети зі структурованими запитаннями. Питання були спрямовані на з'ясування того, наскільки люди знайомі з фототерапією та використанням терапевтичних фото, а також як це може впливати на покращення їхнього емоційного стану та загальної якості життя.

Таблиця 3.1

Анкетування жінок у СЖО

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Чи чули Ви раніше про фототерапію?	☐ Так ☐ Ні
2	Чи брали Ви участь у фотосесіях із психологічною або терапевтичною метою?	☐ Так ☐ Ні
3	Як Ви вважаєте, фототерапія може позитивно впливати на емоційний стан?	☐ Так ☐ Ні ☐ Не знаю
4	Які емоції Ви зазвичай відчуваєте, переглядаючи власні фото?	☐ Радість ☐ Сум ☐ Гордість ☐ Сором ☐ Інше: ____
5	На Вашу думку, чи може фотографія допомогти жінці прийняти себе?	☐ Так ☐ Ні ☐ Частково
6	Чи готові Ви взяти участь у фототерапевтичному проєкті?	☐ Так ☐ Ні ☐ Можливо

7	Який формат Вам здається найбільш комфортним?	☐ Індивідуальна зйомка ☐ Групова ☐ Тематична зйомка
8	Що, на Вашу думку, може заважати жінкам брати участь у фототерапії?	☐ Сором'язливість ☐ Недовіра ☐ Фінансові бар'єри ☐ Інше: _____
9	Які теми фотозйомки можуть бути корисними для жінок у складних ситуаціях?	☐ Самооцінка ☐ Втрата ☐ Насилля ☐ Материнство ☐ Інше: _____
10	Ваш вік:	☐ до 20 ☐ 21–30 ☐ 31–45 ☐ 46 і більше

Анкетування дає кілька важливих можливостей:

1. Збір первинної інформації

– Дозволяє соціальному працівнику отримати базові відомості про клієнта: його емоційний стан, життєві події, ставлення до себе та до оточення.

2. Виявлення потреб і проблем

– Через запитання анкети можна виявити внутрішні конфлікти, травматичний досвід, рівень самооцінки, а також готовність до змін.

3. Оцінка ефективності фототерапії

– Порівнюючи відповіді до і після участі у фототерапевтичних сесіях, можна оцінити позитивні зміни в емоційному стані або соціальній адаптації клієнта.

4. Індивідуалізація підходу

– Дані з анкети допомагають підібрати найбільш відповідні методи фототерапії, враховуючи особистість, історію життя та потреби клієнта.

5. Активізація рефлексії

– Відповідаючи на запитання, клієнт починає замислюватися над власним внутрішнім світом, що вже саме по собі є терапевтичним процесом.

6. Моніторинг динаміки змін

– Анкетування може використовуватись протягом усієї роботи для відстеження змін у ставленні клієнта до себе та до світу.

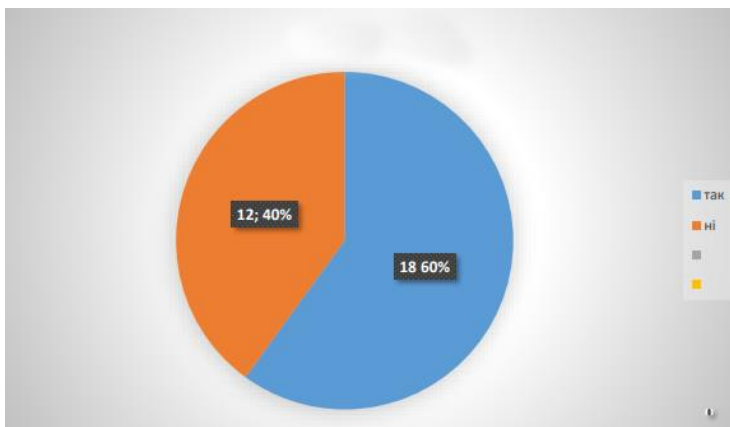


Рис. 3.1 Результати відповідей на питання «Чи чули Ви раніше про фототерапію?»

«Так» відповіли 18 опитаних (60%). Вони чули про це поняття, та з більшим бажанням хотіли би прийняти участь в цьому, чим інші.

«Ні» відповіли 12 опитаних (40%). Це означає, що їм треба детальніше розповісти про цей метод.

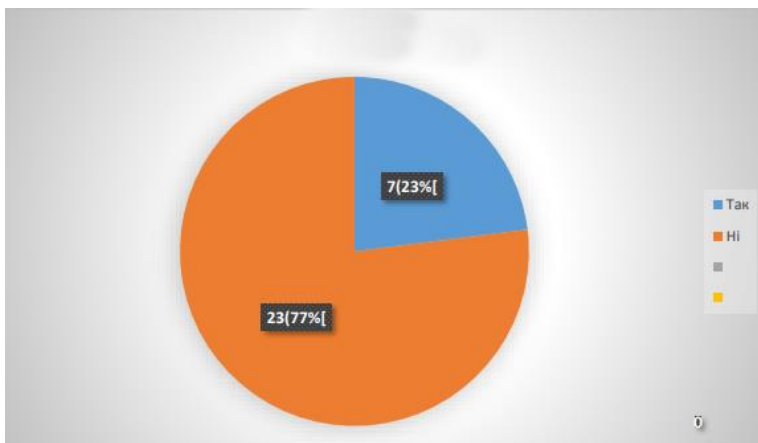


Рис. 3.2 Результати відповідей на питання «Чи брали Ви участь у фотосесіях із психологічною або терапевтичною метою?»

У другому питанні «Чи брали Ви участь у фотосесіях із психологічною або терапевтичною метою?»

«Так» відповіли 7 опитувальних це (23%). А «Ні» відповіли 23 опитувальних це (77%) це означає що більшість людей бояться йти розповідати та боротися зі своїми проблемами. Їм легше на одинці залишитись з питаннями а не поділитися. На мою думку треба більше спілкуватися та пропонувати виходити з «комфортного будинку».



Рис. 3.3 Результати відповідей на питання «Як Ви вважаєте, фототерапія може позитивно впливати на емоційний стан?»

На третє питання «Як Ви вважаєте, фототерапія може позитивно впливати на емоційний стан?» Відповіли так: 21 людина (70%) позитивно відреагували та вважають що фототерапія може допомогти покращити емоційний стан після перегляду світлин до терапії та після. Замотивувати на якусь справу.

2 людини (7%) вважають що фотографії їм не допоможуть та не планують пробувати. Не знаю відповіли 7 людей (23%). Вони не впевнені що фототерапія зможе їм допомогти, але й не відштовхують цей факт.

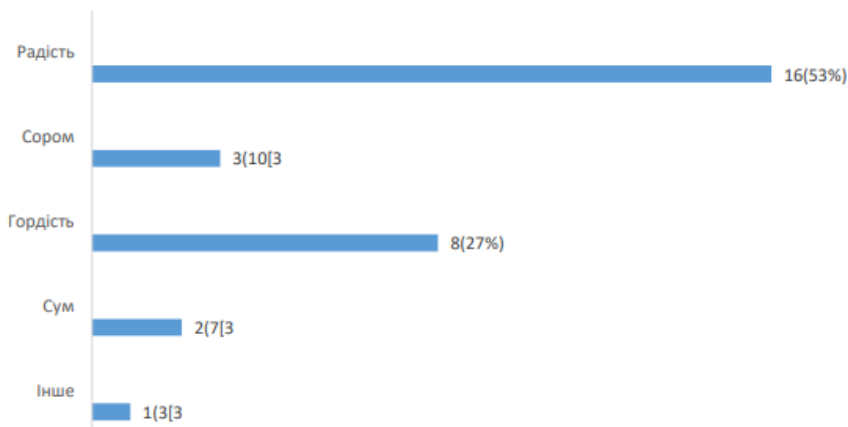


Рис. 3.4 Результати відповідей на питання «Які емоції Ви зазвичай відчуваєте, переглядаючи власні фото?» По відповідям на це питання ми бачимо що більшість опитуваних іспитують Радість 53% та Гордість 27%. Тобто більшість у гарному емоційному стані. Набагато менше почувають себе у своїх думках та відчувають Сум 7% та Сором 10%. Можливо їм ще треба побороти свої страхи, забути минуле та пробачити тих, на кого ображалися та живуть у непростаченні.

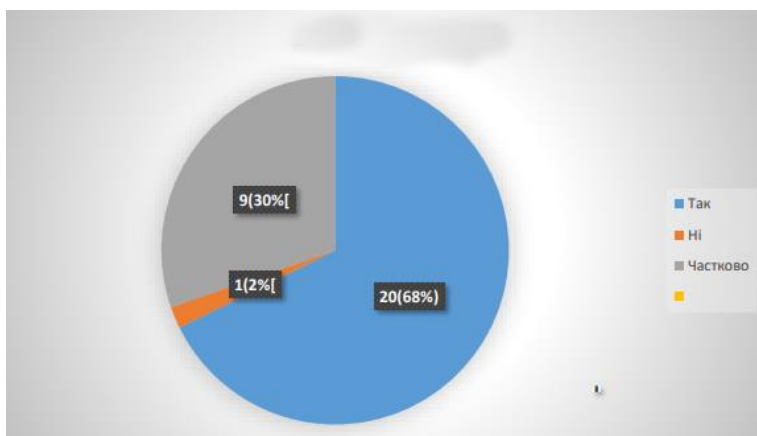


Рис. 3.5 Результати відповідей на питання «На Вашу думку, чи може фотографія допомогти жінці прийняти себе?»

«Так» відповіли 68% опитаних. Вони подобаються собі на фото в різні моменти життя, вважають що більшість ракурсів вдалі, та цілком приймають свої різні образи.

«Ні» відповіли 2%. Їм взагалі не подобається фотографуватися, вони вважають що погано виглядають на фото. Мабуть у них низька самооцінка, тобто вони не сприймають себе такими якими вони є.

«Частково» відповіли 30%. Вони собі не на всіх фото подобаються, але коли бачать вдалі (на їх думку) світлини, то радіють. Порівнюючи свої фотографії у різний час, вони бачать з чим треба працювати.

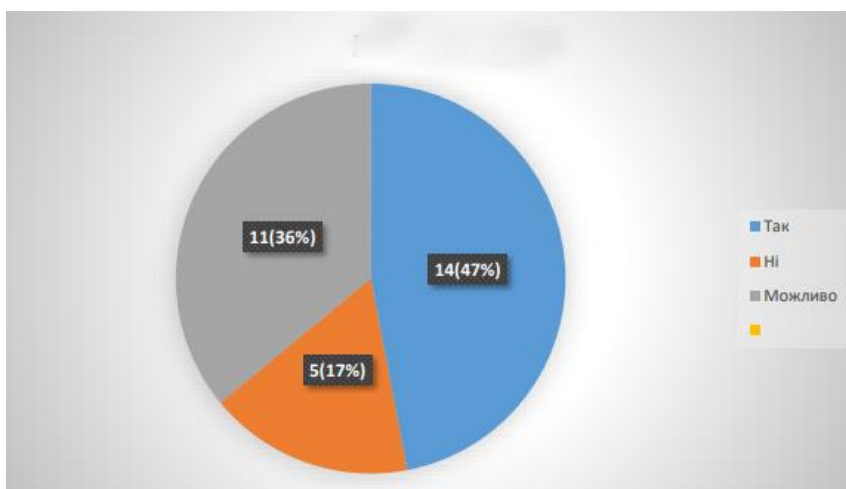


Рис. 3.6 Результати відповідей на питання «Чи готові Ви взяти участь у фототерапевтичному проєкті?»

14 жінок проявили активність та бажання спробувати фототерапію. 11 опитаних сумніваються, але не відмовились та треба знайти до них підхід. І тільки 5 осіб сказали «Ні», вони були дуже схвильовані. Жінки пояснили, що не мають достатньо часу. Деяким це було не цікаво. Вони не бачать важливості та цінність методу.

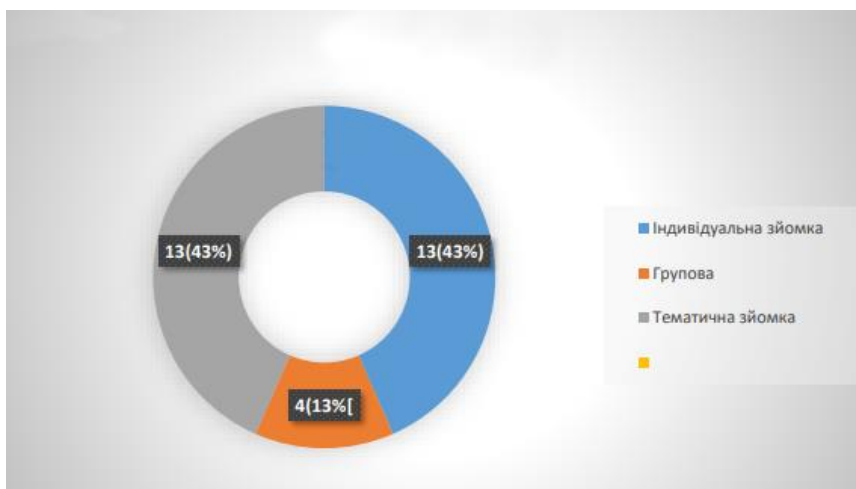


Рис. 3.7 Результати відповідей на питання «Який формат Вам здається найбільш комфортним?»

43% жінок погодились тільки на індивідуальну йомку. Це пов'язано з:

1. Бажанням бути в центрі уваги.

Деякі люди хочуть, щоб уся увага фотографа була зосереджена тільки на них. Це дає відчуття унікальності, важливості та свободи в самовираженні.

2. Сором'язливість або соціальна тривожність.

Багато хто відчуває дискомфорт перед камерою у присутності інших. Індивідуальна зйомка дає змогу розслабитися без страху осуду.

3. Особиста межа (комфортна зона)

Людина може не хотіти ділити особистий простір з іншими, особливо якщо фото має емоційний, інтимний або терапевтичний характер.

4. Конфіденційність

Особливо в фототерапії або проектах з глибоким змістом (як-от у роботі з уразливими групами), індивідуальна зйомка гарантує збереження приватності.

5. Контроль над образом

На індивідуальній зйомці легше керувати тим, як ти виглядаєш, які емоції показуєш, який меседж передаєш. У груповій зйомці цей контроль менший.

43% жінок виявили бажання прийняти участь у тематичній зйомці. Вони пояснили свій вибір так:

1. Комфорт і безпека

Тематична зйомка має чіткий сценарій, образ і стиль. Це дає відчуття контролю і передбачуваності, що знижує тривожність і страх перед камерою.

2. Можливість "сховатись" за образом

Не кожна жінка готова відкритись у звичайній фотосесії. Тематичний образ дозволяє "перевтілитись", грати роль, і зняти психологічні бар'єри — це своєрідна маска.

3. Самовираження

Тематична зйомка дозволяє жінці втілити певну ідею, мрію або навіть внутрішній стан. Це може бути терапевтичним способом передати емоції або переживання.

4. Підвищення самооцінки

В образі (наприклад, богині, акторки, воїтельки тощо) жінка може відчувати себе сильнішою, красивішою, впевненішою.

5. Наявність творчої мети

Тематична зйомка — це часто спільна творчість із фотографом. Жінкам привабливо брати участь у чомусь особливому, де вони — частина ідеї.

6. Уникнення буденності

Деякі жінки вважають, що звичайна фотосесія — це "просто фото", а тематична — щось особливе, унікальне, емоційно насичене.

Тринадцяти відсоткам (13%) більш спокійніше та комфортніше бути не на одинці а у групі, тому що вони не хочуть бути у центрі уваги

- **Почуття безпеки та підтримки**

У присутності знайомих людей (подруг, колег) жінка відчувається спокійніше, розслабленіше.

Менше страху перед камерою чи незнайомим фотографом.

- **Менше уваги до себе**

В групі увага розподіляється, тому жінка не відчувається «в центрі уваги» і не боїться критики.

Це знижує напругу і допомагає уникнути тривожності, пов'язаної з оцінюванням зовнішності.

- **Підтримка самооцінки**

У групі жінки можуть підбадьорювати одна одну, що позитивно впливає на впевненість у собі.

Фотозйомка в компанії створює атмосферу дружби та взаємної підтримки.

- **Комунікативний аспект**

Групові зйомки — це соціальний захід, можливість провести час разом, поспілкуватися.

Це може бути частиною спільної активності (день народження, корпоратив, подруга організувала тощо).

- **Менше відповідальності за результат**

Якщо щось не вийде на фото — це не буде так помітно.

Відсутність тиску бути "ідеальною".

- **Внутрішні бар'єри до індивідуальної зйомки**

Сором'язливість, комплекси щодо зовнішності.

Низький рівень довіри до фотографа або відсутність досвіду.

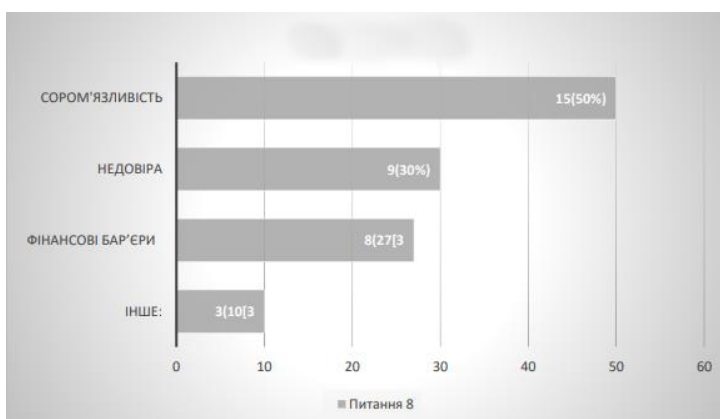


Рис. 3.8 Результати відповідей на питання «Що, на Вашу думку, може заважати жінкам брати участь у фототерапії?»

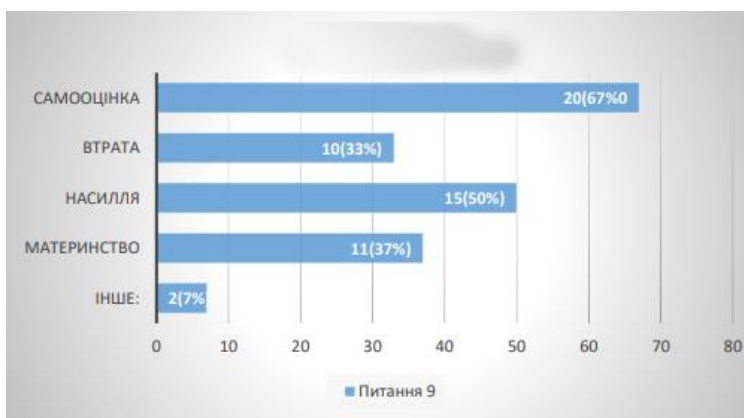


Рис. 3.9 Результати відповідей на питання «Які теми фотозйомки можуть бути корисними для жінок у складних ситуаціях?»

Самооцінка (67%): По перше це підвищує впевненість жінки у собі, відчуття себе красивою, гідною, важливою.

По друге починає бачити не лише як творчу, сильну, унікальну особистість.

Втрата (33%). Після такої події жінка сумує, менш уваги приділяє собі і цей стан може затягнутися, тому щоб знов знайти сенс життя варто розглянути цю тему, вона може бути корисною для такої категорії.

Насилля (50%). Після травматичного досвіду жінки часто втрачають зв'язок із собою, своїм тілом, власною гідністю. Через фотографію вони поступово вчаться дивитися на себе інакше — не як на жертву, а як на сильну, живу. Процес зйомки, коли він відбувається в безпечному, емпатійному просторі, допомагає знижувати напругу, стирати відчуття сорому, провини чи відчуження. Для багатьох це не просто фотосесія, а акт самоприйняття.

Материнство(37%). Тіло жінки змінюється під час вагітності та після пологів. Сьогодні стало популярним фотографуватися під час очікування малюка. Жінка хоче зафіксувати ці моменти, щоб в майбутньому залишились приємні спогади. Та не всім вдається повернутися до початкового фізичного та емоційного стану.

Об'єктив дає можливість побачити себе з іншої перспективи — більш м'якої, підтримуючої, цілісної.

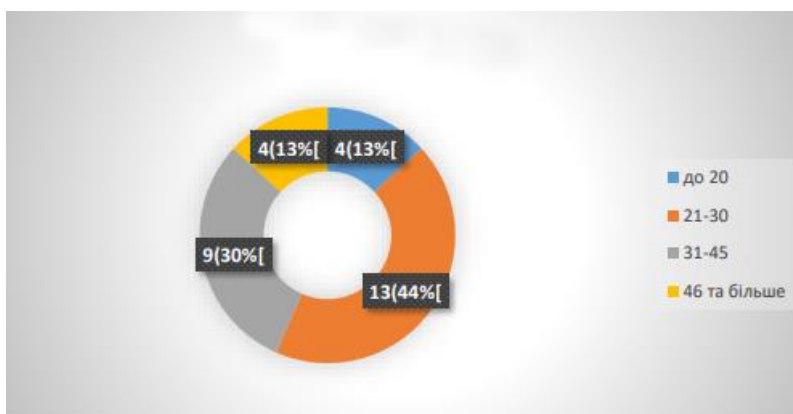


Рис. 3.10 Результати відповідей на питання «Ваш вік?» Більшість опитаних були жінки до 30 років. Це показує, що така вікова категорія більше зацікавлена у змінах в собі.

У процесі соціально-психологічної роботи за методом фототерапії мені вдалося провести інтерв'ю з Андрієм — чоловіком 32 років, який перебуває на етапі реабілітації після тривалого періоду наркотичної залежності.

Основною метою бесіди було дослідити вплив фотографії як інструменту самовираження, переосмислення досвіду та внутрішньої трансформації.

Андрій розповів, що почав фотографувати під час першого місяця тверезості. Він обрав для розмови кілька власних світлин, зокрема одну — зображення парку в осінньому освітленні. Саме ця фотографія, за його словами, символізує спокій і тишу, яких йому бракувало протягом років активного вживання наркотиків.

Особливо зворушливо Андрій говорив про зміни у власному сприйнятті себе. Якщо раніше він бачив себе виключно в негативному ключі — «проблемним», «непотрібним», «розчарованим» — то тепер, завдяки фотографії, з'явилося відчуття, що він може створювати щось цінне, красиве. Фототерапія, за його

словами, допомогла йому побачити не тільки навколишній світ, а й себе по-новому.

Цікавим був його коментар про фотографію, яка викликала у нього найскладніші емоції — знімок рідного району, де він почав вживати. Раніше це місце асоціювалося виключно з болем, соромом і страхом. Але завдяки роботі з образом, зокрема через об'єktiv камери, це минуле втратило свою силу — воно залишилось частиною історії, але перестало керувати його життям.

Андрій зазначив, що фототерапія для нього — це не лише творчість, а й своєрідна форма психотерапії: вона не дозволяє уникати правди, але й не змушує до прямої конфронтації. Через фотографії він навчився зупинятись, вдивлятись, розуміти себе і свої почуття.

Наводимо декілька вправ для покращення стану людини та ефективності фототерапії.

Вправи по фототерапії

Наш час можна назвати «епохою візуальних образів». Сучасна інформація доступна, швидко передається за допомогою цифрових засобів, та її можна використовувати.

Наприклад, сьогодні фототерапію застосовують в умовах онлайн-консультування.

Можна запропонувати клієнту вести терапевтичний щоденник у вигляді світлин у соціальних мережах (кожного дня створювати одну чи серію фотографій, що відображають емоційний стан). Це може надати терапевту додаткову інформацію про стан клієнта через візуальні образи. Такі вправи фототерапії допоможуть клієнту рефлексувати власні емоційні стани, бути більш чутливим до себе та навколишнього світу, розвивати в собі здатність бути «тут і тепер».

Дуже корисною нам здається робота з селфі. [15]

Клієнтові пропонується робити селфі з проявами різних емоцій на обличчі – гніву, суму, радості, задоволення, інтересу. Створення автофотопортретів дозволяє подивитись на себе з нового ракурсу і помітити те, що раніше не помічав, на що треба звернути увагу. Можна покращити недоліки, а також виявити сильні сторони, які можна підкреслити. Дивлячись на готові знімки і вивчаючи свої образи, знаходимо шляхи для покращення свого внутрішнього світу і стаємо «кращою версією» себе.

Завдання можуть даватися клієнтові для самостійної роботи, але аналіз зображень, їх обговорення відбувається на арттерапевтичних сесіях.

Робота з певним набором фотографій може застосовуватися на кількох сесіях підряд задля реалізації клієнтом додаткових творчих активностей – написання історії, пов'язаної з фотографічними, створення колажу з обраних фотозображень тощо. Можна робити фотоколажі. Вдала фотографія – це та, що відповідає очікуванням людини. Також сучасні цифрові технології дають можливість зробити презентацію із фотографій для досягнення необхідного терапевтичного ефекту[18].

ВПРАВА 1. Підготувати фотографії, ресурсні, важливі для вас, які дають сили, енергію, взяти олівці та метафоричні карти. Психолог показує фотографії, на яких зображені різні емоції людей, різні стани. Клієнт розглядає їх та розповідає про ситуацію «в моменті», про переживання людей на фото. Цю техніку можна пов'язати з ізо-терапією. Намалюй свої почуття.

ВПРАВА 2. Подивіться на свої фото.

- Коли я дивлюсь на фото я думаю о....
- Коли я дивлюсь на фото я відчуваю....
- Коли я дивлюсь на фото я розумію себе або приймаю в себе....
- Коли я дивлюсь на фото я не розумію себе не приймаю в себе...
- Є зрозуміння що я....

В кінці практики пишемо чотири фрази:

- Я дякую собі за...
- Я вдячний батькам за....
- Я вдячний Богу за....[2].

Приклади:

1. «Автопортрет без обличчя»

Мета: дослідження власної ідентичності, емоційного стану, способу самосприйняття.

Завдання: учасникам пропонують зробити фотографію, яка символізує їх самих, не зображаючи обличчя (через деталі, предмети, тіні, простір тощо).

Обговорення: що саме зображено? Чому саме це? Які емоції викликає фото? [4].

2. «Мій ресурс»

Мета: виявлення та зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Завдання: зробити фото речей, людей, місць або моментів, які надають сили, заспокоюють чи надихають.

Обговорення: як ці речі підтримують вас у складні часи?

3. «Шлях змін»

Мета: рефлексія особистісного розвитку, подолання труднощів.

Завдання: учасники створюють серію з 3–5 знімків, які символізують їхній шлях: від болю — до зцілення.

Обговорення: який момент був найскладнішим? Що допомогло рухатися вперед?

4. «Погляд у майбутнє»

Мета: формування позитивного бачення майбутнього, мотивація.

Завдання: створити фотографію, яка символізує мрію або бажане майбутнє.

Обговорення: чому саме це? Які кроки можуть наблизити до цієї мети? ..[3].

5. «Те, що я хочу сказати світові»

Мета: надати голос учаснику, дати простір для вираження важливого послання.

Завдання: зробити фото, яке передає думку, почуття або повідомлення, які людина хоче донести іншим.

Обговорення: що стоїть за цим зображенням? Чому це важливо? [38].

Сьогодні розвиваються інформаційні технології, багато новин, знань, реклами ми беремо з інтернет-ресурсів, а також є можливість додавати інформацію про себе або про якісь події в соцмережі. Із появою цифрових можливостей кожна людина може створювати фотографії, обробляти їх, зберігати та пересилати миттєво.

Зараз дуже актуальним являється **селфі** - фотоавтопортрет, зроблений за допомогою будь-якого гаджету. Н.М. Макаренко та А.Г. Павленко теоретично дослідили селфі як новий вид субкультури (частини культури суспільства, що відрізняється від більшості), як форму самопрезентації (процесу представлення власного образу у соціальному світі) [15].

Люди фотографують себе, події, місця де бувають. Необов'язково фотографія може бути професійною, чіткою та кольоровою. Через селфі можна самовиражатись, краще дізнатись про себе, поглянути на себе з іншого боку об'єктива. Це розкриває твою індивідуальність[34].

Коли індивід переглядає свій профіль у соцмережах, виникає сильне відчуття — ніби я бачу себе таким, яким хочу бути. Це піднімає самооцінку і дає впевненість. Селфі для нього — це спосіб заявити про себе, привернути увагу і бути почутим в онлайн-просторі[29].

Мотиви, які спонукають людей створювати та поширювати селфі такі:

- привертання уваги на себе з боку інших;
- потреба відчувати схвалення ;
- самовираження;
- самоствердження;
- потреба у збільшенні кола друзів;
- самореклама;
- компенсація реального життя, заміщення потреб;
- наслідування інших, мода

Фототерапевти застосовують метод «селфі» в своїй практиці. Вони дають завдання клієнту створити селфі на конкретну тему. Наприклад зробити колаж із знятих селфі «Емоційний стан за день». Це допоможе фахівцю краще зрозуміти, як індивід себе сприймає, як хоче, щоб його сприймали інші, чого вона чекає від контакту і як цього досягти[42].

Селфі може використовуватись з метою вивчення власних емоцій. Продивляючись селфі з терапевтом під час консультування, фототерапевт допомагає зрозуміти, оцінити та можливо змінити відношення клієнта до себе [36].

Незважаючи на те, що селфі є здебільшого захопленням молоді, їх застосування в арттерапії розширює можливості й людей середнього віку. У молодому віці більше цікавить косметика, зовнішній вигляд, прийняття від однолітків. А у зрілому віці важливо як ти себе відчуваєш у суспільстві, статус, досягнення у житті.

За допомогою селфі людина може прийняти та змінити те, що для неї є незадовільним в реальному образі. Таким чином, робота з селфі може підтримувати самооцінку, зміцнювати образ «Я».

3.2. Рекомендації щодо ефективності застосування фототерапії в соціальній роботі.

Після проведення фототерапевтичних заходів, як індивідуально так і в групі можна дослідити, що люди часто нервують, закриваються та відмовляються позувати перед камерою із-за страху невміння та невпевності в собі. Деякі не хочуть виділятися з групи та ховається за іншими, тобто залишається наодинці зі своїми внутрішніми переживаннями. Соціальним працівникам та фототерапевтам варто створити безпечний простір, у якому людина може бути собою. Важливо з перших хвилин встановити доброзичливий контакт,

пояснити, що фототерапія – це не про зовнішність, а про внутрішній стан, прийняття себе, роботу з емоціями.

Перед початком роботи варто поспілкуватися з учасниками, дізнатися про їх стан, страхи, попередній досвід, рівень готовності до зйомки. Можна почати з простого: портрет або зробити спільне фото в групі, щоб зменшити тривожність.

Коли людина фотографується індивідуально, то позбавляється внутрішніх переживань та складає свій образ. Людина може відкриватися поступово, у своєму темпі, не відчуючи тиску. Водночас групові зйомки дають можливість відчути підтримку з боку інших, поділитися емоціями, побачити, що ти не один зі своїми проблемами.

Для впевненості в собі клієнт сам може вибрати локацію, підібрати образ, щоб бачити себе не лише ззовні, а й зсередини – яким він хоче бути та себе відчуває. Після створення фотографій можна їх розглянути, обговорити знімки та зробити висновки: що вдалось, а що можна змінити.

Соціальному працівнику варто не працювати ізольовано –доцільно залучати до процесу психолога, арттерапевта або спеціаліста з образотворчих методів. Така співпраця дозволяє глибше побачити травматичний досвід, емоції та внутрішній образ клієнта. Через певний час варто повернутися до старих знімків і порівняти їх із новими – це дає змогу самому клієнту побачити свій шлях, внутрішні зрушення, зростання, нове ставлення до себе.

Методи соціальної роботи – анкетування та інтерв'ю дали можливість побачити які питання турбують осіб, розкрити їх думки та очікування від процесу, та як фахівці можуть допомогти, направити до змін. Проходить збір інформації, аналіз, обговорення особистих та соціальних процесів, позначаються закономірності розвитку суспільства. Це важливо для вирішення проблем, які турбують як окремих людей, так і суспільство в цілому. Ці методи

дуже дієві під час роботи з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Висновок до третього розділу

За результатами проведеного анкетування з жінками можна зробити висновок, що фототерапія є ефективним інструментом емоційної підтримки та особистісного відновлення жінок, які перебувають у складних життєвих обставинах. Більшість опитаних відзначили позитивні зміни у своєму емоційному стані, підвищення самооцінки, відчуття власної цінності та жіночності. Багато учасниць почали частіше замислюватися над своїми потребами та цілями, прагнути змін і самореалізації.

Отже, фототерапія може бути дієвим методом у соціальній роботі з жінками у СЖО, адже сприяє покращенню психологічного стану, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного образу "Я". Рекомендується ширше впроваджувати фототерапію як додатковий ресурс у програмах соціальної підтримки та реабілітації жінок.

Після інтерв'ю з наркозалежним чоловіком я зробила висновок, що фототерапія є ефективним методом соціальної підтримки у процесі реабілітації залежних. Вона відкриває шлях до самопізнання, зменшує рівень самоосуду, зміцнює самооцінку та сприяє переосмисленню особистого досвіду.

Цей досвід був важливим не лише для клієнта, а й для мене як соціального працівника — як приклад того, як через творчість можна надавати глибоку, ненасильницьку допомогу людині в кризовому стані.

Метод фототерапії, який ми розглянули – **селфі** може бути не просто фото, а глибоким інструментом для самопізнання. Коли суб'єкт фотографує себе, спостерігає себе збоку, йому відкриваються нові сторони внутрішнього стану, емоцій і того, як він бачить себе у світі. Людина презентує не лише зовнішність,

але й почуття. Це допомагає по-іншому ставитися до себе, більше цінувати себе та свою унікальність.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі на тему: «Використання фотографії у роботі з вразливими групами: соціальні та терапевтичні аспекти» ми розглянули вплив фотографії на підсвідомість людини та на суспільство в цілому. Фотографії несуть інформацію про світові події, політичні рухи, соціальні проблеми або навпаки про досягнення в культурі та науці. Оперуючи образами, під впливом реклами та новин ми складаємо ставлення до змін в суспільстві, приєднуємося до соціальних проектів та залучаєм інших.

Також ми дослідили поняття «фототерапія» як один з напрямків арт-терапії, визначили завдання цього метода у роботі з вразливими групами. Ми проаналізували наукові погляди та побачили різницю інструментів, суб'єктів та механізми арт-терапії, терапевтичного фото та фототерапії. За допомогою Закону «Про соціальні послуги» уряд України піклується про вразливі категорії населення та робить все можливе для покращення умов їх життя.

У другому розділі ми розглянули психологічні особливості та потреби молодших школярів, дітей з інвалідністю, дітей з особливими освітніми потребами, наркозалежних, людей похилого віку, жінок та прийомних батьків. Для кожної категорії використання методів фототерапії має користь та відрізняється підходами та вправами. Завдання, які надаються конкретній категорії можуть відрізнятись від інших але є і основні загальні методи, які добре зарекомендували себе. Вивчення цих методів та впровадження на практиці дуже корисне для соціальних працівників. Фахівці покращують свої знання, удосконалюють підхід та надають кваліфіковану допомогу вразливим категоріям населення.

В третьому розділі ми провели емпіричне дослідження за допомогою таких методів, як анкетування з жінками, які опинились в СЖО та інтерв'ю з

наркозалежним на етапі реабілітації. Потім проаналізували результати та надали рекомендації щодо ефективності застосування фототерапії в соціальній роботі.

Для фототерапевта важливо налагодити контакт з клієнтом, розповісти про метод фототерапії, його тривалість та засоби. Не варто критикувати клієнта, щоб була атмосфера довіри. Зі свого боку людина, що погодилась на фототерапію, має озвучити свої очікування від процесу, проговорити свої побоювання та сумніви. Для довготривалого позитивного ефекту можна притримуватись порад фахівця.

Фототерапія розвиває творчі здібності, розвиває кругозір, допомагає помічати, що відбувається навколо, жити тут і зараз. Підвищує впевненість в собі, дозволяє зрозуміти свій внутрішній світ, усуває тривожні думки, страхи, депресивні стани, знімає нервові напруження, допомагає відволіктись, покращує взаємовідносини з близькими.

Фототерапія в соціальній роботі - це метод використання зображень, фотографій або ілюстрацій для покращення комунікації, сприяння саморозвитку або навіть здоров'я людей. Цей метод може допомогти клієнтам визначити свої емоції, проявити таємні почуття, а також знайти способи вирішення проблем. Фототерапія може сприяти підвищенню настрою, зменшенню стресу та покращенню взаєморозуміння між спеціалістом і клієнтом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
2. Борейчук І. Назаревич В., Метафора Психологія зображення. Київ: Wisse bee, 2017. 209 с.
3. Борейчук І.О. Механізми функціонування метафоричних асоціативних карт у психологічному консультуванні. *Матеріали XI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арт-терапії. Ресурси зцілення»*. 2014. С.14-17.
4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка. – № 3 (29). – С. 40-47.
5. Вознесенська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків
6. Закон України Про систему охорони психічного здоров'я в Україні від 15.012.2025 № 4223-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
7. Закон України про соціальні послуги від 17 січня 2019 року № 2671-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
і профілактики психотравми: практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко
8. Кевац М.А. Фототерапия как инструмент психотерапии. Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 3. С. 117–126.
корекції самооцінки сучасної жінки. матеріали Х міжнар. наук.-практ. конф., 29 лист. - 2 груд. 2022 р. International Science Group, 2022. С. 500-502.
9. Коштова І. Фотографія як метод дослідження у психології та соціології. *Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки"*; (Ніжинський

- державний університет імені Миколи Гоголя*). 2020. № (2). С. 8-18.
- 10.Кравченко А. М. Психологічні аспекти самооцінки у жінок. Київ: НікаЦентр, 2019. 220 с.
 - 11.Курбан Ю. В., Чернякова О. Фототерапія як метод психологічної
 - 12.Локтіонова Д. А. Фотографія як джерело соціальної інформації. *Наукові праці* [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер. : Соціологія. - 2013. - Т. 225, Вип. 213. - С. 21-26.
 - 13.Магдисюк Л. І. Арттерапія в роботі з дітьми та дорослими : методичні рекомендації до курсу «Арттерапія в роботі з дітьми та дорослими» (магістрів) / Волинського національного університету імені Лесі Українки, факультет психології та соціології, кафедра практичної та клінічної психології. Львів : Вежа-Друк. 2021. 24 с.
 - 14.Макаренко Н. М., Павленко А. Г. Селфі як засіб самопізнання. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Випуск 37. С. 207-216.
 - 15.Марченко А. М. Аналіз фотографічних зображень: можливості та обмеження. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: зб. наук. пр.* Вип. 17. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна. С. 255–258.
 - 16.Методичні рекомендації до написання кваліфікаційних робіт для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота Факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова / за заг. ред. Т.П. Хлівнюк, Л.М. Дунаєва, К.О. Кулава: Одеса, 2023. 43 с.
 - 17.Миколук Я.С. Сирітство в Україні в умовах війни: соціальна робота та соціальна допомога. *Humanitas*. 2022. № 3. С. 61–68.

- 18.Назаревич В. В. Фотографія як засіб ресурсування психоемоційного стану індивіда. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 8. С. 192-197.
- 19.Назаревич В.В. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням
- 20.Полторак Л.Ю. Арт-терапія в соціальній роботі : навч. посібник. Херсон: ФОП Грінь Д. С., 2014. 152 с.
- 21.Ревть А. Арт-терапія у соціально-реабілітаційній роботі з дітьми з особливими потребами. *Молодь і ринок*. 2019. № 7. С. 93-97.
Т.В., 2020, 124 с., вид. 2е: стереотипне, ISBN 978-966-97485-3-9.
- 22.Тягур Л. М. Фототерапія як засіб розвитку емоційно-вольової сфери молодших школярів. *Матеріали тез МДУ конференції. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Вища школа і ринок праці, інтеграція, модернізація, інтернаціоналізація»*. 2016. С.227-228.
у консультативній практиці психолога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2017. Випуск 3. Том 1. С. 116-121.
- 23.Хіля А. В., Саранча І. Г. Арт-терапевтичні технології в освітній соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями. *Вектор сучасної педагогічної та психологічної науки в Україні та країнах ЄС*. 2020. С. 696–691.
- 24.Шевченко М. В. Фототерапія як синтез методів психотерапії. Психологія особистості. 2021. №25. С.139-142.
- 25.Barry C.T., Kerig P. K., Stellwagen K.K., and Barry T.D. Narcissism and Machiavellianism in Youth: Implications for the Development of Adaptive and Maladaptive Behavior. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2011. 282 p. ISBN: 978-1-4338-0845-6 URL: <http://www.apa.org/pubs/books/4317233.aspx> (дата звернення: 19.01.2022).
- 26.Bruster Z., Koks E. Saving digital practice as a form of self-turbo: vikoristannya photography for spare well-being

27. Entin A.D. Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy. *The Independent Practitioner*. 1985. № 5/1. P. 15–16.
28. Grover J. Phototherapy: shame and the minefields of memory. *Afterimage* 18. 1990. № 1. P. 14–18.
29. Gurak, L.J., Antonijevic S. The Psychology of Blogging: You, Me, and Everyone. *American Behavioral Scientist*, 2008. Vol. 52. P. 60. URL: <http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/52/1/60>.
30. Halderman D. Gender Atypical Youth: Clinical and Social Issues. *School Psychology Review*. 2000. № 29/2. P. 192–200.
31. Judy Weiser – PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums.
32. Krauss D., Weiser J. Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. P. 10–11.
33. Krauss D.A. Reality, photography and psychotherapy. *Phototherapy in mental health*. 1983. P. 40–56. 12. Martin R. The “pretended family” album. *Feminist Art News*. 1990. № 3/5. P. 22–24.
34. Martin R., Spence J. New portraits for old: The use of the camera in therapy. *Feminist Review*. 1985. № 19. P. 66–92.
35. Ogrodniczuk J. S. (Ed.) *Understanding and Treating Pathological Narcissism*. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2013. 337 p.
36. Phototherapy Europe / U. Halkola et al. *Learning and Healing with Phototherapy*. 2011. P. 67.
37. Raup J.L., Myers J.E. The empty-nest syndrome *Journal of Counseling & Development*. 1989. №68(2). pp. 180–183.
38. Reitzes D.C., Mutran E.J. Self and health *The Gerontologist*. 2006. №46(3). pp. 367–376.
39. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 2018. 340 p.

40. Seiter, C. The Psychology of Social Media: Why We Like, Comment, and Share Online. 2016 URL: https://buffer.com/resources/psychology-of-socialmedia/?fbclid=IwAR1lC_YktnzqDMgI7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtIDnmVo50Xtrw2E (дата звернення: 6.09.2020).
41. Twenge J.M., Campbell W.K. Self-esteem and socioeconomic status Psychological Bulletin. 2002. №128(3). pp. 393–414.
42. Zakem B. Photographs help patients focus on their problems. Psychology Today. 1977. № 11/4. P. 22.
43. Zerubavel N., Wright M.O. The dilemma of bibliotherapy: A critical review of the literature. The Arts in Psychotherapy, 2012. Vol. 39. No. 3. P. 187–191.
44. «Фотографія як інструмент соціального активізму: Рушійна сила змін». URL: <https://fotopark.ua/photo-social-activism/>
45. «Користь арт-терапії для літніх людей». URL: <https://progress-pansion.com.ua/uk/art-terapiia-dlia-litnikh/>

ДОДАТОК А

АНКЕТУВАННЯ ЖІНОК ЩОДО ФОТОТЕРАПІЇ

