



**Світ в об'єктиві:
прикладна фототерапія в
роботі з посттравматичними
розладами**

Обираючи серед медіатехнологій ті, які справді можуть збагатити скарбничку методик соціального працівника, радимо звернути увагу на фотографію. Вправи та ігри зі світлинами, прикрашання ними приміщень, спонтанна зйомка на камеру мобільного телефону чи фотоапарата, створення колажів і виставок – далеко не повний список варіантів використання цього засобу.



Можливості та особливості фототерапії



У 1970-х рр. в США і Канаді психотерапевти почали використовувати фотографію як інструмент психологічного консультування і назвали новий напрям фототерапією. Активне ж її використання започаткувала 1979 р. психолог і арт – терапевт Джуді Вайзер.



- ❖ **коли робимо серію знімків, шукаємо найкращий ракурс, досліджуємо простір навколо себе, моделюємо “картинку” свого життя;**
- ❖ **коли оприлюднюємо фотографії про поїздки, події, свої враження в соцмережах, створюючи власну історію – веселу, романтичну або авантюрну;**
- ❖ **коли позуємо перед камерою, створюючи певний образ і настрій;**
- ❖ **коли переглядаємо старі сімейні альбоми, встановлюючи зв’язок з історією свого роду і сім’ї.**

Метод фототерапії

Метод фототерапії (лікування фотографією) – це широка галузь, яка працює з однією з форм візуального мистецтва – фотографією і застосовується для лікування депресій, страхів, посттравматичних розладів, виявлення особливостей сімейних стосунків, проблем, а також для гармонізації та розвитку особистості, збагачення життєвого досвіду.



Форми роботи з використанням фотографії

- Перегляд світлин
- Проведення ігор – занять “Моє життя до та після. Як прийняти себе”
- Створення фотоальбомів
- Бесіда (складання розповіді) за фотографією
- Створення фотоколажу
- Моделювання зображених на фото ситуацій.
- Спостереження за роботою фотографа.
- Фотографування людини в новому образі, статусі.
- Ігри з використанням світлин: “Фотомайстерня”, “Фотостудія” тощо.

Функції фототерапії

1. Фокусувальна/актуалізувальна функція дозволяє пережити заново події минулого, переосмислити їх уже в дійсному контексті, завершити негативну ситуацію в більш позитивному ключі.
2. Стимулювальна функція. Ця функція активізує сенсорні системи, потребує мобілізації відчуттів та винахідливості.



Функції фототерапії

3. Організуюча функція – координація різноманітних систем під час знімання та в наступному сприйнятті фотографій: сенсорних, уяви, асоціацій тощо.
4. Об'єктивізуюча функція: властивість фотографії наочно продемонструвати людині її переживання й особистісні прояви, що відображаються в зовнішньому вигляді та вчинках. Ця функція бере участь у самоідентифікації.
5. Функція відображення динаміки дозволяє спостерігати зміни зовнішнього вигляду людини, її внутрішнього стану, відстежувати її власну інтерпретацію знімків із плином часу.

Функції фототерапії

6. Сенсоутворювальна функція допомагає побачити сенс учинків і переживань – як своїх власних, так і інших людей.
7. Деконструювальна функція. Її основне завдання – донести до людини думку про те, що її трактування вчинків і переживань може бути нав'язане ззовні, тобто бути конструктом. Завдання фототерапії – звільнити людину від хибних для неї конструктів, створити більш органічну систему, що відображає її дійсність.
8. Функція рефреймінгу допомагає людині по-новому сприйняти себе, помістити себе в умови і події, які в реальності не мають місця.

Функції фототерапії

9. Стримуюча функція: людина через фотографію може виразити власні переживання – шляхом сублімації у творчості її почуття «стримуються», перенаправляються в інше русло, не знаходять відображення в реальності в інших формах експресії.
10. Експресивно-катарсична функція передбачає те, що з допомогою фотоапарата людина може сама створювати знімки, що відображають її емоційні стани.
11. Захисна функція допомагає людині убезпечити себе в різних аспектах: абстрагуватися від зображення на фотографії; ухвалити рішення, що саме їй фотографувати, кому показувати знімки.

Порівняння різних підходів до використання фотографії в терапії

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



Елементи фототерапії, запозичені з інших психотерапевтичних підходів

Елемент фототерапії	Психотерапевтичний підхід
Сенсоутворення	Логотерапія
Рефреймінг	Нейролінгвістичне програмування, когнітивна психологія
Проективна ідентифікація	Психодрама, гештальт
Володіння ситуацією, повторне переживання, звільнення від хибних конструктів	Когнітивно-біхевіоральна терапія
Сублімація	Психоаналіз



Методики фототерапії

1. Робота з готовими фотографіями (“Грані мого Я”, “Піраміда”, “Час і люди”)
2. Створення фотографії або серії на задану тему (“Активне/Пасивне”, “Робота з емоціями”).
3. Постановочні фото задля зміни сприйняття себе (як правило в співпраці з професійним фотографом, фотостудією).

мистецтва розвиваються, посилюють виведення на рівень усвідомлення значущих навичок.

Техніка «Активне і пасивне» (модифікація О. Тараріної)

Мета: розвивати пізнавальний інтерес.

Завдання:

- активація творчого ресурсу;
- зняття внутрішнього контролю;
- визначення особистих ресурсів і стратегій поведінки.

Інвентар: фотоапарат або телефон з камерою.

Тривалість роботи: 30 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 10 років і старше.

Алгоритм роботи

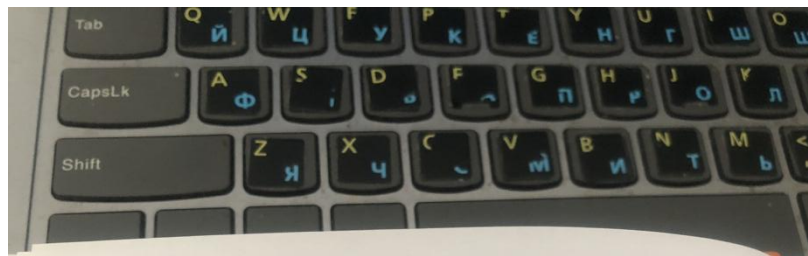
Вступ

Зробіть двадцять фотографій активності й пасивності.

Основна частина

Бесіда з клієнтом:

1. Покажіть свої фотографії.
2. Полічіть, яких фотографій у Вас більше: де Ви активні чи пасивні.
3. У якому процентному співвідношенні активності й пасивності Ви перебуваєте в даний момент життя?
4. Яким Вам бути легше?
5. Яка позиція дає Вам більший ресурс?
6. Назвіть п'ять занять, котрі викликають у Вас стан активності, і п'ять занять, що занурюють у стан пасивності.



Заключна частина

Підбиття підсумків.

Висновок. Техніка «Активне і пасивне» активізує творчий ресурс, допомагає визначити ефективні стратегії поведінки людини та способи занурення в стани активності й пасивності.

**Техніка «Грані мого «Я»/ Рольова мапа»
(модифікація О. Тараріної)**



Заключення
Підбиття підсумків.

Висновок. Техніка «Активне і пасивне» активізує творчий ресурс, допомагає визначити ефективні стратегії поведінки людини та способи занурення в стани активності й пасивності.

Техніка «Грані мого «Я»/ Рольова мапа» (модифікація О. Тараріної)

Мета: актуалізація та вираження почуттів, пов'язаних із різними періодами життя, їх усвідомлення й інтеграція. Виявлення дезадаптивних патернів поведінки та мислення, пов'язаних із заявленою чи передбачуваною психологічною проблематикою. Зміцнення образу «Я».

Завдання:

- виявлення й усвідомлення потреб, установок та цінностей;
- набуття або переоцінка сенсу життя;
- дослідження системи відносин, актуалізація та розв'язання внутрішньособистісних конфліктів;
- актуалізація й усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також латентних ролей та якостей особистості;
- усвідомлення динаміки особистісного зростання.

Інвентар: 10–15 дитячих фото; 1 аркуш паперу формату А4; ручка чи олівець.

Тривалість роботи: 40–45 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 12 років і старше.

Алгоритм роботи

Основна частина

Учасникам пропонується принести фотографії, на яких вони зафіксовані у різноманітних ролях та

проявах своєї особистості. Можна надати їм повну свободу вибору, хоча в деяких випадках слід попросити принести фотографії, котрі відбивають позитивні чи негативні (з їхньої точки зору або з точки зору оточення) прояви їх особистості або улюблені чи не-улюблені ролі. Під час заняття відбувається представлення та обговорення знімків. Один з варіантів даної техніки передбачає візуальну організацію знімків шляхом виготовлення плакатів, розміщення фото в альбомі, «книжечці» тощо.

Висновок. Застосування даної техніки в груповому контакті сприяє саморозкриттю учасників групи, їх зближенню, виявленню розбіжностей та спільності досліду.



улюблені ролі. Під час заняття відбувається представлення та обговорення знімків. Один з варіантів даної техніки передбачає візуальну організацію знімків шляхом виготовлення плакатів, розміщення фото в альбомі, «книжечці» тощо.

Висновок. Застосування даної техніки в груповому контакті сприяє саморозкриттю учасників групи, їх зближенню, виявленню розбіжностей та спільності досліду.

Техніка «Я тоді» та «Я зараз» (модифікація О. Тараріної)

Мета: ініціювати можливість перенесення в минуле, теперішнє та майбутнє; зазирнути всередину себе, пригадати свої нереалізовані плани та бажання.

Завдання:

- надати клієнтові можливість набратися ресурсу та сили;
- допомогти поглянути на себе збоку;
- нагадати про нездійснені бажання;
- стимулювати оцінювання успіхів і досягнень.

Інвентар: 20 фотографій з різних періодів життя; спектромапи О. І. Копитіна.

Тривалість роботи: 60 хвилин (2 сесії).

Вікові рамки застосування: від 12 років і старше.

Алгоритм роботи

Вступ

Клієнтові пропонується із декількох фото вибрати одне, котре викликає найбільше емоцій.

Основна частина Інструкція до дії:

1. Із принесених фото виберіть одну фотографію «Я тоді».

2. Впродовж обумовленого часу сфотографуйте щонебудь, що асоціюється з «Я зараз».

3. Виберіть три спектромапи, котрі слугували б перехідним містком від «Я тоді» до «Я зараз».

4. Дайте відповіді на запитання:

- ❖ Що означає для Вас кожна мапа переходу?
- ❖ Сформулюйте, завдяки чому Ви змінювалися?
- ❖ Яким чином і за допомогою чого зміни приходили у Ваше життя?
- ❖ Якими почуттями та станами вони супроводжувалися?
- ❖ Хто стимулює (-вав) або ініціює (-вав) зміни у Вашому житті?
- ❖ Напишіть есе на тему: «Моє життя — епоха перемін».

Висновки. Методика може стати мотиваційним стимулом для тих, хто вважає, що нічого ще не досяг у житті або не встиг. Дає можливість переоцінити свої можливості та цілі, змінити пріоритети. Надає шанс зупинитися і пригадати нереалізовані мрії та цілі, зрозуміти, чи у правильному напрямку людина рухається, чи їй варто змінити траєкторію. Клієнт може поглянути на себе у моменти «тоді» й «зараз», похвалити себе за досягнення й успіхи.

Техніка «Піраміда»

перемін».

Висновки. Методика може стати мотиваційним стимулом для тих, хто вважає, що нічого ще не досяг у житті або не встиг. Дає можливість переоцінити свої можливості та цілі, змінити пріоритети. Надає шанс зупинитися і пригадати нереалізовані мрії та цілі, зрозуміти, чи у правильному напрямку людина рухається, чи їй варто змінити траєкторію. Клієнт може поглянути на себе у моменти «тоді» й «зараз», похвалити себе за досягнення й успіхи.

Техніка «Піраміда» (авторська О. Тараріної)

Мета: актуалізація та розв'язання внутрішньо-особистісних конфліктів.

Завдання:

- > розвиток навичок вирішення внутрішньоособистісних конфліктів;
- > посилення особистісного ресурсу;
- > формування стратегій самостійного збереження психологічного здоров'я.

Інвентар: 10 фото різних періодів життя, на яких обов'язково присутній клієнт.

Тривалість роботи: 20–30 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 13 років і старше.

Алгоритм роботи

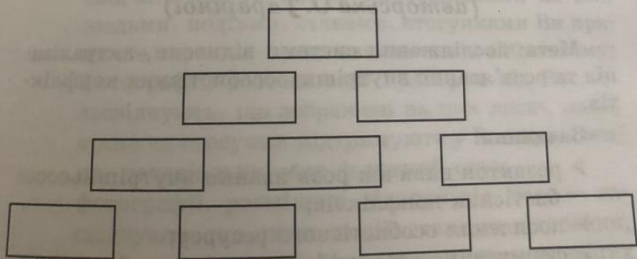
Вступ

Клієнтові пропонується зарані відібрати десять фотографій із різних періодів життя з обов'язковим його зображенням. Потрібно також сформулювати запитання, на яке він хоче отримати відповідь.

Основна частина

Інструкція до дії:

1. Розкладіть на столі перед собою десять фотографій таким чином (важливо відчувати, куди саме помістити кожну):



2. Зверніть увагу на фотографію, котра лежить нагорі. Саме вона є ключем до відповіді.

3. Дайте відповідь на запитання:

- ❖ Які люди оточують Вас на фотографії?
- ❖ До якого періоду життя відноситься фотографія?
- ❖ У якому стані Ви відображені на знімку?
- ❖ Як Ви ставитесь до себе на фотографії?
- ❖ Що в той період життя давало Вам силу?
- ❖ Хто Вас підтримував і надихав тоді?
- ❖ Чим Ви тоді займалися, за рахунок чого були на «піку»?
- ❖ Які ресурси, котрих зараз немає, були у Вас на той час?
- ❖ Чим Ви могли б їх замінити? Компенсувати? Доповнити?

4. Чи допомагають Вам відповіді на ці запитання розібратися з першопочатковим запитом?

Висновки. Техніка дає змогу переоцінити свої можливості та цілі, змінити пріоритети. Структурує розуміння того, які ресурси, стани, ідеї можуть допомогти людині в успішному вирішенні її проблеми.

Техніка «Час і люди» (авторська О. Тараріної)

Мета: дослідження системи відносин, актуаліза-