

ФОТОТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК АРТ-ТЕРАПІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**PHOTOTHERAPY AS A DIRECTION OF ART THERAPY: THEORETICAL ASPECT**

У статті здійснено теоретичний аналіз фототерапії як самостійного напрямку арт-терапії, що ґрунтується на використанні фотографії як засобу психологічної допомоги, самопізнання та особистісної трансформації. Обґрунтовано місце фототерапії у структурі сучасних арт-терапевтичних підходів з урахуванням тенденцій розвитку візуальної культури та цифровізації суспільства. Розкрито специфіку фотографії як проєктивного, символічного й комунікативного медіуму, здатного актуалізувати емоційний досвід, спогади, ідентифікаційні процеси та внутрішні конфлікти особистості.

Визначено основні функції фототерапії: рефлексивну, комунікативну, структуруючу, мотиваційну, терапевтичну, когнітивну та естетичну. Охарактеризовано методи роботи, зокрема аналіз особистих і сімейних фотографій, створення нових зображень, ведення фотощоденників, фотоколаж, проєктивну інтерпретацію світлин, фотографічну нарацію та діалог із образом. Підкреслено, що фототерапія не потребує спеціальної мистецької підготовки, оскільки її ефективність зумовлена не естетичною цінністю зображення, а його здатністю виступати носієм особистісних смислів.

Проаналізовано наукові підходи до розуміння фототерапії у працях Джуді Вайзер, Ноа Хасс-Коен, Ребекка Бокоч. Показано міждисциплінарний потенціал фототерапії на перетині психології, психотерапії, педагогіки та нейронаук. Обґрунтовано її значення для розвитку самовираження, емоційної регуляції, формування нарративної й культурної ідентичності, інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію.

Ключові слова: арт-терапія; фототерапія; психотерапія; психологічна допомога; самовираження; емоційна регуляція; культурна ідентичність; фотозображення; рефлексія; інтерпретація фотографії; самопізнання через фото.

The article provides a theoretical analysis of phototherapy as an independent branch of art therapy based on the use of photography as a means of psychological support, self-exploration, and personal transformation. The place of phototherapy within the structure of contemporary art-therapeutic approaches is substantiated, taking into account the development of visual culture and the digitalization of society. The specific nature of photography as a projective, symbolic, and communicative medium capable of actualizing emotional experience, memories, identification processes, and inner conflicts of the individual is revealed.

The main functions of phototherapy are identified: reflective, communicative, structuring, motivational, therapeutic, cognitive, and aesthetic. The methods of work are characterized, including the analysis of personal and family photographs, the creation of new images, keeping photo diaries, photo collage, projective interpretation of images, photographic narration, and dialogue with the image. It is emphasized that phototherapy does not require special artistic training, since its effectiveness is determined not by the aesthetic value of the image but by its capacity to serve as a carrier of personal meanings.

Scientific approaches to understanding phototherapy in the works of Judy Weiser, Noah Hass-Cohen, and Rebecca Bokoch are analyzed. The interdisciplinary potential of phototherapy at the intersection of psychology, psychotherapy, education, and neuroscience is demonstrated. Its significance for the development of self-expression, emotional regulation, the formation of narrative and cultural identity, and the integration of traumatic experience into personal life history is substantiated.

Key words: art therapy; phototherapy; psychotherapy; psychological help; self-expression; emotional regulation; cultural identity; photographic images; reflection; interpretation of photography; self-knowledge through photography.

Постановка проблеми. Арт-терапія розглядається як один із сучасних напрямів психотерапевтичної практики, що ґрунтується на використанні різних видів мистецтва. У сучасному професійному середовищі цей підхід набуває дедалі більшої популярності та привертає значну увагу дослідників і практиків у міжнародному контексті. Водночас термін «арт-терапія» ще не має усталеного визначення й застосовується авторами у різних теоретичних та практичних інтерпретаціях.

Арт-терапія може трактуватися як у широкому, так і у вузькому значенні. У широкому розумінні

вона охоплює сукупність методик, що ґрунтуються на використанні різних видів мистецтва, тоді як у вузькому сенсі розглядається переважно як образотворча діяльність [8]. Залежно від характеру творчої активності та її продукту, виділяють основні напрями арт-терапії:

1) ізотерапія – форма психологічного впливу та корекції, що реалізується через образотворчу діяльність [8]. Розрізняють дві моделі ізотерапії:

– пасивну, коли клієнт взаємодіє з художніми творами інших авторів шляхом їх аналізу та інтерпретації;



– активну, коли клієнт самостійно створює продукти творчості (малюнки, скульптури тощо).

2) музикотерапія – метод психокорекції, що використовує музику як засіб впливу. Вона може реалізовуватися у двох формах:

– активна музикотерапія, яка передбачає корекційно спрямовану музичну діяльність (виконання, імпровізація, фантазування за допомогою голосу чи інструментів). Вона може бути індивідуальною (вокалотерапія), груповою (хореотерапія) або інструментальною;

– рецептивна музикотерапія, що полягає у сприйнятті музики з корекційною метою (музикопсихотерапія, музикосоматотерапія).

3) танцювальна терапія – ґрунтується на вираженні емоційних станів та переживань через пластику тіла [8]. Основними засобами репрезентації внутрішніх почуттів у танцювальній діяльності виступають пантоміміка та жести, які формують специфічну виразну мову, здатну передавати психологічний стан особистості.

4) казкотерапія та бібліотерапія – психотерапевтичні методи, що базуються на використанні спеціально підібраних літературних текстів як засобу корекції та розвитку. Їхня ефективність полягає у можливості вирішення особистісних проблем шляхом ідентифікації клієнта з художнім образом та осмислення змісту твору через спрямоване читання.

5) лялькотерапія реалізується на основі процесів ідентифікації дитини з улюбленим персонажем казки, мультфільму чи іграшкою [8]. Метод передбачає два послідовні етапи:

– створення ляльок, що виступають символічними носіями значимих образів;

– використання цих ляльок для реакції та опрацювання емоційних станів, важливих для психоемоційного розвитку дитини.

До сучасних форм арт-терапії належать також інші методи [11]. Так, С.О. Штейнхард трактує пісочну терапію як складову мистецько-терапевтичного підходу. О.В. Карапетова відносить до арт-терапії психогімнастику – метод невербальної комунікації, що забезпечує самовираження учасників без використання мовлення, а також корекційну ритміку, яка ґрунтується на синтезі музичного, ритмічного та рухового впливу. Водночас у сучасній літературі дедалі частіше поняття «арт-терапія» трактується у вузькому значенні – виключно як ізотерапія (образотворча діяльність). Це свідчить про тенденцію до виокремлення ізотерапії як самостійного методу, відмінного від інших напрямів арт-терапії.

Також виокремлюють фотографію як інструмент психокорекції в контексті сучасної візуальної культури, оскільки вона є одним із найбільш доступних і зрозумілих засобів символічного самовираження особистості. Умови цифровізації та широкого використання візуальних медіа сприяють тому, що фотографічні образи стають важливими носіями особистісних смислів, емоційного досвіду та ідентифікаційних процесів.

Фотографія в психокорекційній роботі дозволяє актуалізувати внутрішні переживання, знизити рівень тривожності та напруження, а також створити безпечний простір для опрацювання складних емоцій через візуальні метафори. У цьому контексті вона виступає не лише як допоміжний засіб арт-терапії, але і як самостійний психотерапевтичний інструмент, що поєднує рефлексивні, комунікативні та регулятивні функції.

З огляду на домінування візуальної комунікації в сучасній культурі, використання фотографії у психокорекційній практиці відповідає актуальним потребам особистості, сприяючи інтеграції емоційного досвіду та формуванню цілісного образу «Я».

Таким чином, використання фотографії як ефективного інструменту психокорекції в контексті сучасної візуальної культури створює теоретичні та практичні передумови для її цілеспрямованого застосування у психологічній допомозі [10]. Усвідомлення терапевтичного потенціалу фотографічного образу зумовлює необхідність звернення до фототерапії як окремого напрямку арт-терапії, що поєднує візуальні засоби самовираження з психотерапевтичним процесом. У зв'язку з цим доцільно розглянути основні підходи, функції та методи фототерапії, а також особливості її застосування у сучасній психологічній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Judy Weiser (1999) вважається однією із засновниць фототерапії у психотерапевтичному контексті [6]. Її книга «Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums» (Weiser, 1999) є базовим джерелом, де описано роботу з особистими фотографіями як інструментом самопізнання та терапії. Джуді Вайзер наголошує на використанні фото як «дзеркала» внутрішнього світу клієнта.

Noah Hass-Cohen співавтор численних оглядів з інтегрованих арт-терапій, включно з фототерапією. У статті «A scoping review of integrated arts therapies and neuroscience research» (Frontiers in Psychology, 2025) разом із колегами (Rebecca Bokoch, April Espinoza, Tyler O'Reilly, Elad Levi) аналізує фототерапію в контексті нейроестетики та міждисциплінарних досліджень.

Rebecca Bokoch та колеги з California School of Professional Psychology досліджують фототерапію як частину інтегрованих арт-терапій, підкреслюючи її потенціал у нейропсихологічних дослідженнях [2].

British Association of Art Therapists (BAAT) через фахове рецензоване видання International Journal of Art Therapy публікує наукові статті, що розглядають фототерапію як один із важливих напрямів сучасної арттерапевтичної практики [3]. У межах журналу фототерапія представлена як метод, що поєднує використання особистих і створених фотографій із психотерапевтичним процесом, сприяючи саморефлексії, опрацюванню емоційного досвіду та формуванню нарративної ідентичності клієнта. Зокрема, в журналі були опубліковані дослідження, що розглядають використання фотографії та образотворчих технік у психотерапевтичних і клініч-

них контекстах, в тому числі у роботі з травмою та ідентичністю. Одне з таких – систематичний огляд впливу арт-терапії на посттравматичний стресовий розлад, що включає аналіз візуальних практик і творчих медіумів, зокрема фотографії як одного з компонентів арт-терапевтичних процесів [5]. Журнал активно розвиває теоретичні та практичні дискусії щодо використання фотографії та інших візуальних технік у терапії, сприяючи поглибленому розумінню ролі образної експресії та творчого процесу в психотерапії.

International Journal of Art Therapy активно розвиває теоретичні та практичні дискусії щодо застосування фотографії в терапії, публікуючи емпіричні дослідження, клінічні кейси та концептуальні огляди. Особлива увага приділяється інтеграції фототерапевтичних підходів у роботу з травмою, втратами, ідентичністю, а також у міждисциплінарному контексті, зокрема у взаємодії арттерапії з психологією, психотерапією та нейронауками. Таким чином, журнал відіграє важливу роль у легітимації фотографії як повноцінного терапевтичного інструменту в межах сучасної арттерапії.

American Art Therapy Association (AATA) через фахове рецензоване видання Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association регулярно публікує наукові статті, що присвячені фототерапії, її методам та практичному застосуванню у клінічних, освітніх та соціально-психологічних контекстах [1]. У публікаціях журналу підкреслюється міждисциплінарний характер фототерапії, її інтеграція з психотерапією, психологією, педагогікою та сферою охорони здоров'я, а також її роль у підтримці емоційного благополуччя та розвитку особистісної саморефлексії.

Журнал включає як теоретичні огляди, так і емпіричні дослідження, зокрема кейси застосування фототерапії у роботі з травмою, депресією, тривожними розладами, а також у навчальних і терапевтичних програмах для дітей та підлітків. Значна увага приділяється практичним методикам – від аналізу особистих фотографій до створення нових образів у терапевтичних цілях, що дозволяє ефективно інтегрувати фототерапію у комплексну арттерапевтичну практику.

Таким чином, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association сприяє поглибленню теоретичного розуміння фототерапії та її легітимації як терапевтичного інструменту у професійній арттерапевтичній спільноті.

Мета статті – теоретичне обґрунтування фототерапії як окремого напрямку арт-терапії, визначення її концептуальних засад, функцій та методів, а також аналіз сучасних наукових підходів і досліджень у цій сфері.

Виклад основного матеріалу. Фототерапія є одним із сучасних напрямів арт-терапії, що ґрунтується на використанні фотографії як терапевтичного засобу для дослідження, усвідомлення та трансформації внутрішнього досвіду особистості. У межах фототерапевтичного підходу фотографія

розглядається не лише як візуальний об'єкт, а як носій особистісних сенсів, емоційних переживань і життєвих наративів, що актуалізуються в процесі психологічної взаємодії між клієнтом і фахівцем [6]. Застосування фототерапії дозволяє інтегрувати рефлексивні, комунікативні та психокорекційні функції в єдину терапевтичну систему, що є особливо важливим у роботі з травматичним досвідом, кризовими станами та питаннями ідентичності. Як напрям арт-терапії, фототерапія поєднує творчі візуальні практики з психологічними методами впливу, що забезпечує її ефективність та актуальність у сучасній психологічній практиці.

Фототерапія визначається як використання особистих та сімейних фотографій клієнтів з метою стимулювання емоцій, спогадів, думок та асоціацій, що виступають потужним каталізатором психотерапевтичного процесу. Вона охоплює комплекс технік, спрямованих на дослідження життєвого досвіду, переживань та емоцій через застосування світлин. Важливо підкреслити, що фототерапія розглядається передусім як форма комунікації, а не як мистецька діяльність, тому не потребує спеціальних навичок фотографування чи знання фотомистецтва.

У класичному розумінні фототерапія трактується як використання фотографії у процесі психологічного консультування для подолання клієнтом внутрішніх труднощів [6]. Це може включати створення автопортретів, роботу з сімейними архівами, добір фотоколекцій або виконання фотографічних завдань.

Роль фотографії у різних підходах має специфічні особливості:

- у фототерапії: світлина виступає проективною методикою для отримання інформації з несвідомого про минуле та теперішнє клієнта;
- у терапії як творчому самовираженні: фотографія є засобом дослідження та вираження індивідуально-психологічних особливостей;
- у фото-арт-терапії: світлина використовується як реактивний емоційний прояв, експресивне реагування та самопізнання;
- у терапевтичній фотографії – фото стає самостійним процесом зцілення, творчості та мистецького самовираження.

Кожна фотографія може розглядатися як своєрідний автопортрет, «дзеркало пам'яті», здатне актуалізувати події та образи минулого. Вона візуалізує життєві історії, емоції та почуття, що були пережиті у конкретних ситуаціях. Психотерапевтичне значення фотографії полягає у її здатності виступати емоційним повідомленням, формувати суб'єктивне сприйняття себе та інших, а також викликати емоційну реакцію на зображення. Світлина має каталізуючий ефект, оскільки може вивільняти забуті або несвідомі переживання.

Фототерапія включає не лише роботу з готовими фотографіями, але й процес їх створення, реконструкції та інтерпретації. Це може передбачати фотографування себе чи інших, уявлення та обговорення зображень, а також формування особистісних смислових конструкцій на основі спогадів та уяви.

При цьому фототерапія як складова арт-терапії не орієнтована на естетичну цінність творчості, а ґрунтується на комунікативному потенціалі світлин.

Фототерапія включає різні методи роботи з візуальними образами, які спрямовані на стимулювання саморефлексії, опрацювання емоційного досвіду та конструювання особистісної життєвої історії. До основних методів фототерапії належать:

– Робота з особистими фотографіями – передбачає використання сімейних знімків, дитячих фотографій або особистих фото клієнта для відновлення життєвої історії, усвідомлення ресурсів і самопізнання.

– Створення нових фотографій – клієнт самостійно робить або обирає фотографії, що відображають його внутрішні стани, емоції або переживання. Цей метод дозволяє експериментувати з самоідентичністю та рольовими сценаріями.

– Фотоколаж – комбінування кількох фотографій у композицію, що символізує внутрішній стан, конфлікти або життєві події. Фотоколаж часто поєднується з психодраматичними чи техніками опрацювання життєвого досвіду.

– Проективна фототерапія – передбачає роботу з чужими або абстрактними фотографіями, які клієнт інтерпретує відповідно до власних асоціацій. Метод дозволяє виявити підсвідомі переживання, страхи та бажання.

– Фотографічна нарація (Photo-Narrative) – створення життєвої історії через серію фотографій, що сприяє інтеграції особистісного досвіду та формуванню наративної ідентичності.

– Рефлексивні техніки – передбачають обговорення фотографій разом із терапевтом, аналіз асоціацій, емоцій і думок клієнта. Цей метод підсилює самопізнання, емоційну розрядку та когнітивну усвідомленість.

– Інтеграція з іншими арттерапевтичними медіумами – комбінування фотографії з малюванням, колажами, письмовими техніками (наприклад, створення текстових історій). Такий підхід дозволяє комплексно працювати з травматичним досвідом, емоційною регуляцією та самовираженням.

Таким чином, фототерапія виступає як ефективний метод арттерапії, що забезпечує поєднання візуального вираження емоцій з психотерапевтичним процесом, сприяючи саморефлексії, опрацюванню переживань та розвитку наративної ідентичності клієнта.

Д. Краусс (1983) підкреслює, що фототерапія використовує проєкції та символічні репрезентації внутрішньої реальності індивіда [4]. Соціалізація процесу фотографування сприяє формуванню більш точного та реалістичного образу світу. Завдяки зображенням клієнт отримує можливість творити, переживати досвід та осмислювати власну ідентичність через символи та образи.

Основне завдання терапевта у фототерапії полягає у підтримці та стимулюванні особистісних відкриттів клієнта шляхом взаємодії з його особистими та сімейними фотографіями.

Ключова цінність фототерапії для клієнта полягає у:

- особистісному зростанні;
- зануренні у творчий процес;
- трансформації світогляду;
- дослідженні та зміцненні міжособистісних стосунків;
- розвитку самовираження.

За О. Копитіним, ключові функції фотографії у процесі фототерапії включають:

Рефлексивна функція – фотографії дозволяють клієнту відображати власний досвід, емоції та переживання, сприяючи самоспостереженню та усвідомленню внутрішнього стану. Приклад: клієнт аналізує особисті сімейні фото, щоб усвідомити повторювані емоційні патерни.

Комунікативна функція – знімки стають засобом спілкування між клієнтом і терапевтом, полегшують вербалізацію складних переживань. Приклад: підліток використовує серію фото для вираження почуттів сорому та тривоги під час сеансу.

Категоризаційна (структуруюча) функція – фотографії допомагають організувати особистий досвід у форму саморозповіді, структурувати спогади та події життя. Приклад: створення «візуальної хроніки» життя клієнта для аналізу важливих життєвих етапів.

Мотиваційна та терапевтична функція – фотографія стимулює активну участь клієнта у процесі терапії, підвищує зацікавленість і внутрішню мотивацію до самопізнання. Приклад: клієнт створює власну фотосерію «мого щоденного настрою», що допомагає усвідомити позитивні та негативні емоції.

Когнітивна функція – фотографії дозволяють краще усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки власних переживань. Приклад: аналіз фото з попередніх подій допомагає клієнту розпізнати тригери тривожності.

Естетична функція – естетичний аспект фото підтримує творчий процес і позитивно впливає на психоемоційний стан клієнта. Приклад: використання художньо оформлених фотографій у терапії для розвитку самовираження та емоційної стабілізації.

За словами О. Копітіна, поєднання цих функцій робить фотографію універсальним інструментом у фототерапії, що одночасно виконує роль терапевтичного, комунікативного та пізнавального засобу, допомагаючи клієнту інтегрувати емоційний досвід у власну історію життя [9].

У сучасній психологічній практиці фотографія використовується як інструмент терапії у кількох різних підходах, кожен з яких має власну специфіку.

Арт-терапія базується на творчості клієнта, який може використовувати будь-які засоби для створення продукту – малюнок, колаж, фотографію чи інший вид мистецтва. Основним суб'єктом терапевтичної діяльності є сама людина, яка виражає свій внутрішній стан через творчість. Це може відбуватися самостійно, у взаємодії з терапевтом або в групі. Механізм дії полягає у самовираженні та демонстрації внутрішнього світу через художні форми.

Терапевтична фотографія також передбачає активну роль клієнта, але головним інструментом виступає фотоапарат. Людина створює знімки, які стають символами її внутрішнього стану. За допомогою терапевта клієнт інтерпретує ці образи, знаходячи у них відображення власних переживань та емоцій. Таким чином, фотографія стає засобом зовнішньої репрезентації внутрішнього досвіду.

Фототерапія відрізняється тим, що у процесі беруть участь і клієнт, і професійний терапевт. Фотоапарат використовується для створення знімків, які фіксують стан клієнта. Терапевт допомагає інтерпретувати ці символи та обговорює їх разом із клієнтом у рамках терапевтичної сесії. Тут фотографія стає не

лише способом самовираження, а й інструментом діалогу та глибшого розуміння внутрішнього світу людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Цінність застосування фототерапії як одного з методів арт-терапії полягає у здатності фотографії виступати символічним та метафоричним засобом комунікації з клієнтом, що забезпечує доступ до несвідомих рівнів його психіки. Фотообрази функціонують як провідники глибинних інсайтів, ідей та внутрішніх усвідомлень, завдяки чому їх використання у психотерапевтичному процесі демонструє високу ефективність та результативність на різних етапах роботи і відповідно до специфіки проблематики клієнта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. American Art Therapy Association. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. New York: Routledge.
2. Bokoch R., Hass-Cohen N., Espinoza A., O'Reilly T., Levi E. A scoping review of integrated arts therapies and neuroscience research // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1569609. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1569609.
3. British Association of Art Therapists. *International Journal of Art Therapy*. London: Routledge.
4. Krauss D. A. Reality, photography and psychotherapy // *Phototherapy in Mental Health*. 1983. P. 40–56.
5. Schnitzer G., Holtum S., Huet V. A systematic literature review of the impact of art therapy upon post-traumatic stress disorder // *International Journal of Art Therapy*. 2021. Vol. 26, № 3. P. 105–121. DOI: <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1910719>
6. Weiser J. *Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. Vancouver: PhotoTherapy Centre Press, 1999. 304 p.
7. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості // *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 34–41. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-4.
8. Копитін О. І. *Арт-терапія: теорія і практика*. Київ: Педагогічна думка, 2010. 312 с.
9. Копитін О. Фототерапія у психологічній практиці: теоретичні основи та ключові функції // *Психологія і психотерапія*. 2018. № 3. С. 45–58.
10. Черниш М., Даниленко Н. В. Психотехнології фототерапії у збереженні психологічного благополуччя особистості в умовах війни // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2025. Вип. 73. С. 433–441. DOI: 10.34142/23129387.2025.73.28.
11. Штейнхард С. О. *Пісочна терапія як метод арт-терапії*. Київ: Освіта України, 2015. 176 с.

Дата першого надходження статті до видання: 15.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026