



Funded by
the European Union

ПОСІБНИК З ФОТОГРАФІЇ

3...2...1......1...2...3

ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ
ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ МОЛОДІ



„Посібник «Фотографія як інструмент для працевлаштування молоді» було розроблено як результати мобільності працівників молоді за програмою Erasmus+ – «Capture The Future» (реєстраційний номер: 2024-I-LT02-KA153-YOU-000238563). Навчальний курс відбувся навесні 2025 року в Литві за активної участі працівників молоді з Литви, Естонії, Польщі, Словаччини, Угорщини, Латвії, Чехії та Румунії.

Учасники завершили курс, отримавши важливі інструменти для підтримки своїх підопічних у досягненні кращих результатів у пошуку роботи, що, у свою чергу, зробить їх більш ефективними молодіжними працівниками для наступних поколінь. Метою проєкту був розвиток знань, навичок та ставлення у 32 молодіжних працівників з 8 неприбуткових організацій з зазначених країн у сфері фотографії для посилення спроможності молоді до працевлаштування.

Протягом проєкту нам вдалося досягти наступних цілей: підвищення рівня знань, умінь та позитивного ставлення учасників до залучення молоді у фотографію як засобу покращення доступу до ринку праці, а також посилення потенціалу 8 партнерських організацій в організації заходів, активностей та майстер-класів з фотографії, які можуть підвищити шанси молоді на успішне працевлаштування.

Щиро дякуємо всім учасникам за те, що зробили цей проєкт таким успішним!

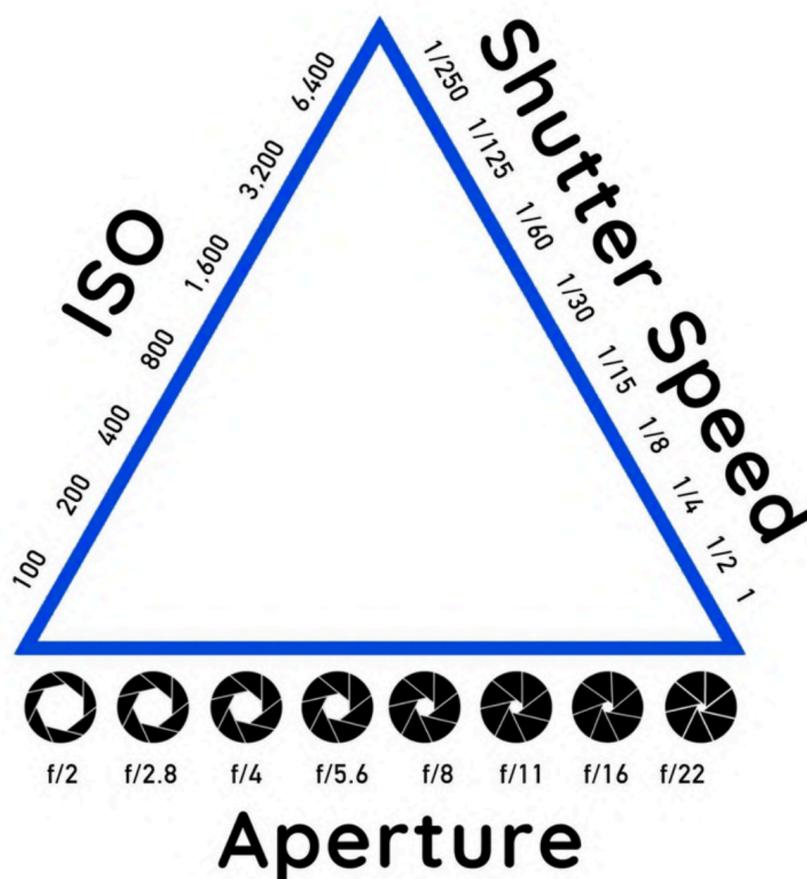
Асоціація «Keliuk pirmyn», Литва



КАМЕРА SEADED

У фотографії розуміння трикутника експозиції є ключем до отримання ідеально збалансованих та професійних фотографій. Трикутник експозиції складається з трьох базових компонентів: діафрагма, витримка та світлочутливість ISO. У цій статті ви вивчите, як кожен із цих чинників впливає на фотографію та як правильно їх налаштувати для досягнення оптимального результату.

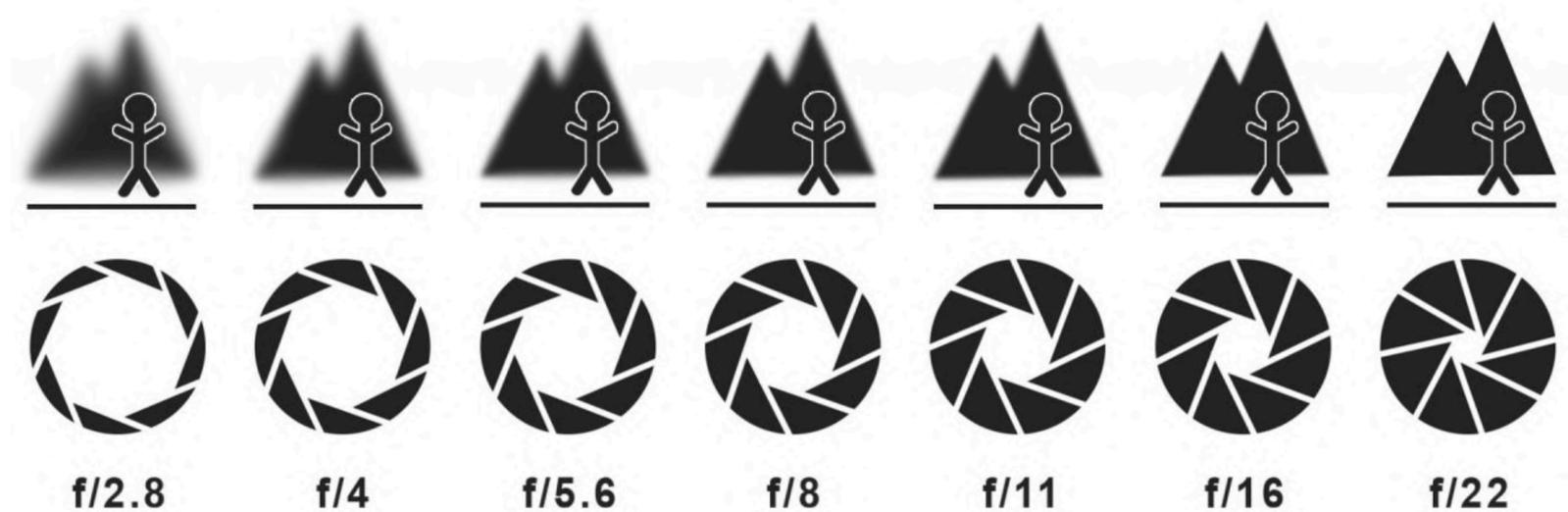
Трикутник експозиції: ДІАФРАГМА, ВИТРИМКА, ISO



ДІАФРАГМА

Діафрагма — це отвір у об'єктиві, який контролює кількість світла, що потрапляє в камеру. Діафрагма позначається числом f , і її значення змінюються залежно від типу об'єктива. Чим вище значення f , тим менший розмір отвору діафрагми.

Під час зйомки із яскравим освітленням використовують високе значення діафрагми, щоб обмежити кількість світла, що потрапляє в камеру. При цьому і фон, і передній план будуть однаково різкими. Навпаки, при зйомці в умовах слабкого освітлення застосовується низьке значення діафрагми, щоб максимально відкрити отвір і впустити якомога більше світла. Низьке значення f створює ефект розмиття фону. Низьке значення діафрагми найчастіше використовується для портретної зйомки, коли камера захоплює найбільшу кількість світла. Це дозволяє зробити фон розмитим і зосередити увагу глядача безпосередньо на одному об'єкті. Натомість при високому значенні діафрагми отвір стає дуже вузьким, пропускаючи менше світла, але фокус розподіляється на всі об'єкти в кадрі, незалежно від їхньої відстані до камери.



ISO

ISO — це аббревіатура від International Organization for Standardization (Міжнародна організація зі стандартизації), яка визначає стандарти світлочутливості у фотографії. ISO позначає, наскільки чутливою є матриця камери до світла. Різниця між значеннями ISO: Чим вище значення ISO, тим вища чутливість до світла. Це може бути корисно при зйомці в темряві або за слабкого освітлення, однак таке налаштування часто призводить до зернистості зображення або появи ефекту "шуму". Натомість, низьке значення ISO краще підходить для зйомки в добре освітлених умовах. Більшість професійних фотографів радять завжди використовувати найнижче можливе ISO (приблизно 100), коли дозволяє освітлення, оскільки це дає найбільш природну, чисту якість зображення.

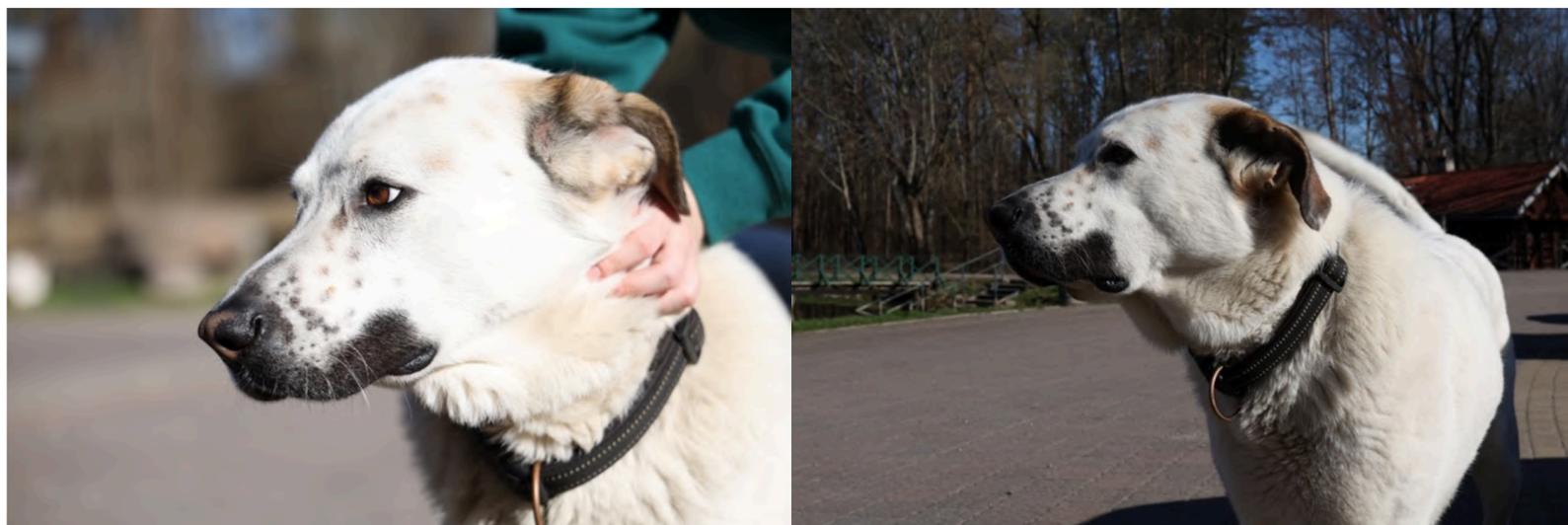
Застосування ISO в різних умовах:

ISO 100 — ідеальний вибір для яскравих умов, наприклад, зйомки на вулиці в сонячну погоду.

ISO 400 — Найкраще використовувати в приміщенні при недостатньому освітленні або на вулиці в похмурі дні.

ISO 800 — Підходить для зйомки в приміщенні без додаткового освітлення.

ISO 1600 — У темних умовах або слабо освітлених інтер'єрах високий ISO є необхідним. Щоб чітко зафіксувати рух, поєднуйте його з короткою витримкою.



Час витримки

Час витримки (або швидкість затвору) — це проміжок часу, протягом якого сенсор камери піддається дії світла. У камері цей час зазвичай відображається у дробах секунди, від 30 секунд до $1/4000$ секунди. Цей параметр має ключове значення при зйомці руху. Короткий час витримки (наприклад, $1/400$) підходить для фіксації руху без розмиття — ідеально для спорту, активних сцен або тварин у русі. Довга витримка (наприклад, $1/15$) може бути використана для створення динамічного ефекту руху з розмиттям, наприклад, у нічній фотографії або при зйомці руху автомобілів, води чи світла. Важливо пам'ятати, що довга витримка також може призвести до небажаного розмиття, якщо камера тримається в руках нестабільно. У такому випадку рекомендується використовувати штатив, щоб уникнути "розмитості" зображення.



ISO 125



ISO 800

Композиція у фотографії

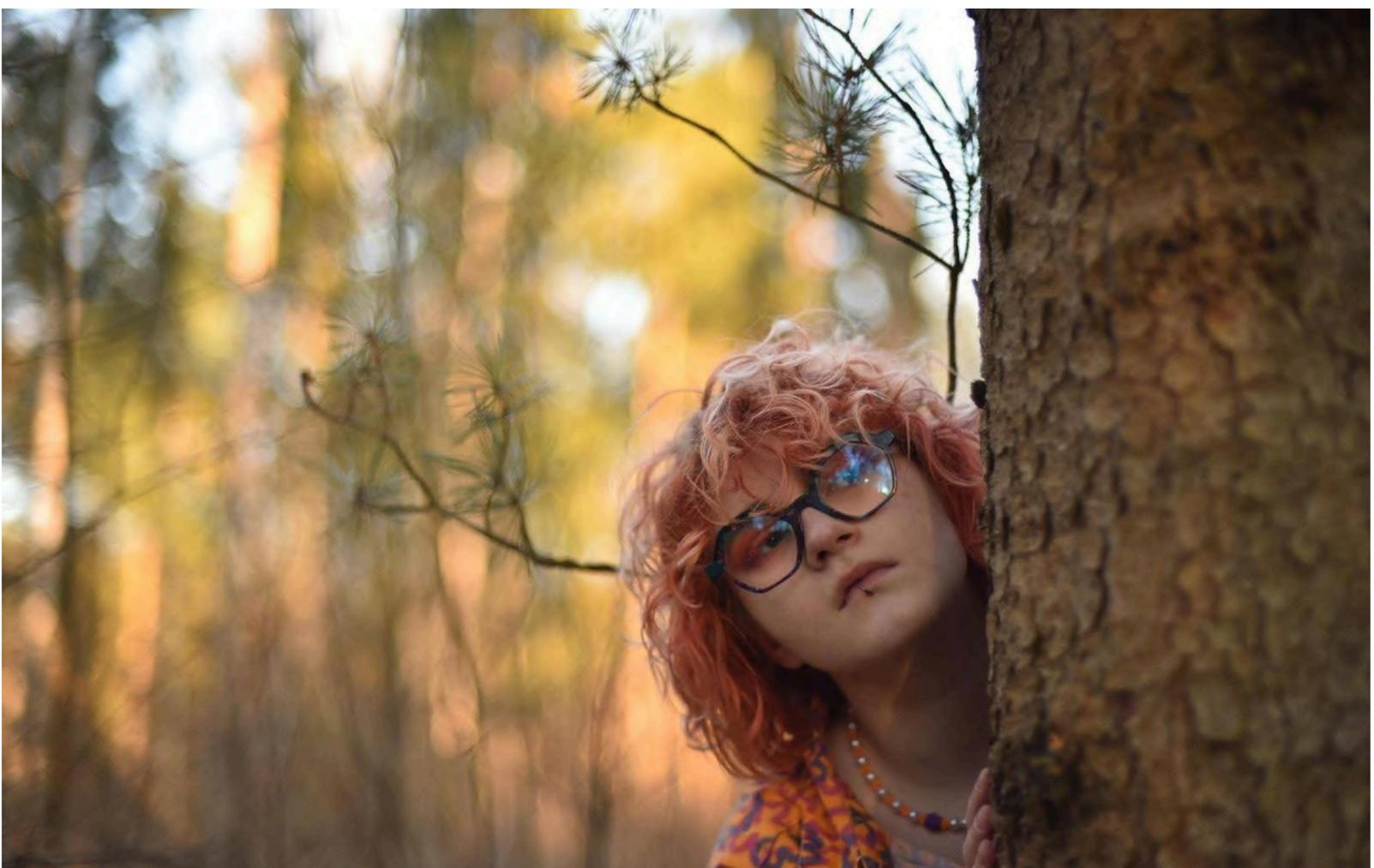
Композиція у фотографії — це спосіб, яким ми розміщуємо зображення та ставимо об'єкти в кадри, щоб отримати максимально естетичне та приємне для ока фото. Мета хорошої композиції — посилити візуальний вплив фотографії на кожного глядача. Щоб досягти цього, потрібно звертати увагу на точність кадрування, розташування та взаємне положення об'єктів.



Ось 9 композиційних технік, які допоможуть тобі опанувати мистецтво візуального балансу:

I. Правило третин

Розділіть зображення на сітку 3×3 та розміщуйте ключові елементи вздовж ліній або на перетинах для збалансованої та динамічної композиції.



2. Напрямні лінії (Leading Lines)

Використання ліній — таких як дороги, річки, паркани або містки — для того, щоб направляти погляд глядача на головний об'єкт або фокусну точку на фото.



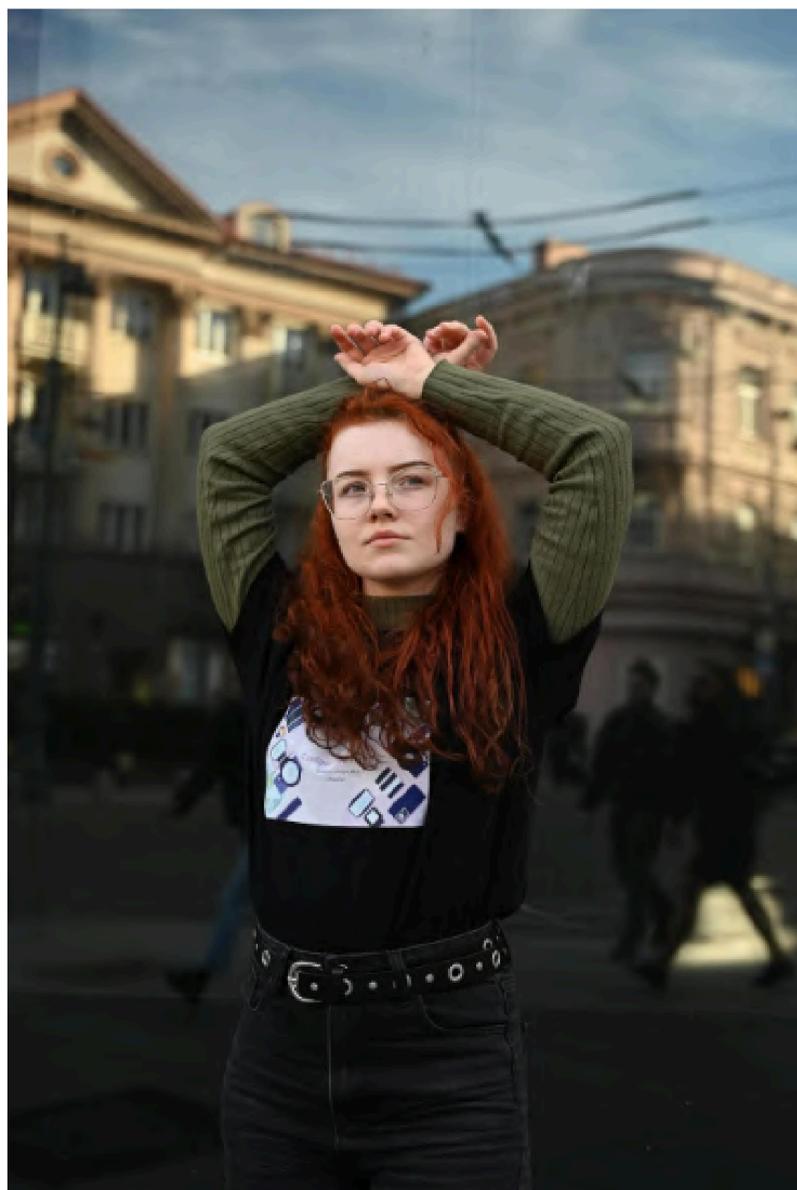
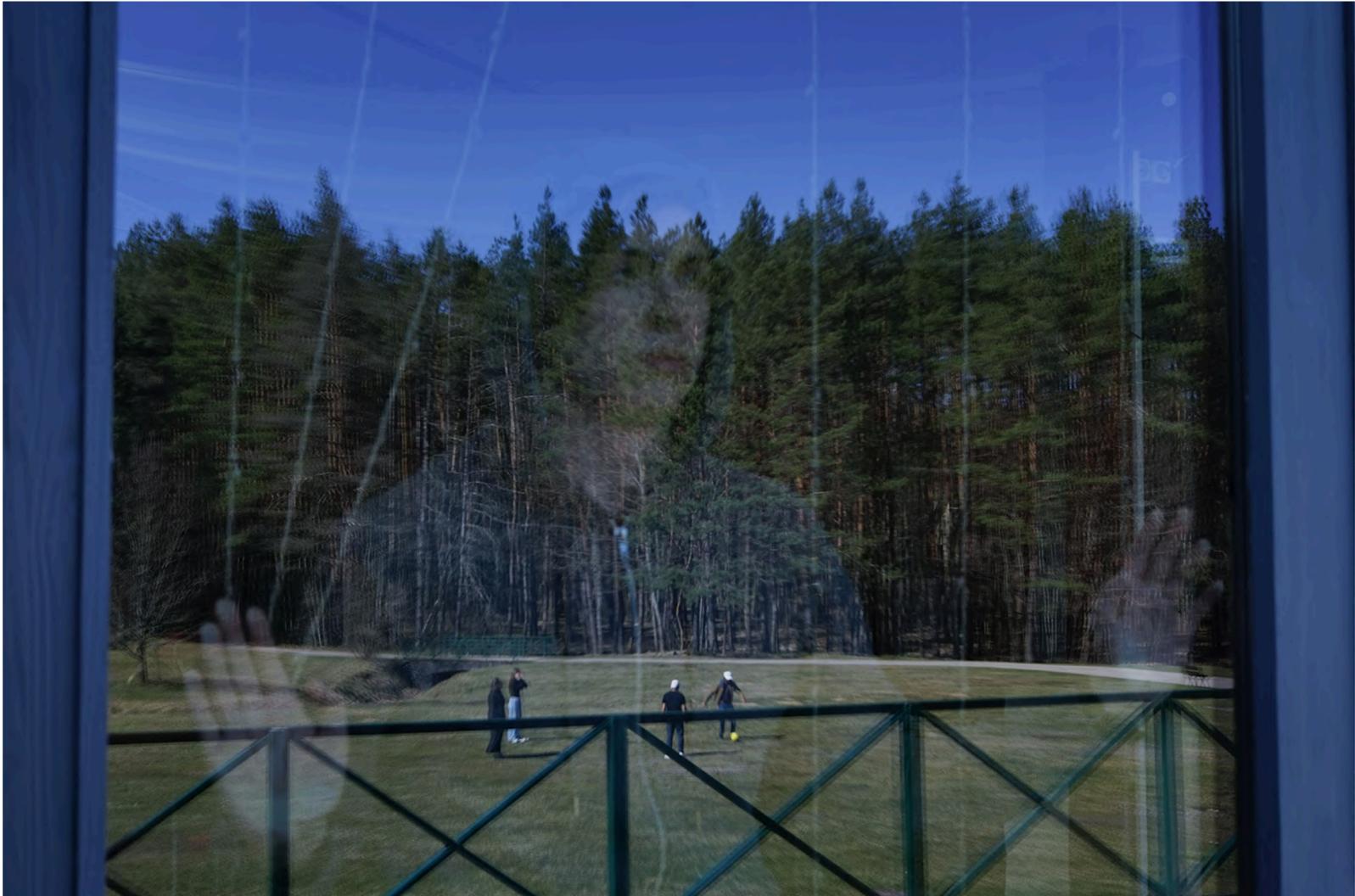
3. Симетрія

Створення дзеркального балансу в кадрі — часто із центрально розташованими об'єктами — для досягнення гармонійного та виразного ефекту.



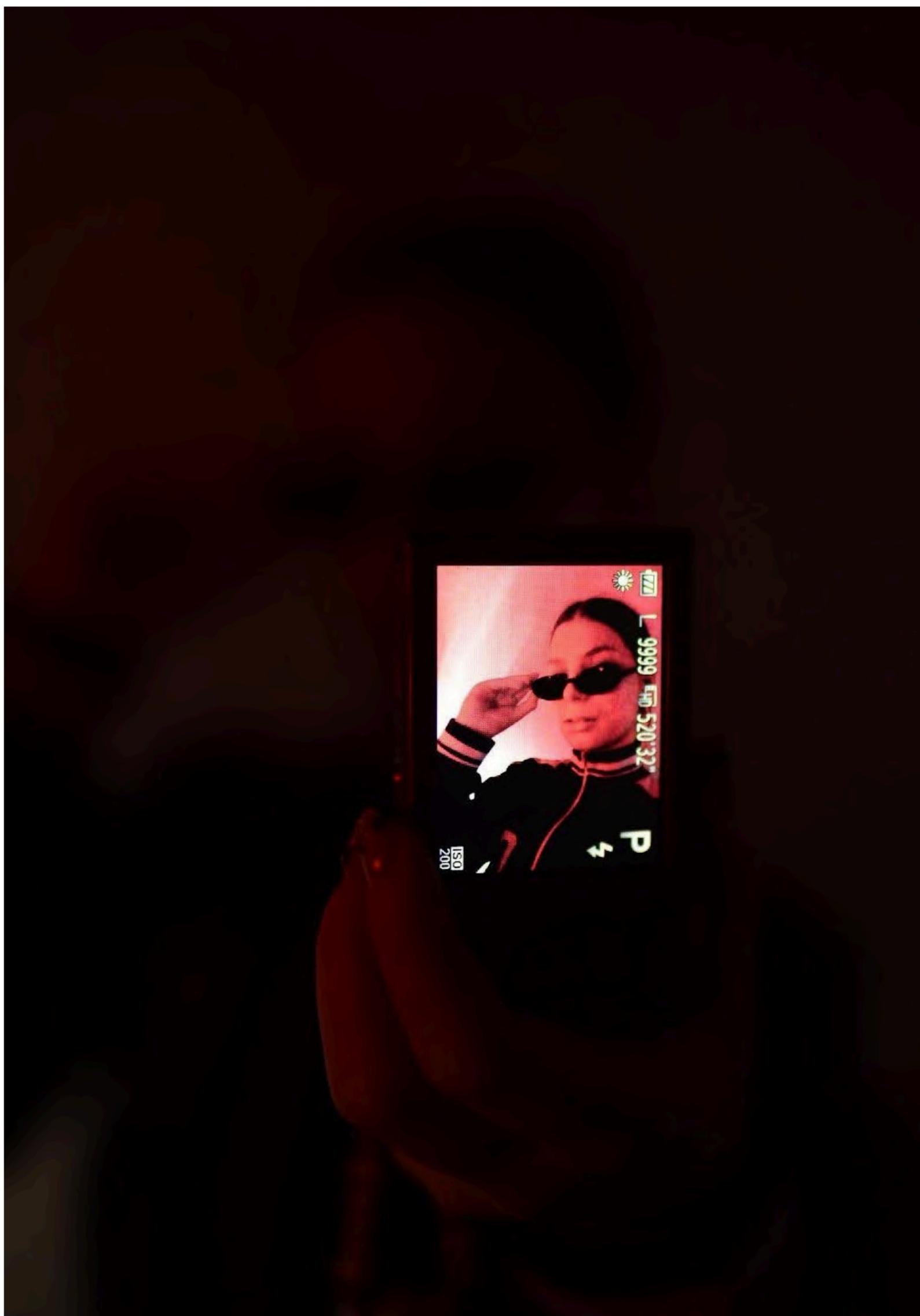
4. Відображення

Використання води, скла чи інших відбивальних поверхонь, щоб створити симетрію або додати візуального інтересу до зображення.



5. Рамка в рамці (Frame within a Frame)

Використання елементів (наприклад, вікон, дверей або арок) для створення природної рамки навколо об'єкта зйомки, що додає глибини та фокусу.



6. Заповнення кадру (Fill the Frame)

Підхід ближче до об'єкта або використання зуму, щоб усунути зайві деталі та створити сильніше враження.





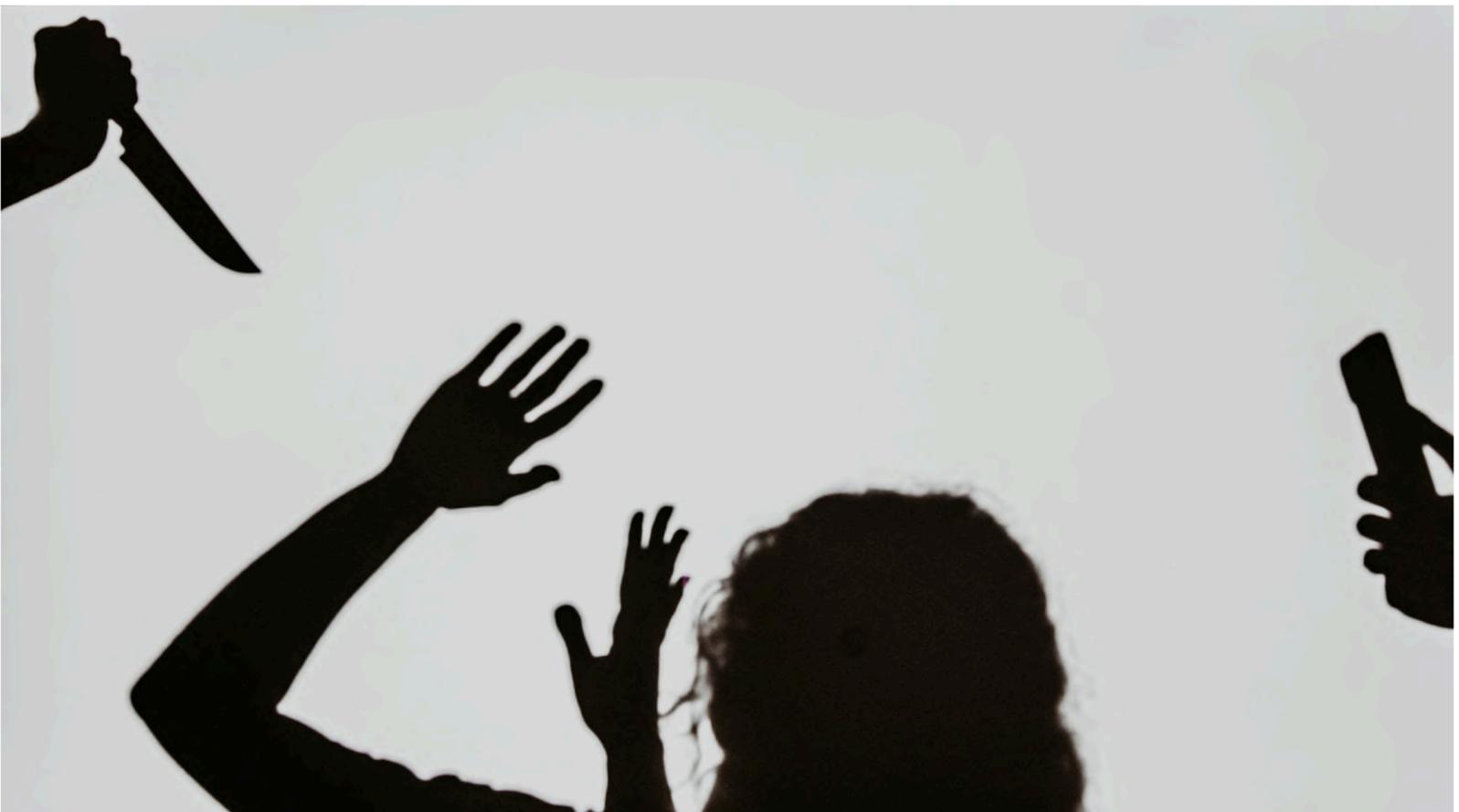
7. Негативний простір (Negative Space)

Залишення порожнього простору навколо об'єкта, щоб підкреслити простоту та привернути увагу до головного елемента.



8. Кольоровий контраст (Colour Contrast)

Використовуйте протилежні кольори (комплементарні або яскраві контрасти), щоб виокремити об'єкт та зробити зображення більш виразним.



9. Золоте січення (Golden Ratio)

Композиція, що базується на спіралі, яка природно веде погляд глядача через зображення. Цей принцип також відомий як спіраль Фібоначчі. Він широко використовувався у мистецтві (наприклад, у «Мона Лізі»), архітектурі (Партедон тощо) та дизайні.



СВІТЛО

Фотографія походить від грецьких слів “photos” – світло та “graphie” – лінії або малювання, що означає “малювання світлом”. Освітлення у фотографії, незалежно від того, природне воно чи штучне, має на меті покращити якість зображення та підготувати фінальний об’єкт з найкращим результатом. Існують різні техніки освітлення, кожна з яких створює різні ефекти на об’єкті, допомагаючи досягти різного настрою, кольору та емоцій.

Існує два основних джерела світла: природне та штучне. Кожне має свої переваги та може давати подібні результати, але важливо знати, яке, коли та як обирати. Природне світло – непередбачуване і неконтрольоване, у той час як штучне світло – дуже корисний інструмент незалежно від часу доби чи погодних умов.

Деякі з основних типів освітлення, які використовують усі професійні фотографи у студії:

I. Освітлення Рембрандта добре відоме завдяки невеликому трикутнику світла на щоці. Воно додає глибини та драматичного ефекту у портретах.

- Розташуйте головне світло під кутом 45 градусів відносно об’єкта.
- Підніміть світло трохи вище рівня очей і направте його вниз.
- Тінь від носа повинна з’єднуватися з тінню на щоці, утворюючи маленький світлий трикутник.

2. Освітлення “метелик” створює симетричну тінь під носом, часто використовується в б'юті-фотографії.

- Розташуйте ключове світло прямо перед і трохи вище від об'єкта.
- Використовуйте відбивач під підборіддям, щоб пом'якшити тіні.
- Ідеальне для гламурної та портретної фотографії.

3. Спліт-освітлення розділяє обличчя на дві рівні частини: одна повністю освітлена, інша в тіні.

- Розташуйте ключове світло під кутом 90 градусів від об'єкта.
- Тіньова сторона повинна залишатися переважно темною з мінімальним підсвічуванням.
- Використовується для художніх або високо контрастних портретів.

Як можна помітити, не існує знімка без світла — саме воно дозволяє варіювати різні аспекти фотографії: від настроїв, кольорів і контрасту до емоцій. Як тільки ви зрозумієте ці характеристики освітлення і як ними користуватися, ви зможете бути максимально креативними і не обмежуватись лише обладнанням чи налаштуваннями.

ПОЗУВАННЯ

Позування — це одна з ключових частин у фотографії, яка робить набагато більше, ніж просто визначає, як людина стоїть або сидить. Воно формує загальний вигляд і відчуття фотографії. Це важливо, тому що поза може показати особистість об'єкта, створити баланс у кадрі та викликати емоції у глядача. Ось чому позування важливе:

- **Показує особистість:**

Гарна поза може розкрити характер об'єкта і підкреслити його найкращі риси. Це робить фото більш особистим і особливим.

- **Створює емоції:**

Те, як людина позує, може розповісти історію або показати почуття — радість, впевненість, замисленість. Це допомагає глядачам емоційно з'єднатися з фотографією.

- **Покращує вигляд фото:**

Позування допомагає створити вигідні ракурси і покращити загальний вигляд кадру. Наприклад, легкий поворот тіла або додавання руху робить портрет більш цікавим.

- **Допомагає почуватися впевнено:**

Не всі знають, як природно позувати. Коли фотограф дає підказки, допомагає зайняти розслаблену та природну позу — люди почувуються впевнено, а виглядають автентично.



Хороше позування може перетворити просту фотографію на сильне і змістовне зображення — будь то випадковий момент чи запланований портрет. Вміння правильно позувати людей — це ключ до фотографій, які виділяються і розповідають історію. Пам'ятайте: якщо модель виглядає напружено — це не її вина, це ваша

I. Як зробити модель розкутою

Головне завдання фотографа — створити довірливу атмосферу.

- Почни з компліменту чи простої розмови.
- Запропонуй розповісти історію або пожартуй.
- Коли модель розслабиться, усмішка та справжні емоції з'являються природно — і це момент для найкращого кадру.



2. Позування чоловіків

1. Кут тіла та щелепа

Чоловіки виглядають краще при зйомці знизу, що підкреслює щелепу та додає впевненості.

2. Плечі

Плечі мають бути розслаблені, але дещо розправлені, можна злегка нахилити вперед — це підкреслює силу та присутність.

3. Руки

- Руки в кишенях — розслаблений стиль
- Схрещені руки — впевненість
- Одна рука в кишені, інша — на стегні або торкається підборіддя — варіативність та глибина

4. Розподіл ваги

Невелике перенесення ваги вперед або рівномірне розміщення створює стійку та природну позу.



3. Позування жінок

Позування жінок

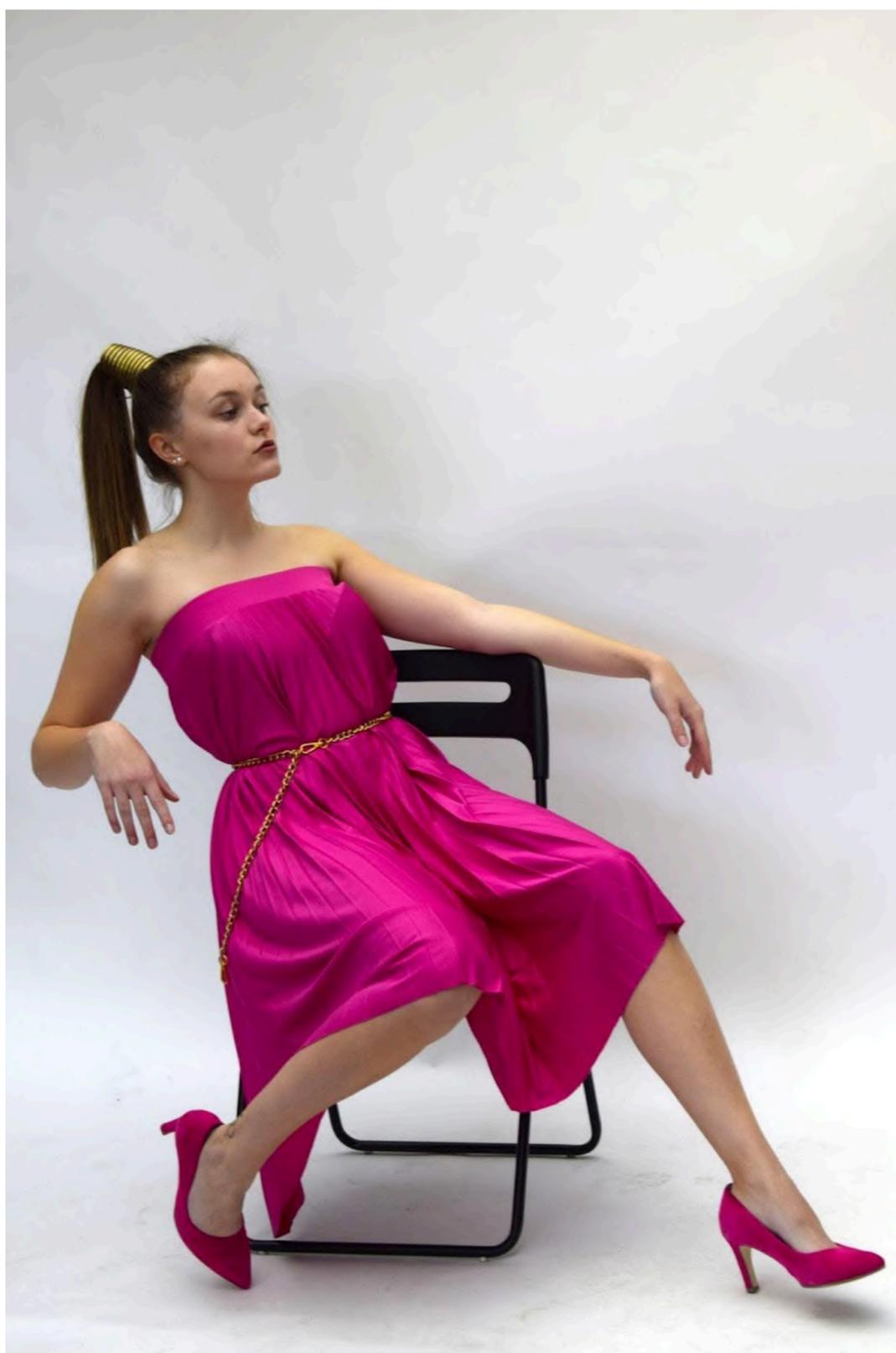
Жіноче позування поєднує елегантність, техніку та розуміння природної краси.

1. Плавні лінії та постава

- Пряма спина, розслаблені плечі — це додає впевненості.
- Перенесення ваги на одну ногу створює вигин (S-подібну позу), що підкреслює жіночність.

2. Руки

- Руки на талії, гра з волоссям або взаємодія з оточенням — це додає емоційності та природності.
- Важливо уникати скутих чи "висячих" рук.



4. Сила ракурсів

Знизу вгору

- Збільшує впливовість, висоту, додає впевненості
- Підходить для портретів лідерів, моделей, або коли потрібно зробити ефект сили

Зверху вниз

- Робить об'єкт вразливим, меншим, емоційно відкритим

Ідеально для м'якших історій, драматичних або ніжних емоцій



ПОСІБНИК З РЕДАГУВАННЯ ФОТОГРАФІЙ

Lightroom

Найбільш поширеним базовим інструментом для редагування фотографій є Adobe Lightroom.

Основні опції редагування:

- Експозиція
- Контраст
- Тіні
- Світлі ділянки
- Зміна і балансування різних кольорів

Також можна додавати ефекти до фотографії, наприклад:

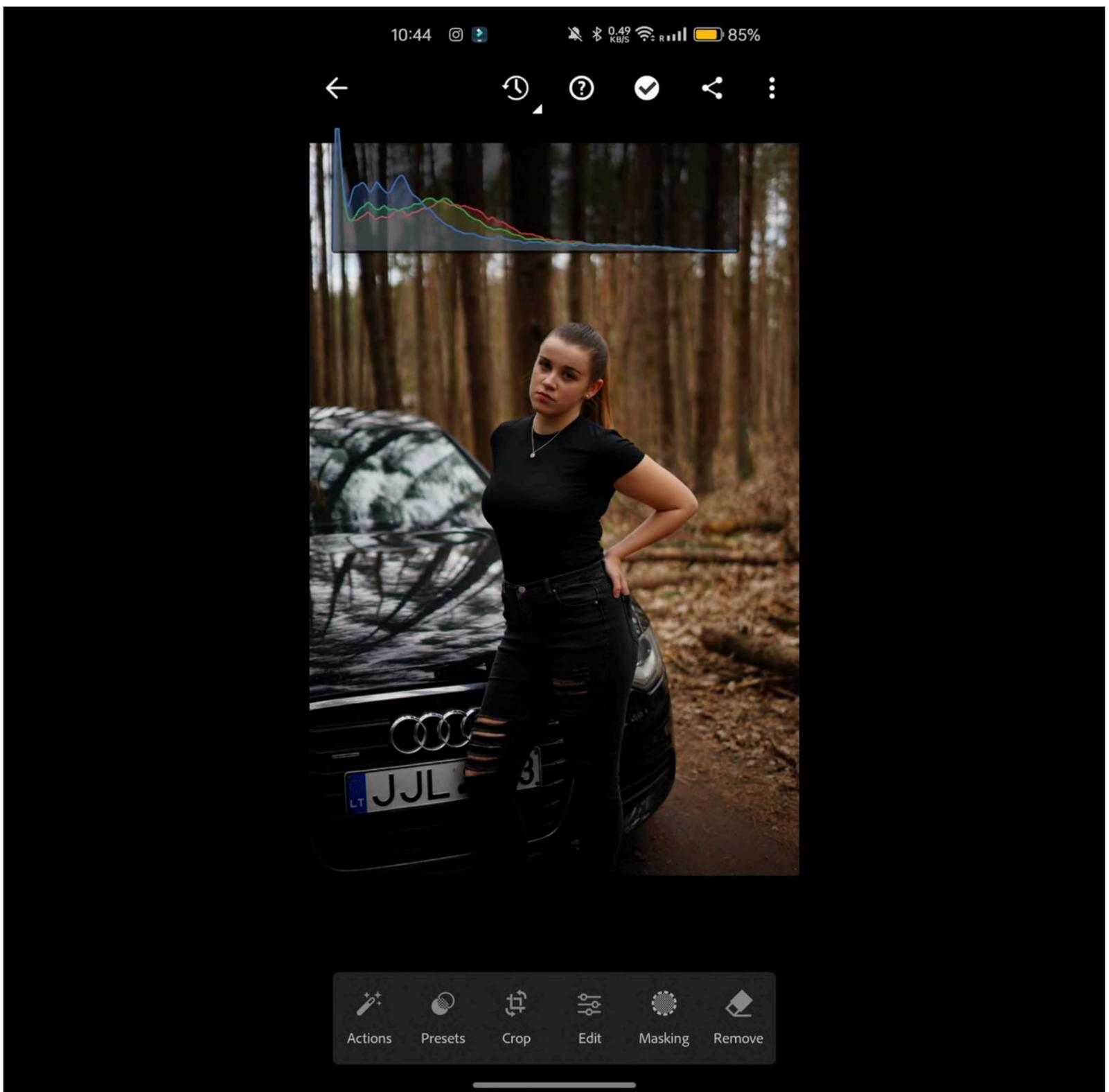
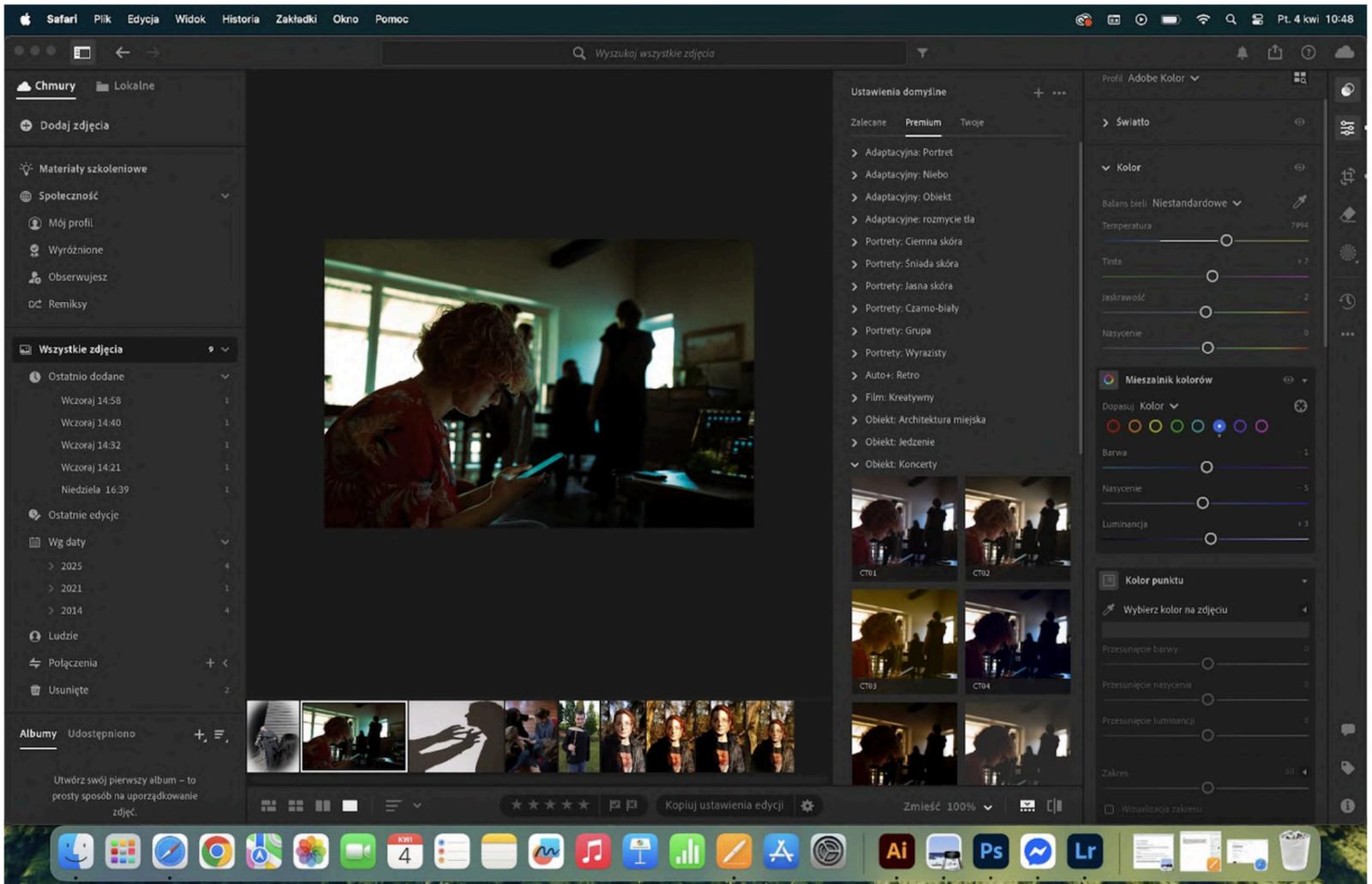
- текстуру
- чіткість
- зернистість
- віньєтку
- розмиття

Є можливість змінювати деталі:

- різкість
- шум
- керування кольорами

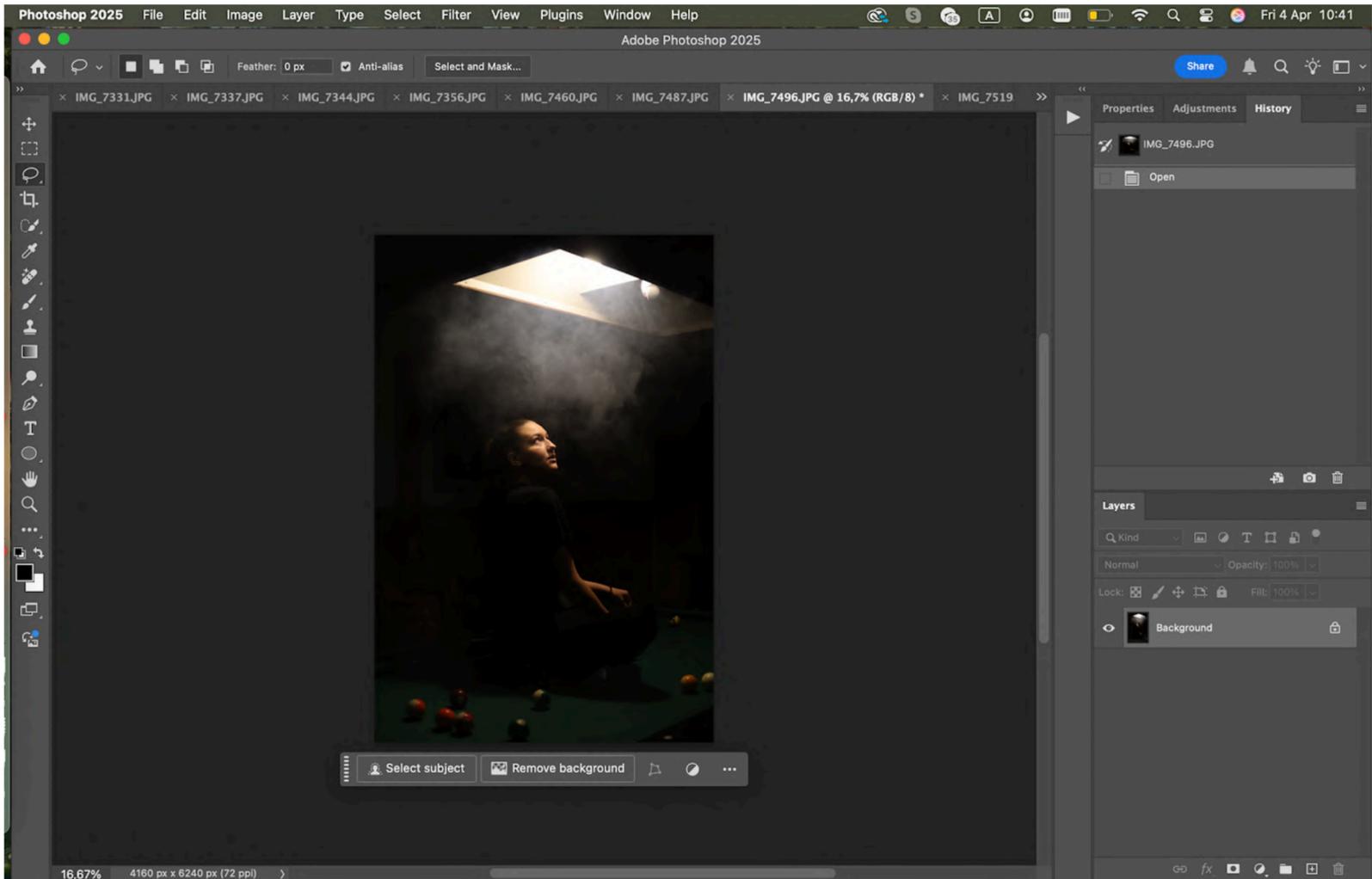
Додатково доступні інструменти, як-от корекція об'єктива. Більше змін можна зробити, виділивши конкретний об'єкт на знімку і створивши маску — це дозволяє змінювати властивості лише вибраного об'єкта, не впливаючи на інші частини фотографії.

Основні модулі Lightroom — це Бібліотека та Розробка. Крім того, Lightroom надає можливість зберігати ваші фотографії в Creative Cloud.



Photoshop

Ця програма може бути використана для різних завдань, починаючи від корекції кольору до ретуші.



Основні кроки для досягнення ідеальної версії вашої фотографії:

1. Відкрийте зображення в Photoshop. Якщо ви відкриваєте:

- RAW формат, то файл відкриється у фільтрі Raw, і ви можете почати з ним працювати.
- JPEG формат, то файл відкриється безпосередньо у головному робочому просторі.

2. Почніть з корекції кольору, якщо ви ще не зробили цього в Lightroom. Перейдіть у Фільтр > Фільтр Camera RAW та налаштуйте фотографію.

Основні функції для використання:

- Світло (Експозиція, Контраст, Світлі ділянки, Тіні, Біле, Чорне)

- Колір (налаштуйте Температуру, Яскравість, Насиченість)
- Ефекти (додайте Зернистість/Віньетку для вінтажного ефекту або зробіть фото чіткішим за допомогою Текстури та Чіткості)
- Криві (контролюйте яскраві та темні ділянки вручну, переміщуючи криву вгору або вниз, а також інтенсивність різних відтінків, таких як зелений, рожевий, синій або жовтий)
- Колірний міксер (редагуйте насиченість, яскравість та відтінки кольорів)
- Колірне градування (змінюйте кольори для конкретних частин фото, наприклад, додавати зелений відтінок до тіней)

3. Поверніться до робочого простору і почніть ретушування за допомогою інструменту Remove, щоб очистити фотографію від відволікаючих плям, таких як недоліки шкіри тощо.

4. Налаштуйте тіні та світлі ділянки за допомогою методу Dodge and Burn. Для цього:

- Перейдіть до Коригувальних шарів, натисніть Криві.
- Переміщуйте криву вгору або вниз, в залежності від того, чи хочете ви освітлити або затемнити ділянки.
- Натисніть Command + I, щоб інвертувати шар.
- Виберіть Інструмент "Пензель" і переконайтеся, що в налаштуваннях кольорів для Фону та Переднього фону вибрано білий колір.
- Проводьте по ділянках, які хочете змінити, натискаючи на кожне місце по черзі.

5. Використовуйте штучний інтелект (AI) для видалення або зміни деталей:

Для видалення:

- Виберіть інструмент Лассо та оберіть область.
- Натисніть **Generative Fill**, залиште текстове поле порожнім і зачекайте.
- Виберіть найкращий варіант.

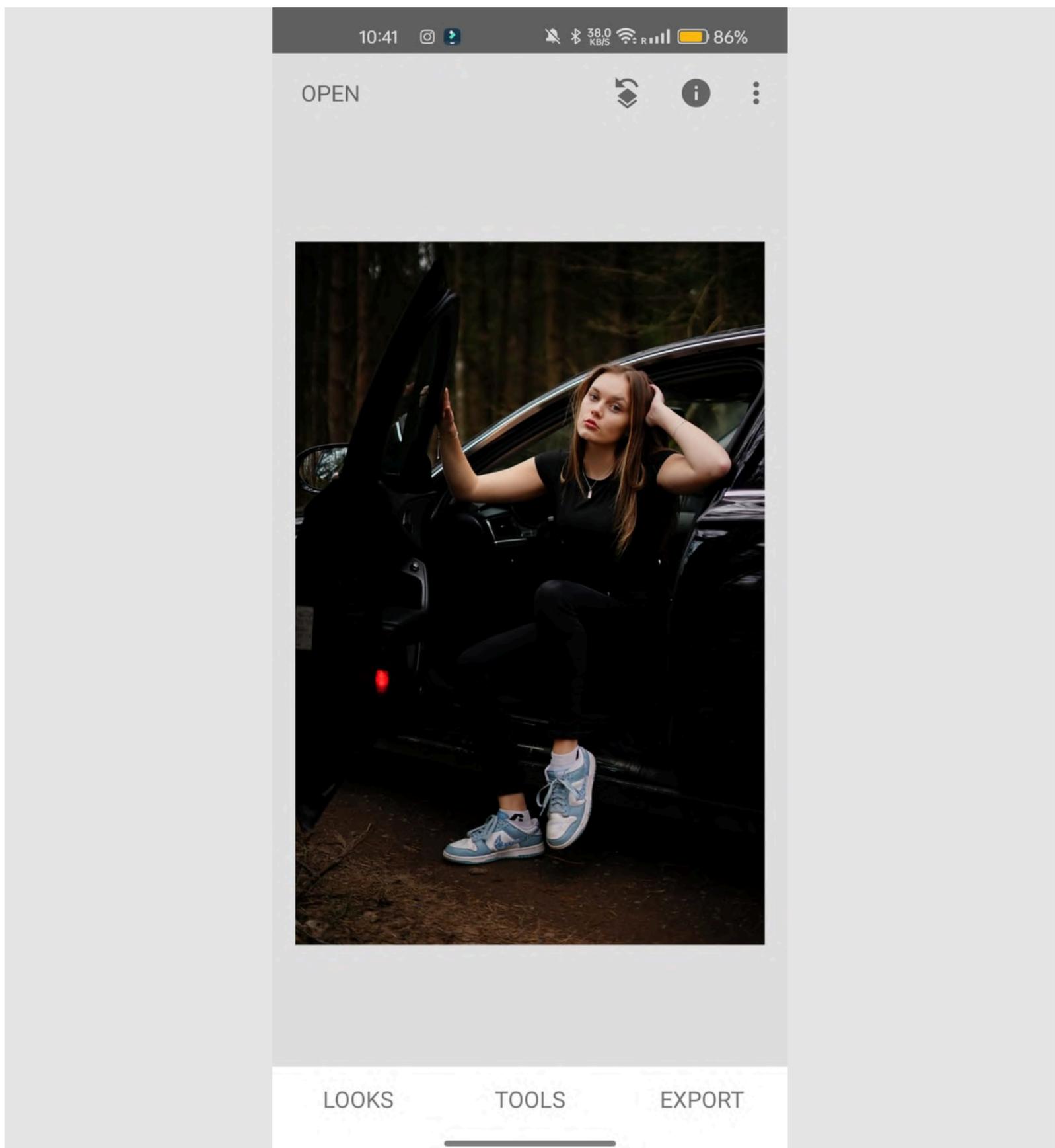
Для зміни:

- Виберіть інструмент Лассо та оберіть область.
- Натисніть **Generative Fill**, введіть ваш запит і зачекайте.
- Виберіть найкращий варіант.

6. Ви можете змінювати форми тіл, обличчя тощо, використовуючи функцію **Liquify**. Для цього перейдіть до **Фільтр > Liquify** та виберіть інструмент, який вам потрібен, щоб внести зміни.

Snapseed

Snapseed — це простий і потужний інструмент для редагування фотографій, який використовується на мобільних телефонах. Snapseed розроблений компанією Google і доступний як для пристроїв на Android, так і для iOS.

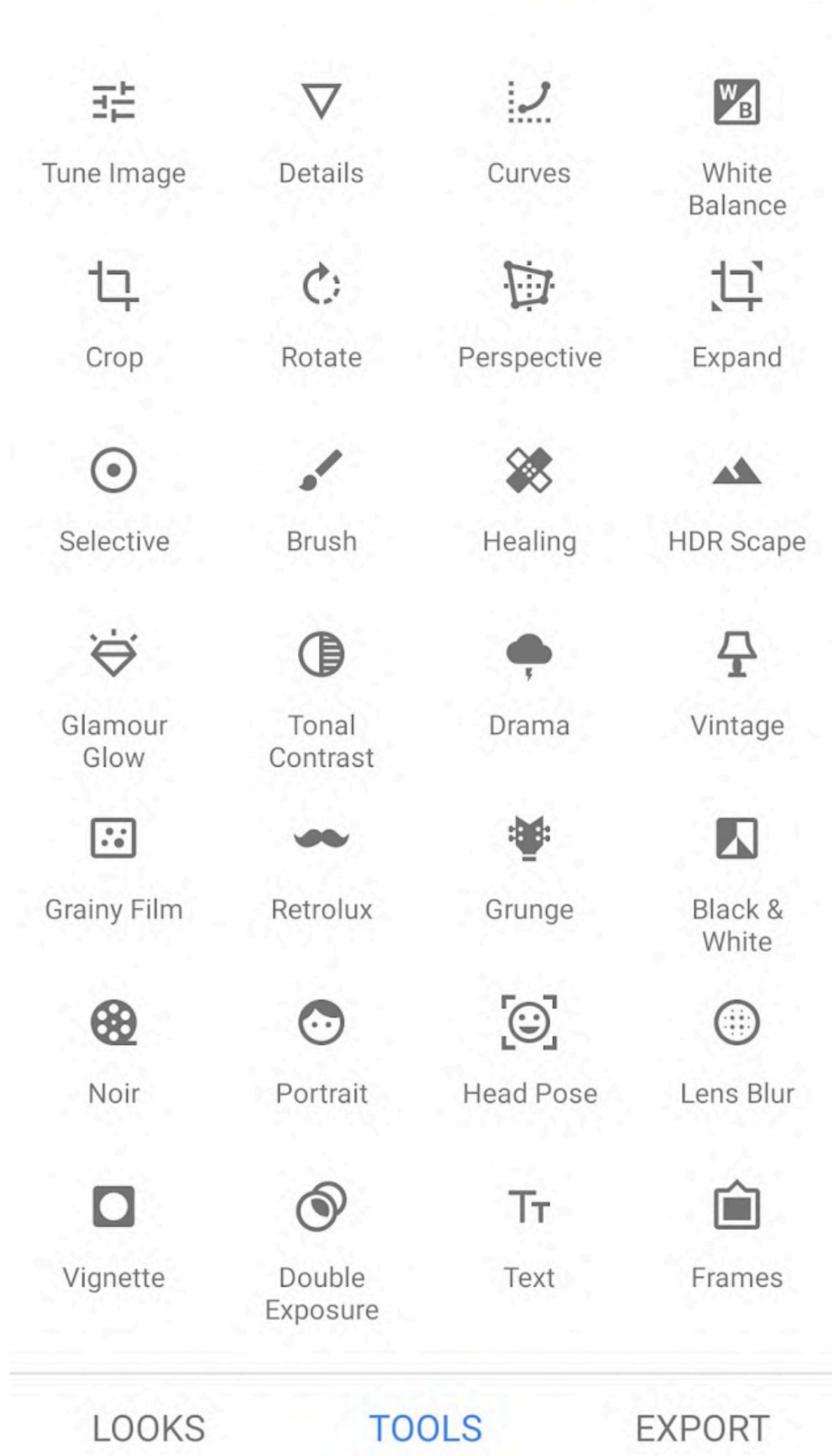
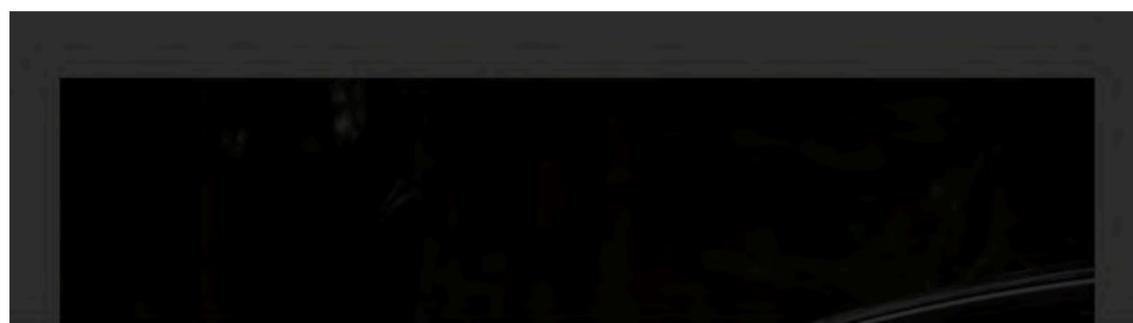


Інструменти, які є в цьому програмному забезпеченні, охоплюють все: від базового редагування, такого як яскравість, насиченість та інструменти HSL, до більш цікавих інструментів, таких як подвійна експозиція. Воно також підтримує формат RAW.

Ось деякі ключові інструменти для редагування в **Snapseed**:

- **Tune Image** – регулювання зображення за допомогою основних налаштувань світла, таких як яскравість, контраст, насиченість, тіні тощо.
- **Curves** – це розширений інструмент редагування, який дає точний контроль над тоном зображення.
- **Expand** – інструмент для розширення фотографії, але він не завжди працює ідеально.
- **Healing** – цей інструмент використовується для видалення небажаних об'єктів.
- **Brush** – за допомогою цього інструмента можна «малювати» на одній ділянці зображення і контролювати такі параметри, як затемнення, насиченість, температура та експозиція.
- **Selective** – дає змогу вибирати певну ділянку фото та коригувати яскравість, контраст, насиченість і структуру. Ви можете налаштувати розмір цієї ділянки та скопіювати її, щоб вставити в будь-яке місце.
- **Lens Blur** – цей інструмент допомагає розмивати певні ділянки та контролювати інтенсивність розмиття.
- **Double Exposure** – це креативний інструмент, який дозволяє змішувати кілька зображень, створюючи ефект шарування.

Це рекомендований мобільний інструмент для редагування з високою якістю, відсутністю реклами та мінімалістичним інтерфейсом користувача.



Фотонаратив

У фотозйомці ви можете поєднати розповідь історії з фотографією, щоб надати голос маргіналізованим спільнотам, відобразити їхні труднощі, досвід і привернути увагу до соціальних проблем або будь-яких питань, з якими вони стикаються. Фотозйомка допомагає людям отримати агентність у поширенні своїх історій, розкриває приховані або ігноровані проблеми, і може сприяти колективному розумінню та дії.

Повідомлення

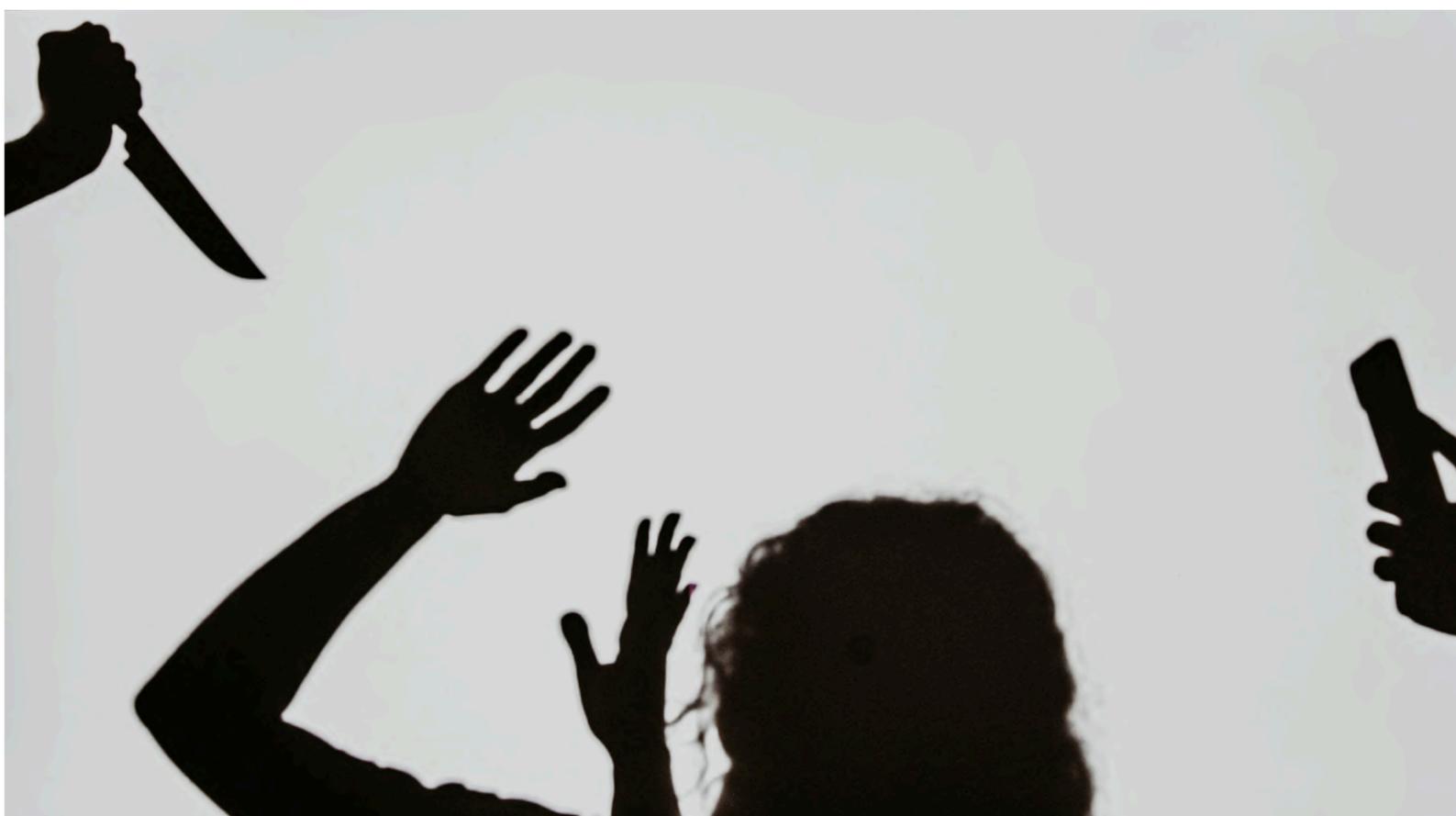
Повідомлення, яке несе кожне фото, є найпотужнішим аспектом фотозйомки, оскільки можна показати емоції, які неможливо виразити іншими способами. Фотографія може передавати ваші ідеї та почуття.





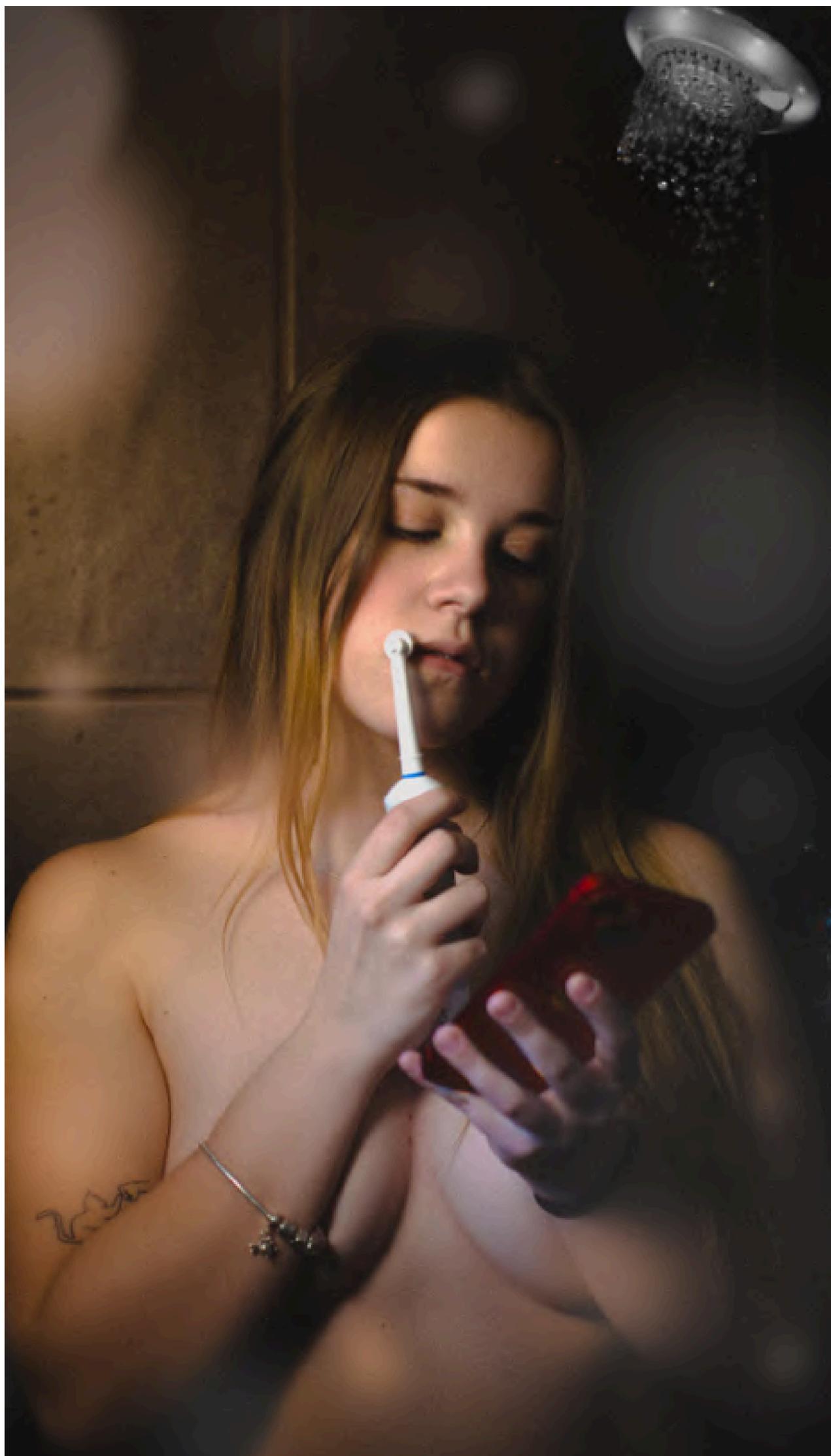
Освітлення

Контраст світла виражає важливість об'єктів, які ви фотографуєте, і може підкреслювати або приховувати певні об'єкти. Тіні можуть символізувати таємницю, утиск, в той час як світло представляє надію.



Теплота

Теплота/холодність зображення може передавати емоції. Наприклад, тепло передає щастя, спокій чи любов, а холодність — сум чи відстань.



Пози та вирази обличчя

Вираз обличчя моделі чи її мова тіла дуже важлива для передачі повідомлення, оскільки це візуально показує емоцію, яку фотограф хоче передати.



Пози також важливі, оскільки мова тіла є частиною невербальної комунікації, що є основним способом, яким люди розуміють один одного.



Кольори

Яскраві кольори часто передають більш позитивні емоції, тоді як м'які кольори створюють заспокійливу та спокійну атмосферу.



Чорно-білі зображення можуть бути драматичними: чорний колір представляє сміливу та потужну присутність, тоді як білий створює баланс і простір.



КАР'ЄРНІ МОЖЛИВОСТІ

Навички фотографії та редагування можуть призвести до широкого спектру кар'єрних можливостей, від роботи в державних чи приватних компаніях до фриланс-діяльності. Багато бізнесів сьогодні покладаються на високоякісні візуальні матеріали для просування своїх товарів і послуг онлайн, особливо через соціальні мережі та веб сайти. Це означає, що кваліфіковані фотографи та редактори є затребуваними. З правильним підходом та початковими інвестиціями в обладнання ви можете створити своє портфоліо і шукати можливості для працевлаштування. Робота за контрактом у компанії може забезпечити стабільний дохід, але іноді ви матимете менше творчої свободи. Знання своїх уподобань щодо типу працевлаштування допоможе вам орієнтуватися в кар'єрному шляху. Ви можете працювати в приватній організації, компанії, медіа-агенції, державній установі (наприклад, стати фахівцем з публічних зв'язків у складі творчої команди).



Фріланс дає можливість вибирати власних клієнтів і проекти, але також вимагає сильних навичок самопрезентації та ведення бізнесу. Одна з ключових навичок фрілансера — це вміння визначити свою нішу, щоб привернути правильних клієнтів. Ніша — це конкретна область фотографії (наприклад, портрети, весілля, мода, подорожі тощо), на якій ви зосереджуєтесь і будете свою репутацію. Спеціалізуючись, ви показуєте потенційним клієнтам, що є експертом у цій галузі, що допомагає вам виділитися на конкурентному ринку.

На цьому етапі ви також можете запитати себе, в якій мірі ви хочете займатися фотографією художньо чи комерційно. Згідно з вашою відповіддю, ви знатимете, чи шукаєте індивідуальних клієнтів, компанії, арт-галереї або кураторів.

Якщо ви знайдете свою нішу, створення сильної особистої бренду є ключем до розвитку вашої кар'єри. Ваш особистий бренд — це спосіб, яким ви представляєте себе та свою роботу світу. Це включає ваш візуальний стиль, комунікацію, онлайн-присутність і цінності, які стоять за вашими фото. Для створення цього бренду ви можете використовувати соціальні мережі або особистий веб сайт, щоб продемонструвати найкращі роботи, розповісти історію, що стоїть за вашими фотографіями, і зв'язатися з вашою аудиторією.

З часом чітка ніша та сильний особистий бренд можуть призвести до більше можливостей, постійних клієнтів і стабільного доходу, займаючись тим, що ви любите.



Ілюстративні фотографії до "Посібника з фотографії як інструменту підвищення працевлаштування молоді" були зроблені учасниками під час реалізації проєкту.

ВИКОРИСТАНІ МАТЕРІАЛИ

- <https://visualeducation.com/understanding-the-exposure-triangle/>
- <https://www.outdoorphotographyschool.com/what-is-aperture-in-photography/>
- [Adobe, What is ISO in photography and how to use it. Ivy Chen](#)
- [25.8.2023 Skillmea Тім](#)
- <https://www.liveabout.com/photographer-525676>
- <https://www.unitemps.com/career-advice/careers-in-photography/>