

Забояк Ірина Богданівна, магістрантка кафедри дизайну
Карпов Віктор Васильович, науковий керівник,
доктор історичних наук, завідувач кафедри дизайну
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Київ, Україна

ВПЛИВ АРТ-ПРАКТИК НА ЕМОЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ-ГРАФІЧНИХ ДИЗАЙНЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

***Анотація.** У даній статті проаналізовано вплив сучасних мистецьких практик, зокрема ведення творчих і візуальних щоденників, нейрографіки та нейроарту, на психоемоційний стан та процеси емоційної саморегуляції здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Графічний дизайн» у контексті викликів воєнного стану. Досліджено історико-теоретичні передумови використання творчих щоденникових практик як інструментарію для саморефлексії та емоційного опрацювання досвіду. Охарактеризовано специфіку методик, що інтегрують художню діяльність із психологічними механізмами емоційного відновлення та досягнення внутрішньої рівноваги. Аргументовано потенціал арт-практик як ефективного засобу для формування психологічної стійкості та підтримки креативного мислення студентів-дизайнерів у кризових соціокультурних умовах.*

***Ключові слова:** арт-практики, візуальний щоденник, нейрографіка, нейроарт, емоційне розвантаження, саморефлексія, дизайн-освіта, війна.*

Вступ. Повномасштабна воєнна агресія проти України зумовила докорінні трансформації в усіх сферах суспільного життя, що мало значний вплив на функціонування системи вищої освіти. Студентська молодь опинилася в умовах безпрецедентного психологічного навантаження, спричиненого перманентною невизначеністю, динамічними змінами середовища та частими кризовими ситуаціями. Зазначені чинники здійснюють деструктивний вплив на емоційний стан, мотиваційну сферу, працездатність та когнітивні функції здобувачів вищої освіти.

Особливо вразливою в цьому контексті є категорія студентів, що навчаються за творчими спеціальностями, зокрема «Графічний дизайн», оскільки емоційна чутливість, здатність до глибокої рефлексії та креативне мислення є фундаментальними компонентами їхньої майбутньої професійної діяльності. Психоемоційна дестабілізація,

аккумуляція стресових станів та підвищений рівень тривожності можуть детермінувати зниження академічної успішності, провокувати професійне вигорання, блокування творчих процесів та втрату здатності до мистецького самовираження. В умовах воєнного стану студенти часто зіштовхуються з додатковими викликами: вимушеним переміщенням, дезінтеграцією академічних колективів, порушенням комунікаційних зв'язків, а також втратою звичних джерел натхнення та соціальної підтримки.

Слід зазначити, що заклади вищої освіти не завжди володіють достатніми ресурсами для забезпечення системної психологічної допомоги, а наявний потенціал переважно спрямований на задоволення базових потреб безпеки та організацію освітнього процесу. За таких умов особливої актуальності набувають методичні підходи, що забезпечують інтеграцію освітнього та психоемоційного компонентів і не вимагають залучення значних ресурсів чи спеціалізованої фахової підготовки.

Серед такого інструментарію важливе місце посідають арт-практики — різноманітні форми творчої діяльності, спрямовані на самовираження, рефлексію та відновлення внутрішнього ресурсного стану. Вони дозволяють студентам опрацьовувати власні переживання за допомогою візуальних засобів, формують безпечний простір для емоційної експресії та сприяють розвитку психологічної стійкості в кризових обставинах. Виняткову цінність арт-практики демонструють у процесі підготовки майбутніх графічних дизайнерів. Синергія професійних художніх навичок та свідомих технік рефлексії створює передумови не лише для емоційної стабілізації, а й для поглиблення творчого потенціалу, формування індивідуальної авторської стилістики та розвитку компетенцій для роботи зі складним соціальним контекстом засобами візуальної комунікації. Відтак, дослідження впливу арт-практик на морально-психологічний стан та емоційне розвантаження студентів спеціальності «Графічний дизайн» в умовах війни видається своєчасним і науково обґрунтованим завданням. Результати такого аналізу можуть слугувати методологічною основою для розроблення інноваційних педагогічних стратегій, спрямованих на підтримку студентської молоді в кризових ситуаціях та впровадження психоемоційних компонентів у сучасну дизайн-освіту.

Матеріали та методи. Щоденникові практики здавна використовувалися як засіб фіксації досвіду, осмислення подій і внутрішнього самовираження. У кризові періоди вони ставали інструментом підтримки морального стану та психологічної

рівноваги, що яскраво ілюструють твори Марка Аврелія, Анни Франк чи численні воєнні мемуари. У XX–XXI століттях ці практики отримали ґрунтовне наукове обґрунтування в межах арт-терапії та психологічних досліджень. Роботи С. Траверса та К. Вебб довели ефективність систематичного ведення щоденників для зниження тривожності й розвитку навичок саморефлексії, тоді як Ж. Сім Фей Чін і Нураннісаа С. Н. підкреслювали значення візуальних щоденників у підготовці дизайнерів як інструментів генерації ідей і збереження креативної активності [4].

Окрім ведення щоденників, дедалі більшої популярності набувають інші сучасні арт-практики, серед яких нейрографіка та нейроарт. Нейрографіка ґрунтується на інтуїтивному малюванні особливих «нейрографічних ліній», що символізують перетворення внутрішнього напруження у гармонійні візуальні образи. Така діяльність сприяє зниженню тривожності та активізує відчуття внутрішнього спокою. Нейроарт є ширшою концепцією, яка охоплює інтуїтивне малювання без чітких правил, головним завданням якого є вивільнення пригнічених емоцій та відновлення психоемоційної рівноваги. Обидві методики поєднують художню практику з психоемоційною підтримкою, що робить їх надзвичайно цінними в умовах кризових ситуацій. Усі перелічені практики інтегруються в освітній процес дизайнерської підготовки, підсилюючи здатність студентів до самовираження, рефлексії та збереження внутрішньої стійкості [2]. Вони також формують основу для розвитку індивідуального художнього стилю та відкривають нові можливості для педагогічних підходів у сфері мистецької освіти.

Результати. Аналіз наукових джерел засвідчує, що арт-практики є ефективним інструментарієм для підтримки психоемоційного стану в умовах підвищеного стресового навантаження, зокрема у студентської молоді, що здобуває освіту за творчими спеціальностями. Їхня імплементація в освітній процес має значний потенціал для сприяння зниженню рівня тривожності, розвитку навичок саморефлексії, відновленню внутрішньої рівноваги та активізації креативного мислення. Ведення творчих і візуальних щоденників розглядається у сучасній науковій літературі як один із найбільш валідованих інструментів особистісної рефлексії. С. Траверс наголошує, що систематичні рефлексивні записи детермінують зменшення емоційної напруги та сприяють формуванню здатності до осмислення власного досвіду [5]. У свою чергу, К. Вебб підкреслює їхню роль у розвитку критичного мислення й емоційного інтелекту у

студентів творчих напрямів підготовки [6].

Для майбутніх графічних дизайнерів така форма роботи є особливо релевантною, оскільки вона органічно поєднує текстові та візуальні засоби вираження, що становлять фундаментальну основу їхньої професійної діяльності. Окрему увагу дослідники приділяють візуальним щоденникам як інструментам креативної генерації ідей та самовираження. Так, Ж. Сім Фей Чін зазначає, що систематичне ведення візуальних щоденників розвиває здатність до інтуїтивного мислення та допомагає студентам у розробці унікальних дизайнерських рішень [1]. Дослідження, проведені Нураннісаа С. Н. та колегами демонструють, що візуальні практики чинять позитивний вплив не лише на креативність, а й на загальний емоційний фон здобувачів освіти, сприяючи зниженню рівня тривожності та емоційного виснаження.

Значного поширення у сучасних арт-терапевтичних та освітніх підходах набули методики нейрографіки та нейроарту. Нейрографіка ґрунтується на створенні специфічних «нейрографічних ліній», що є візуальною репрезентацією внутрішніх станів людини. Застосування цієї методики сприяє переходу від стану напруги до гармонійного світосприйняття через ритмічне інтуїтивне малювання, яке виконує регулятивну та стабілізуючу функції для психіки. Нейроарт, як ширше поняття, охоплює спонтанне інтуїтивне малювання без строгих алгоритмів і розглядається як спосіб опрацювання пригнічених емоцій та розширення творчого потенціалу [3]. Синергетичне поєднання різних арт-практик — щоденникових, нейрографічних та інтуїтивно-художніх — у межах освітнього процесу створює передумови для формування психологічної стійкості студентів та одночасного розвитку їхніх професійних компетентностей. Теоретичний аналіз показує, що такі практики здатні виконувати подвійну функцію: з одного боку, слугувати інструментом емоційного відновлення та саморегуляції, а з іншого — виступати каталізатором креативних процесів, сприяти формуванню індивідуального художнього стилю та розширювати межі дизайнерського мислення. Окрім індивідуального ефекту, у наукових працях також висвітлюється соціальний вимір арт-практик. Зазначається, що спільне виконання творчих завдань та обмін їх результатами сприяють формуванню відчуття єдності та взаємної підтримки у студентських колективах, що є особливо значущим у кризові періоди (Sim F. Chin, 2019).

Таким чином, арт-практики можна розглядати не лише як особистісний

інструмент емоційного розвантаження, а і як вагомий чинник підтримки групової динаміки та комунікації в освітньому середовищі. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що сучасні теоретичні дослідження послідовно підкреслюють значення арт-практик як гнучкого, доступного та ефективного засобу підтримки студентів-дизайнерів у кризових соціокультурних умовах. Вони інтегрують педагогічний, психологічний і творчий потенціал, що робить їх цінним компонентом освітніх стратегій, адаптованих до викликів воєнного часу.

Висновки. Арт-практики, зокрема ведення творчих і візуальних щоденників, а також застосування методів нейрографіки та нейроарту, виступають ефективним інструментарієм для психоемоційної підтримки та стабілізації студентів спеціальності «Графічний дизайн» в умовах воєнного стану. Їх застосування сприяє редукції рівня тривожності, формуванню компетенцій саморефлексії, стимулюванню розвитку креативного мислення та зміцненню соціальної взаємодії в межах студентських спільнот.

Перспективи подальших наукових розвідок у цій царині вбачаються у кількісному оцінюванні ефективності різних видів арт-практик, розробці валідизованих педагогічних методик для їхньої системної імплементації в освітні програми, а також в адаптації зазначених інструментів до специфічних потреб студентської молоді, що перебуває у кризових обставинах.

Список використаних джерел:

1. Chin, J. S. F. (2020). Visual diary as a tool for Idea Generation for Graphic Design Study Program (Master's thesis, University of Malaya (Malaysia)).
2. Karpov V., Syrotynska N. Neuroart in the context of creativity. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтва: наук. журнал. К.: Міленіум, 2018. № 1. С. 21-36. (Web of Science)
3. Menassa, H. (2020). The diary project.
4. Nurannisaa, S. N., Mariati, M., & Wahyudi, T. H. (2021). Visual Diary: The Self-discovery for Future Designer in Design Learning. In Proceedings of the 2nd International Conference on Design Industries & Creative Culture, DESIGN DECODED (pp. 24-25).
5. Travers, C. (2011). Unveiling a reflective diary methodology for exploring the lived experiences of stress and coping. Journal of Vocational Behavior, 79(1), 204-216.
6. Webb, C. (2009). Dear diary: Recommendations for researching knowledge transfer of the complex. Electronic Journal of Knowledge Management, 7(1), pp191-198.