

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Факультет Аудіовізуального мистецтва та медіатехнологій

Кафедра «Аудіовізуального мистецтва»

Тіняєва Ілона Віталіївна

Соціальний ролик "Випалена зірка"

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО «Бакалавр»

зі спеціальності 021 Аудіовізуальне мистецтво та виробництво

ОПП Реклама та відеоарт

Керівник: Бондаренко Юлія Валеріївна

Старший викладач кафедри аудіовізуального мистецтва

Харків 2026

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП	4
Актуальність теми:	5
Мета проєкту:	5
Завдання проєкту:	5
Об'єкт дослідження:	6
Методи створення:	6
Практичне значення:	6
Хронологічні рамки:	6
Територіальні рамки:	6
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ЦІЛЬОВОЇ АУДИТОРІЇ ТА АНАЛОГІВ	7
1.1 Цільова аудиторія	7
1.2 Аналіз аналогів	8
1.3 Аналіз мудборту	9
Висновок до першого розділу	10
РОЗДІЛ 2. СЦЕНАРНА РОЗРОБКА	12
2.1 Логлайн	12
2.2 Синопис	12
2.3 Сценарний план	13
2.4 Сценарій	16
Висновок до розділу 2	20
РОЗДІЛ 3. ОПИС І ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ	22
3.1 Обґрунтування творчого задуму	22
3.2 Художня форма подачі	25
3.3 Дизайн-пропозиція	26
3.4 Стильові та жанрові особливості	27
3.5 Музичний супровід та інші звукові ефекти	27

	3
Висновок до розділу 3	29
ВИСНОВОК	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	32
ДОДАТКИ	34

ВСТУП

Історія терміну «синдром емоційного вигорання» починається з 1974 року, коли у людей різних професій, пов'язаних із соціумом, дуже виріс рівень звернень щодо їхнього емоційного стану. Спочатку його називали хворобою спілкування, а вже потім перейменували, дослівно з англійської «staff burnout» — персонал згорів (вигорів). Емоційне вигорання — це стан виснаження внаслідок хронічного стресу через невиправдані очікування результатів будь-якого виду діяльності. Синдром емоційного вигорання розділяється на кілька компонентів:

Емоційне виснаження — спустошення і втома, викликані навантаженням під час виконання обов'язків, пов'язаних з роботою. Відсутність мотивації та емоційне виснаження призводять до спаду енергетичного тону. Вираження емоцій стає бідним, розвивається апатія, знижується рівень ентузіазму та зацікавленості не тільки в роботі, але і в інших аспектах життя, хобі вже не приносить задоволення, хатні справи викликають лише розпач і небажання їх виконувати. Втрачається оптимізм до життя, та все більше переважає песимізм.

Деперсоналізація — людина стає “не схожа” на себе. Стає байдужою, не емпатичною, зверхньо відноситься до інших. Людина відгороджує себе від соціальних зв'язків. Сама закривається, перестає відчувати емоційну складову життя, єдине, що відчувається занадто добре, — це почуття “я повинен”. Така поведінка є результатом спроби захистити себе від емоційних хвиль, які так чи інакше є причинами стресових ситуацій для мозку у межах робочих моментів та особистого життя [7].

Редукція особистих досягнень — внаслідок зниження мотивації, продуктивності, майже повної відсутності задоволення від будь-якого виду роботи — формується низька самооцінка.

Цей факт призводить до того, що людина починає знецінювати всі свої дії, позбавляє їх всілякої перспективи успіху. В такій перспективі навіть справжній

успіх буде вважатися випадковістю, простим збігом обставин, який ніяк не пов'язаний з важкою працею, яка була зроблена для цього.

Актуальність теми:

Актуальність дипломного проєкту зумовлена зростанням рівня психоемоційного напруження серед молоді, поширеністю синдрому емоційного вигорання та недостатньою обізнаністю суспільства щодо його проявів. Редукція особистих досягнень часто залишається непоміченою, оскільки не має яскраво виражених зовнішніх ознак, однак її наслідки можуть бути не менш руйнівними, ніж фізичне чи емоційне виснаження.

Розробка соціального ролика на цю тему є доцільною для напряму аудіовізуального мистецтва, оскільки дозволяє поєднати художні засоби з соціально значущим змістом, впливаючи на емоційне сприйняття глядача.

Мета проєкту:

Метою дипломної роботи є створення соціального відеоролика, спрямованого на висвітлення проблеми редукції особистих досягнень як одного з проявів синдрому емоційного вигорання у молоді, а також на формування усвідомленого ставлення до власного психічного стану.

Завдання проєкту:

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

- розкрити концепцію соціального ролика, визначити цільову аудиторію, проаналізувати аналоги та референси;
- розробити сценарний план і сценарій відеоролика;
- створити художню концепцію анімаційного проєкту, що включає просторове рішення, стилістику, кольорове оформлення та образи персонажів, які сприяють посиленню емоційного сприйняття;

- обґрунтувати творчий задум, художню форму подачі, стильові та жанрові особливості, вибір музичного супроводу;
- пояснити текстову частину ролика, вибір шрифтів та графічних засобів.

Об'єкт дослідження:

Об'єктом створення є процес формування та прояву редукції особистих досягнень у контексті емоційного вигорання серед молоді.

Методи створення:

У роботі використовуються методи аналізу наукових джерел, сценарного моделювання, художнього узагальнення, візуальної метафори, анімаційних та аудіовізуальних засобів

Практичне значення:

Практичне значення роботи над відеороликом полягає у реалізації повного циклу створення аудіовізуального продукту — від ідеї до фінального монтажу. Це стало для авторки не лише дипломним завданням, а й цінною можливістю випробувати власні навички у сценарній побудові, режисурі, операторській роботі та постпродакшені. Практичне значення роботи також полягає у можливості використання створеного соціального ролика в освітніх закладах, психологічних центрах, громадських організаціях та медіапросторі як інструменту профілактики емоційного вигорання.

Хронологічні рамки: вересень 2025 – травень 2026

Територіальні рамки: Україна

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ЦІЛЬОВОЇ АУДИТОРІЇ ТА АНАЛОГІВ

1.1 Цільова аудиторія

Цільова аудиторія моєї дипломної роботи визначається з урахуванням тематики соціального ролику, спрямованого на висвітлення проблеми редукції особистих досягнень як одного з проявів синдрому емоційного вигорання. Основний фокус роботи зосереджений на молоді, яка перебуває в умовах підвищеного психологічного навантаження. Бо саме ця аудиторія частіше за все користується TikTok, YouTube, Instagram. **Основну цільову аудиторію** становлять студенти та молоді люди віком від 17 до 25 років. Саме ця вікова група найчастіше стикається з високими вимогами до навчальних і професійних результатів, постійним порівнянням себе з іншими, а також з формуванням власної ідентичності та самооцінки. У таких умовах редукція особистих досягнень може проявлятися особливо гостро, впливаючи на мотивацію, психоемоційний стан і якість життя. **Вторинну цільову аудиторію** складають викладачі, куратори, практичні психологи та соціальні педагоги освітніх закладів. Для цієї групи соціальний ролик може слугувати допоміжним інструментом у просвітницькій та профілактичній роботі зі студентами, спрямованій на запобігання емоційному вигоранню та формування психічної грамотності. Окрім цього, до **ширшої цільової аудиторії** належать батьки молоді, представники громадських організацій, а також усі особи, які цікавляться темою психічного здоров'я або особисто стикалися з відчуттям знецінення власних досягнень.

1.2 Аналіз аналогів

Для формування художньої концепції соціального анімаційного ролика мною було проаналізовано низку відеоартів, анімацій та короткометражних відео, які тематично або образно пов'язані з переживаннями емоційного виснаження, внутрішнього напруження та знецінення власних досягнень. Дані

роботи слугували візуальними та емоційними референсами, що допомогли глибше зрозуміти можливі художні підходи до розкриття теми.

1. Burnout

Анімаційний ролик, який емоційно напружує, заставляє прожити відчуття, які описують автори. Основний акцент зроблено на емоційному стані персонажа, а не на розвитку подій. Для підсилення впливу автори використовують приглушену кольорову гаму, повільний темп монтажу, метафоричні образи та емоційний музичний супровід. Такий підхід дозволяє глядачеві не просто спостерігати, а відчувати стан виснаження.

2. The Loop]

Short Film де автор показує виснаження фізичне і емоційне. У відео ключовим мотивом є повторюваність та замкненість. Через циклічний монтаж і повторення одних і тих самих дій створюється відчуття безвиході та застрягання у власному стані. Обмежена кольорова гамма та акцент на рухах і жестах персонажа підсилюють ідею психологічного зациклення. Цей прийом є ефективним для візуалізації стану вигорання, коли людина не бачить виходу зі свого внутрішнього кола.

3. the cure to burnout is art

Коротке відео на YouTube, яке передає ідею, що емоційне вигорання можна подолати не лише відпочинком, а й через творчість та мистецтво. Відео не має розгорнутого сюжету, його головна мета — емоційно вплинути на глядача та змусити замислитися над власним станом і потребою у творчому самовираженні.

У відео використовуються такі художні засоби: лаконічна форма та короткий хронометраж, мінімалістичні візуальні образи без перевантаження деталями, чіткий текстовий меседж, який працює як метафора.

Відео, які аналізувалися як художні аналоги, послужили важливим джерелом натхнення і референсами для мого проєкту. Вони по-різному

передають внутрішній психологічний стан людини, переживання, циклічність думок і емоційну втому, використовуючи абстрактні та метафоричні образи, ритмічний монтаж, та символічні елементи. Особливо цінним для мене стало те, як ці роботи не розповідають пряму історію, а створюють **емоційний та естетичний ефект**, що перегукується з темою емоційного вигорання й редукції особистих досягнень. Ці художні засоби я врахувала під час формування власної візуальної концепції соціального анімаційного ролика.

1.3 Аналіз мудборду

Представлений мудборд формує візуальну основу анімаційного соціального ролика на тему емоційного вигорання та редукції особистих досягнень. Добірка зображень поєднує фотографію, абстрактні образи, елементи відеоарту та символічні композиції, що дозволяє передати внутрішній психологічний стан людини через емоційно-асоціативну візуальну мову.

Основою мудборду є образ самотньої людини, яка перебуває у стані виснаження, тривоги та внутрішньої ізоляції. Значна частина композицій побудована на темних або приглушених кольорах, холодному освітленні, високому контрасті та ефектах розмиття. Такі художні засоби формують атмосферу емоційної напруги, дезорієнтації та психологічного дискомфорту.

ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Комплексний аналіз художніх аналогів, розробка візуального мудборду та чітке окреслення цільової аудиторії дозволили сформуванню цілісного підґрунтя для створення соціального анімаційного ролика, присвяченого проблемі емоційного вигорання та редукції особистих досягнень. Дослідження споріднених за тематикою відеоартів та короткометражних анімаційних робіт («Burnout», «The Loop», «the cure to burnout is art») продемонструвало, що найефективнішим художнім підходом у розкритті психоемоційних станів є відмова від лінійної розповіді на користь створення сильного емоційно-естетичного ефекту. Використання таких засобів, як приглушена палітра, метафоричність, циклічність монтажу та лаконічність форми, дозволяє не просто констатувати проблему, а занурити глядача у внутрішній світ персонажа, викликаючи емпатію та рефлексію.

Перенесення цих художніх принципів у практичну площину знайшло своє відображення в аналізі мудборду. Він став візуальним орієнтиром проєкту, де через контрастні композиції, холодне освітлення та абстрактні форми матеріалізується відчуття ізоляції, тривоги та психологічного тупика. Обрана колірна гама та спецефекти розмиття покликані мовою візуальних асоціацій передати стан людини, яка втратила орієнтири через знецінення власних успіхів. Таким чином, мудборд закладає тривкий місток між абстрактним психологічним терміном та його конкретним графічним утіленням в анімації.

Розуміння специфіки сприйняття обраної цільової аудиторії є ключовим для життєздатності соціального ролика. Оскільки основний фокус спрямований на молодь віком 17–25 років (студентство), яка найбільше потерпає від синдрому самозванця та хронічного стресу в епоху домінування соціальних мереж, формат проєкту адаптується під платформи їхнього щоденного споживання контенту (TikTok, YouTube, Instagram). Лаконічність, кліповий, але водночас ритмічно

вивірений монтаж, глибокий символізм та чіткий фінальний текстовий меседж роблять цей ролик зрозумілим та близьким для молоді.

Водночас залучення вторинної аудиторії (педагогів, психологів, батьків) розширює функціонал анімату — він перетворюється з художнього висловлювання на прикладний інструмент психологічної просвіти. У підсумку, синергія глибокого психологічного аналізу аналогів, виразної естетики мудборду та чіткого таргетування аудиторії дозволяє створити актуальний, художньо переконливий та соціально значущий анімаційний продукт, що здатен стимулювати суспільний діалог навколо ментального здоров'я молоді.

РОЗДІЛ 2. СЦЕНАРНА РОЗРОБКА

2.1 Логлайн

Герой, що виснажений через емоційне вигорання проживає буденне життя, не помічаючи власний досягнень, вони висять у повітрі так само як і його груз самокритики, але герой не помічає. Досягнення стають непомітними, доки герой їх не побачить, що стане першим кроком до відновлення.

2.2 Синопис

Ранок героїні починається з пропущені будильників на телефоні, вона тільки відкрила очі, а вже відчуває, ніби нічого не встигає. Вона займається хатніми справами, готує сніданок, але і цим вона незадоволена. Зовні її життя здається звичайним, але через емоційне виснаження героїні важко, вона втомлена. Її дії супроводжують графічні елементи, що символізують успіх. При кожному успіху загоряється символ, але героїня його не помічає — вона помічає погане, ще більше закопує себе в яму редукції. Графічні символи поступово тмяніють, замінюються на інші, але все одно не примітні для погляду героїні. Вона сідає за роботу, починає її, а в голові лише думки про те, що потрібно було почати раніше і що цього недостатньо. Кожна її дія супроводжується думкою, що всього цього замало, що вона нічого не доб'ється в житті і не робить нічого цінного. Відпочинок відчувається як ледарювання та марна трата часу, який можна було б використовувати продуктивно, а відстоювання особистих кордонів і відмова від зустрічей сприймаються як думка про те, що нічого гуляти, коли вдома і так купа справ.

Постійне порівняння себе з іншими сильно пригнічує її емоційний стан, адже вона впевнена, що інші справді досягають успіхів, а вона стоїть на місці і нічого не робить. Навіть великі досягнення у її житті сприймаються як належне або як чисті випадковості, тому якщо одне велике не варте похвали, то і десять малих виконаних справ також знецінюються. Згодом емоційний стан героїні стає

трохи ліпшим, вона нарешті дає собі час відпочити та зайнятися улюбленим хобі, але все одно з думкою, що ось зараз годину відпочину і далі працювати. Героїня все ще відчуває, що стоїть на місці, але нарешті вона піднімає очі, бачить зірку успіху, і до неї приходить глибоке усвідомлення: «Ти робиш більше, ніж тобі здається, не знецінюй свої досягнення».

2.3 Сценарний план

Тема сценарію: Емоційне вигорання людини та редукція особистих досягнень як внутрішній психологічний процес знецінення власних зусиль і результатів.

Ідея сценарію: Навіть у стані емоційного виснаження щоденні дії та зусилля людини мають цінність

Основні епізоди:

- Ранок
- Сніданок
- Робота
- Робота. Кінець
- Прогулянка
- Спроба
- Відпочинок
- Пост
- Повідомлення
- Список
- Зупинка
- Усвідомлення
- Кінець

Композиція:

Зав'язка Героїня прокидається від десятка пропущених будильників із миттєвим відчуттям, що вона вже нічого не встигає. Навіть ранкова рутинна супроводжується внутрішнім незадоволенням собою.

Розвиток дії Сідаючи за роботу, вона вважає кожную свою дію недостатньою, а відпочинок — марним ледарюванням. Постійне порівняння з успіхами інших та тотальне знецінення власних здобутків призводить до того, що думка про власний успіх навіть не з'являється в її голові.

Кульмінація Емоційне тло трохи стабілізується, коли вона силоміць дає собі час на улюблене хобі, хоча й заганяє цей відпочинок у суворі рамки таймера «рівно на годину». Перебуваючи в цій точці відносної тиші, вона піднімає очі й помічає символічну зірку успіху, що пробиває ментальну темряву.

Розв'язка Цей візуальний символ зупиняє затяжне почуття провини й тривоги. До героїні приходить фінальне усвідомлення: «Ти робиш більше, ніж тобі здається, не знецінюй свої досягнення».

Основні персонажі:

Основна героїня — дівчина, яка емоційно вигоріла та не бачить своїх успіхів через редукцію особистих досягнень.

Зірка- графічний персонаж, який символізує, що всі дії мають успіх

Конфлікт:

Протистояння між реальними досягненнями героя та його внутрішнім переконанням у власній нікчесності

Жанр:

Соціальний ролик

2.4 Сценарій

СЦЕНА 1

ІНТ. КІМНАТА ГЕРОЇНІ — РАНОК

На екрані телефону одна за одною спалахують і згасають іконки пропущених будильників. На годиннику вже пізній ранок.

ГОЛОВНА ГЕРОЇНЯ повільно розплющує очі. Кілька секунд вона нерухомо лежить і порожнім поглядом дивиться у стелю.

Вона важко зітхає, сідає на край ліжка й змушує себе підвестися.

Дівчина мляво рухається кімнатою, починаючи звичні ранкові справи.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)

«Я ледве прокинулась... Уже нічого не встигаю.»

У повітрі зненацька з'являється маленька ледь помітна зірочка. Вона тихо мерехтить поруч із героїнею.

Героїня її не помічає.

СЦЕНА 2

ІНТ. КУХНЯ — РАНОК

Дівчина стоїть біля плити й готує сніданок.

На тарілці з'являється красива, акуратно оформлена страва.

У руці героїня тримає телефон, де відтворюється ідеальне відео з кулінарного блогу.

Вона переводить погляд із екрана на свою страву й розчаровано опускає очі.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)

«В рецепті виглядало краще...»

Маленька зірочка літає навколо тарілки, ніби намагаючись привернути увагу до результату її праці.

СЦЕНА 3

ІНТ. КІМНАТА ГЕРОЇНІ / РОБОЧЕ МІСЦЕ — ДЕНЬ / ВЕЧІР

Героїня сидить перед комп'ютером.

На столі безлад: чашки, блокноти, стікери зі справами.

Світло монітора підкреслює її втому.

Вона дивиться на виконану роботу, але на її обличчі — лише незадоволення.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)

«Це треба було почати ще в тому місяці...»

СЦЕНА 4

ІНТ. КІМНАТА ГЕРОЇНІ — ПІЗНІЙ ВЕЧІР

За вікном уже темно.

Героїня різким рухом закриває ноутбук.

Вона втомлено потирає обличчя долонями.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)

«Можна було б і краще зробити.»

Яскравіша зірочка кружляє просто перед її обличчям.

СЦЕНА 5

ЕКСТ. ВУЛИЦЯ МІСТА — ДЕНЬ

Героїня йде сірою міською вулицею поміж одноманітних багатоповерхівок.

Перехожі проходять повз.

Вона тримає руки в кишенях і дивиться вниз.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)
«Вдома ще стільки справ, а я ледарюю...»

СЦЕНА 6

ЕКСТ. ВУЛИЦЯ МІСТА / ЗУПИНКА — ПРОДОВЖЕННЯ

Героїня зупиняється біля автобусної зупинки.

На екрані телефону відкритий лист або форма надсилання резюме.

Після короткої паузи вона натискає кнопку «Надіслати».

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)
«Все одно нічого не вийде.»

Поруч із її руками спалахує вже більша й яскравіша зірка.

СЦЕНА 7

ІНТ. КІМНАТА ГЕРОЇНИ — ВЕЧІР

Героїня сидить на підлозі з великим блокнотом для малювання.

Вона робить олівцем швидкі начерки.

Уперше за весь час її плечі трохи розслабляються.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)
«Зараз годинку помалюю — і далі до роботи.»

СЦЕНА 8

ІНТ. КІМНАТА ГЕРОЇНИ — ПРОДОВЖЕННЯ

Раптово лунає різкий звук повідомлення.

На екрані — фотографія усміхненої подруги з медалями та кубками.

Героїня завмирає.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)

«Ось у інших все виходить... Вони успішні. Не те, що в мене.»

СЦЕНА 9

ІНТ. КІМНАТА ГЕРОЇНІ — ДЕНЬ

Героїня стоїть посеред кімнати.

У руках вона тримає офіційний лист.

На аркуші великими літерами написано:

«ВАС ЗАРАХОВАНО ДО МІЖНАРОДНОГО УНІВЕРСИТЕТУ».

На її обличчі на мить з'являється щира, несмілива посмішка.

ЗАКАДРОВИЙ ГОЛОС (V.O.)

«Іноді в моєму житті стається щось справді важливе... Але це просто випадковість. Не результат моїх старань.»

Навколо неї поступово спалахують десятки зірок.

На чорному екрані з'являється фінальний титр:

«Ти робиш більше, ніж тобі здається.»

ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне текстове та концептуальне проєктування соціального анімаційного ролика, спрямованого на висвітлення проблеми синдрому емоційного вигорання та редукції особистих досягнень. На основі проведеного раніше аналізу аналогів було сформовано трирівневу текстову структуру майбутнього екранного продукту: від лаконічного логлайну — через розгорнутий синопсис і сценарний план — до фінального літературного сценарію.

Розробка логлайну та синопсису дозволила чітко окреслити головний художній конфлікт твору, який полягає у гострому протистоянні між об'єктивними реальними досягненнями героїні та її суб'єктивним, викривленим внутрішнім сприйняттям власної діяльності під впливом хронічної втоми й самокритики. Задля наочної візуалізації цього психологічного процесу в сценарій було введено графічного персонажа — Зірку. Цей метафоричний образ виконує роль індикатора успіху та виконаної праці. Його поетапна трансформація (від маленької ледь помітної іскри до цілого сузір'я наприкінці) наочно демонструє глядачеві обсяг знецінених героїнею зусиль, підсилюючи головну ідею проєкту: навіть у стані виснаження щоденні дії людини мають глибоку цінність.

Приділено значну увагу триактній композиційній структурі анімату під час побудови сценарного плану:

- **Зав'язка** (сцена 1) ефективно занурює глядача у стан прострації та перманентного запізнення через образ пропущених будильників.
- **Розвиток дії** (сцени 2–8) послідовно розкриває феномен редукції через буденні тригери: приготування їжі, роботу за комп'ютером, почуття провини під час прогулянки та деструктивне порівняння себе з успіхами інших у соціальних мережах через екран телефону.

- **Кульмінація та розв'язка** (сцена 9) пропонують вихід із ментальної пастки. Отримання листа про зарахування до міжнародного університету та паралельне ігнорування повністю виконаного планера справ стають точкою найвищої емоційної напруги, яка вирішується через раптове візуальне проявлення сузір'я зірок і фінальний текстовий титр.

Написаний літературний сценарій став результатом успішного синтезу драматургічних прийомів та соціально-психологічного завдання. Використання прийому закадрового голосу (VoiceOver) дозволило передати внутрішній монолог героїні, що контрастує із зовнішнім рядом дій. Сценарій позбавлений зайвого побутового навантаження, натомість він фокусується на емоційних станах, циклічності думок та символічних деталях, що повністю відповідає специфіці жанру соціальної реклами. Таким чином, створена текстова основа є цілісною, режисерськи вивіреною та готовою до подальшої практичної реалізації на етапах розкадровки, створення аніматику та безпосередньої художньої розробки персонажів та середовища.

РОЗДІЛ 3. ОПИС І ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ

3.1 Обґрунтування творчого задуму

Творчий задум соціального анімаційного ролика під назвою «Випалена зірка» спрямований на глибоке художнє та візуальне втілення психоемоційних станів, притаманних сучасному молодому поколінню — хронічної втоми, внутрішньої емоційної напруги та тотального знецінення власних зусиль, що в науковій практиці класифікується як синдром редукції особистих досягнень. Головне завдання проєкту полягає в тому, щоб мовою екранного мистецтва перетворити абстрактні психологічні переживання на зрозумілу, наочну та чуттєву візуальну метафору, здатну викликати у глядача емпатію та спонукати його до саморефлексії.

В основу драматургічної структури ролика покладено концепцію «одного дня з життя». Такий вибір не є випадковим, адже саме у щоденній, на перший погляд, непримітній рутині найяскравіше проявляється руйнівна дія емоційного вигорання. Глядач стає свідком хронологічного розвитку подій від моменту важкого ранкового пробудження героїні до пізнього вечора, коли сили остаточно покидають її. Проте сюжет тримається не на зовнішній динаміці чи екшн-подіях, а на внутрішньому монологі дівчини. Ролик концентрується на фіксації її думок, страхів та несвідомого самокатування, транслюючи глядачеві суб'єктивне сприйняття реальності людиною, яка перебуває у кризі.

Ключовим драматургічним і режисерським прийомом у проєкті є гострий дисонанс (контраст) між об'єктивною реальністю та її суб'єктивною інтерпретацією головною героїнею.

Візуальний ряд демонструє глядачеві абсолютну спроможність, талант та продуктивність дівчини: вона готує красиву й естетичну їжу, успішно та наполегливо працює за комп'ютером, створює чудові художні начерки, надсилає важливі заявки та зрештою отримує грандіозний результат — лист про

зарахування до престижного міжнародного університету. Тобто, з погляду стороннього спостерігача, її життя є наповненим, продуктивним та успішним. Однак у її власній голові панує цілковита темрява — кожен із цих здобутків миттєво піддається жорстокій внутрішній цензурі та оцінюється як «недостатній», «неідеальний» або «випадковий».

Для максимального занурення глядача у внутрішній світ героїні та підсилення психологізму картини використовуються контрастні художні засоби:

1. **Колористичне рішення:** Візуальний простір побудований на використанні специфічної колірної гами. Приглушені, холодні, сіро-сині відтінки уособлюють емоційну вихолощеність дівчини, її дезорієнтацію та депресивний стан. Натомість об'єктивні маркери її успіху мають іншу світлову та колірну природу, що створює необхідне графічне напруження всередині кадру.

2. **Акустичне оформлення та закадровий голос (VoiceOver):** Монотонний, тихий і втомлений голос героїні, що звучить за кадром, виступає в ролі «внутрішнього критика». Текстові репліки на кшталт «уже нічого не встигаю», «можна було зробити краще», «це просто випадковість» контрастують із успішними діями на екрані, створюючи психологічний тиск та ефект замкненого кола, з якого героїня не бачить виходу.

Окреме і найважливіше місце у творчому задумі посідає графічний персонаж — Зірка. Вона є уособленням метафоричного світла, реального успіху та життєвої енергії, яку генерує дівчина під час кожної своєї дії. Зірка з'являється у просторі кадру щоразу, коли героїня робить щось значуще чи творче, проте залишається абсолютно непомітною для самої дівчини. Цей прийом підкреслює трагізм редукції особистих досягнень: успіх існує фізично, він літає поруч, він випромінює світло, але ментальні фільтри вигорання роблять дівчину «сліпою» до власних перемог. З плином дня, коли масштаб досягнень збільшується, навколо дівчини спалахує вже ціле сузір'я, яке вона так само вперто ігнорує,

вважаючи себе невдахою у порівнянні з іншими (тригером чого стає успіх подруги в соцмережах).

Кульмінаційна точка та розв'язка ролика пропонують глядачеві терапевтичний вихід із цієї ментальної пастки. Коли фізичні та психологічні сили героїні вичерпуються, вона опиняється в точці відносної тиші — сідає малювати, свідомо обмежуючи свій відпочинок суворими рамками («рівно на годину»). Саме в цей момент короткочасного спокою, коли внутрішній критик на мить стишує свій тиск, дівчина вперше за весь день піднімає очі вгору і нарешті помічає Зірку, яка весь цей час світила для неї.

Це візуальне проявлення символу стає моментом катарсису й глибокого внутрішнього усвідомлення: вона робить не «недостатньо», вона просто не помічала, не цінувала й не берегла себе до цього моменту.

Фінальний титр-меседж «Ти робиш більше, ніж тобі здається» закриває екранний простір, трансформуючи особисту історію героїні у загальнолюдський заклик до всіх, хто опинився у стані вигорання: зупинитися, озирнутися, побачити свої «зірки» та дозволити собі бути успішним без почуття провини.

3.2 Художня форма подачі

Художня форма подачі соціального ролика «Випалена зірка» базується на синтезі двовимірної комп'ютерної анімації, елементів графічного дизайну та прийомів відеоарту. Вибір анімаційної форми як головного художнього медіа зумовлений її пластичністю та безмежними можливостями для візуалізації абстрактних, невідчутних явищ, таких як внутрішній психологічний стан, емоційне виснаження та деструктивні думки. На відміну від ігрового кіно, анімація дозволяє уникнути зайвого побутового реалізму й зосередити увагу глядача на мові чистих символів і метафор.

Екранний простір проєкту організовано за принципом суб'єктивної камери, що транслює дійсність через призму сприйняття головної героїні. Важливим

елементом форми є використання методу графічного нашарування, коли поверх реалістичних або стилізованих побутових мізансцен (кімната, кухня, вулиця) накладаються анімовані світлові ефекти. Поява Зірки та її рух у просторі кадру вирішені за допомогою плавної, «невагомої» динаміки, що створює магічний контраст із незграбною, важкою та втомленою пластикою рухів самої дівчини. Таким чином, форма подачі працює на дворівневе сприйняття: статичний, пригнічений матеріальний світ та динамічний, яскравий світ її невидимих досягнень.

3.3 Дизайн-пропозиція

Дизайн-пропозиція проєкту передбачає створення цілісного візуального середовища, де кожен графічний елемент підпорядкований ідеї редукції особистих досягнень. Колористична концепція ролика побудована на чіткому розподілі палітри. Основним тлом виступає гама, що складається із холодних відтінків: глибокого синього, зеленого та фіолетового. Ці кольори візуально тиснуть на персонажа, створюючи атмосферу замкненості та емоційного вакууму. Дизайн головної героїні розроблено у мінімалістичному стилі з акцентом на силует та міміку втоми (опущені плечі, нерухомий погляд, повільні жести). Її образ є типізованим, що дозволяє глядачеві легко асоціювати себе з нею. Дизайн-рішення графічного персонажа (Зірки) базується на контрасті: вона має тепле, золотаво-жовте свічення з м'яким розмиттям по краях (ефект Glow). Це світло є живим та пульсуючим. Особливу увагу в дизайн-пропозиції приділено фінальній сцені, де планер із виконаними завданнями та лист про зарахування трансформуються у масштабне сузір'я. Тут дизайн змінюється від камерного й замкненого до космічного, масштабного, символізуючи ментальне звільнення героїні від кайданів самокритики. Текстовий дизайн фінального титру виконаний лаконічним, читабельним, гротескним шрифтом, який з'являється без зайвих ефектів, фіксуючи головний меседж як незаперечний факт.

3.4 Стильові та жанрові особливості

За своїми жанровими ознаками проєкт «Випалена зірка» належить до соціальної реклами (соціального анімаційного ролика) з елементами психологічної драми та артхаусної анімації. Головною метою цього жанру є не комерційне просування, а привернення уваги суспільства до гострої проблеми ментального здоров'я молоді, руйнування стереотипів про «недостатню продуктивність» та спонукання до зміни поведінкових патернів. Стилiстично ролик тяжіє до графічного мінімалізму та символічного експресіонізму. Від мінімалізму проєкт перейняв лаконічність деталей: у кадрі немає захаращеності, кожна річ (ноутбук, тарілка зі сніданком, блокнот, телефон) є знаковою і працює на сюжет. Експресіоністичні риси проявляються у навмисному спотворенні сприйняття реальності, передачі внутрішнього жаху, провини та тривоги через візуальні деформації (холодне світло монітора, що вихоплює обличчя з темряви, похмурі силуети багатоповерхівок під час прогулянки). Проєкт відмовляється від розважального стилю анімації на користь інтелектуального, метафоричного мистецтва, яке розмовляє з глядачем мовою образів, а не прямолінійних повчань

3.5 Музичний супровід та інші звукові ефекти

Звукова частина анімаційного ролика є рівноцінним компонентом драматургії та створює необхідний психологічний об'єм. Звукове рішення ділиться на три взаємопов'язані пласти: закадровий голос, музична тема та шумові ефекти (фолі). **Закадровий голос (VoiceOver):** Є стрижнем аудіоряду. Голос героїні звучить близько, інтимно, створюючи ефект присутності в її голові (так званий «внутрішній голос»).

Його інтонація — втомлена, позбавлена емоційних сплесків, монотонна, що підкреслює хронічне вигорання.

1. **Музичний супровід:** Для ролика обрано мінімалістичну композицію з використанням глухих фортепіанних акордів та розмитих синтезаторних педів

(pads). Музика не має чіткого швидкого ритму; вона тягуча, створює відчуття застрягання у часі. Лише у фіналі, коли героїня помічає Зірку, музика збагачується вищими, світлішими частотами (наприклад, додаванням кришталевих дзвіночків), що символізує емоційне очищення.

2. **Звукові ефекти (SFX):** Побутові шуми навмисно приглушені, ніби дівчина перебуває під водою, що відображає її відстороненість від світу. Проте художньо виділені тригерні звуки: настирливий, різкий сигнал пропущених будильників на початку; сухий, важкий тріск ноутбука, що закривається; та пронизливий, гучний звук сповіщення телефону в сцені з фотографією успішної подруги. Поява самої Зірки супроводжується ледь помітним, магічним високим гудінням, яке стає виразнішим у кульмінації.

ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі роботи було детально обґрунтовано художньо-технічну та естетичну концепцію практичного втілення соціального анімаційного ролика «Випалена зірка». Завдяки послідовному аналізу художньої форми, дизайну, стилістики та звукового оформлення було сформовано цілісну модель майбутнього екранного продукту, де кожна технічна деталь підпорядкована розкриттю психологічного стану емоційного вигорання. Визначено, що поєднання 2D-анімації з прийомами графічного мінімалізму є оптимальною художньою формою, яка дозволяє мовою візуальних метафор показати невидимий синдром редукції особистих досягнень. Розроблена дизайн-пропозиція, яка базується на колористичному контрасті між десатурованим, холодним середовищем проживання героїні та яскравим неоновим свіченням її графічного супутника — Зірки, створює необхідний графічний дисонанс. Цей дисонанс наочно демонструє глядачеві прірву між реальними успіхами людини та її викривленим самосприйняттям. Жанрові особливості соціальної реклами вимагали розробки точного та лаконічного інструментарію впливу, який у проєкті реалізовано через глибоку звукову партитуру. Синергія монотонного закадрового голосу, гнітючої ембієнт-музики та акцентованих шумових тригерів дозволяє досягти максимального ефекту занурення глядача в атмосферу психологічного дискомфорту з його наступним терапевтичним вирішенням у фіналі твору. Таким чином, теоретичне проєктування та художньо-стильове обґрунтування, здійснені у цьому розділі, повністю підготували підґрунтя для фінальної практичної реалізації проєкту, створення візуальних активів, анімації та фінального монтажу ролика.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

У даній кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне теоретичне обґрунтування, концептуальне проєктування та художньо-стильову розробку соціального анімаційного ролика «Випалена зірка», присвяченого актуальній проблемі ментального здоров'я сучасної молоді — синдрому емоційного вигорання та редукції особистих досягнень. На основі глибокого дослідження медіапростору та аналізу візуальних аналогів було доведено, що найбільш ефективним інструментом для передачі складних психоемоційних станів в анімації є відмова від прямолінійного побутового сюжету на користь створення емоційно-естетичного ефекту, глибокої метафоризації та символізму. Сформована у ході творчого пошуку концепція дозволила чітко окреслити головний драматургічний конфлікт, побудований на гострому дисонансі між об'єктивно продуктивною реальністю головної героїні та її викривленим внутрішнім самосприйняттям, деструктивно видозміненим під впливом хронічної втоми. Ключовим художнім і режисерським рішенням проєкту стало введення графічного персонажа — Зірки, яка уособлює реальні успіхи, що супроводжують дівчину протягом дня, але залишаються невидимими для неї через ментальні фільтри самокритики. Тріактна композиційна структура літературного сценарію успішно трансформує історію одного дня з життя у послідовне занурення глядача у внутрішній світ персонажа, підводячи його до моменту катарсису, коли героїня, нарешті помітивши Зірку, приходить до глибокого внутрішнього усвідомлення. Оптимальною формою практичної реалізації задуму було визначено двовимірну комп'ютерну анімацію, пластичність якої дозволяє наочно продемонструвати приховані процеси людської психіки.

Дизайн-пропозиція ролика побудована на виразному колористичному контрасті, де холодне сіро-синє середовище проживання героїні

протиставляється теплому неоновому свіченню Зірки, що додатково підкреслює психологічний розрив між фактами та емоціями. Жанрові особливості соціальної реклами були успішно підсилені детальною звуковою партитурою, яка гармонійно поєднала інтимний, монотонний закадровий голос героїні, тягучу музику в стилі ембієнт та акцентовані звукові тригери побутових сигналів. Головним результатом і художньою цінністю роботи є створення цілісного, режисерськи вивіреного проєкту соціального ролика, який вдало перекладає складний психологічний феномен знецінення себе мовою екранних образів. Соціальна значущість проєкту підкреслюється його точним орієнтуванням на молодь віком від 17 до 25 років та адаптацією під динамічний формат сучасних медіаплатформ. Завдяки фінальному титру-меседжу «Ти робиш більше, ніж тобі здається», розроблений анімаційний продукт виходить за межі суто художнього висловлювання, перетворюючись на прикладний, ефективний інструмент психологічної просвіти та популяризації культури дбайливого ставлення до власного ментального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. — 3rd ed. — Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1996. — 52 p.
2. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. — San Francisco : Jossey-Bass, 1997. — 186 p.
3. Schaufeli W. B., Enzmann D. The Burnout Companion to Study and Practice. — London : Taylor & Francis, 1998. — 212 p.
4. Meigh-Andrews C. A History of Video Art. — 2nd ed. — London : Bloomsbury Academic, 2014. — 352 p
5. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // *Job Stress and Burnout* / Ed. W. S. Paine. — Beverly Hills : Sage Publications, 1982. — P. 29–40.
6. Maslach C. Job burnout — how people cope // *Public Welfare*. — 1978. — Vol. 36. — P. 56–58.
7. Деперсоналізація [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://stud.com.ua/166064/ekonomika/depersonalizatsiya> — Дата звернення: 16.03.2026.
8. Синдром емоційного вигорання [Електронний ресурс] // *NeuroNews*. — Режим доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2024/5-6%28151%29/pages-24-27/sindrom-emociynogo-vigorannya#gsc.tab=0> — Дата звернення: 2.04.2025.
9. **Burnout** [Відеоарт]. — Vimeo, 2018. — Режим доступу: <https://youtu.be/rbZ7BLfQrZE?si=UI9WsoUWKG6cKOBd> — Дата звернення: 11.11.2025.

10. Forget Me Not [Соціальний ролик]. — YouTube, 2019. — Режим доступу: https://vimeo.com/channels/1787994?utm_source=chatgpt.com — Дата звернення: **11.11.2025.**

11. The Loop [Короткий фільм]. — YouTube, 2021. — Режим доступу: <https://youtu.be/thpF81-wrMs?si=RZUZQ3aRkovnzEgr> — Дата звернення: **11.11.2025.**

12. The Cure to Burnout Is Art [Відео]. — YouTube, 2020. — Режим доступу: https://youtu.be/OvBpnnO58Js?si=utVYIKoE0m_o-5Nt — Дата звернення: **11.11.2025.**

ДОДАТКИ

Додаток А —Аналоги



Burnout



Burnout



Forget Me Not



The Loop



The Loop



The Loop

Додаток В — Графічний персонаж Зірка





Додаток Г — Сценарій

ДІЯ	ЗВУК, ДІАЛОГИ	РЕКВ/ПРІМ
гг відкриває очі, пустим поглядом дивиться у стелю. На екрані телефону купа пропущених будильників. Гг встає та йде займатися хатніми справами	я ледве прокинулась, вже нічого не встигаю	з'являється маленька зірка
гг готує сніданок, виходить дуже добре, але для неї це не успіх. Вона розчарована тим, що вийшло не так як на відео рецепті	в рецепті виглядало краще	зірочка літає біля тарілки
гг сідає за комп'ютер працювати, але вже незадоволена і пригнічена тим, що робить це надто пізно на її думку	це треба було почати ще в тому місяці	
героїня завершує роботу, закриває ноутбук та втомлено потирає лице	можна було б і краще зробити	зірочка літає біля обличчя, але її все одно не бачать

гг виходить на вулицю, йде поміж будинків	вдома ще стільки справ, а я ледарюю	
гг натискає на телефоні кнопку відправки	все одно не вийде нічого	велика зірочка з'являється поряд з руками
гг бере блокнот для малювання та сідає помалювати	зараз годинку помалюю і далі до роботи	зірочка з'являється на папері
звук повідомлення. Гг відкриває телефон, а там фотографія подруги з медалями	ось у інших все виходить, вони успішні не те, що в мене	

звук повідомлення. Гг відкриває телефон, а там фотографія подруги з медалями	ось у інших все виходить, вони успішні не те, що в мене	
гг тримає лист з повідомленням, вас зараховано в міжнародний університет. Гг трохи посміхається, вона радіє, але все одно думає, що це випадковість, а не результат її старань. Вона піднімає очі на список справ, де майже всюди стоять галочки про виконання, але вона не вважає це успіхом.	іноді в моєму житті стається справді щось важливе, але відчуття, що це випадковість, що я просто опинилась тут... не заслужено	велика зірка з'являється біля гг
гг сідає з листом в руках, опускає погляд	я роблю недостатньо	купа зірочок літає над гг різних розмірів
гг піднімає погляд і бачить нарешті перед собою купу зірок, які є символом всіх її успіхів. Затемнення.	Ти робиш більше, ніж тобі здається	