СЛАЙД 1

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
Факультет «Дизайн середовища»
Кафедра міжкультурної комунікації в креативних індустріях

Колаж як арттерапевтична техніка у подоланні стану тривожності студентів творчих спеціальностей

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО «Магістр»
зі спеціальності 022 Дизайн
ОПП «Арт-терапія та комунікативні практики»

Скірко Вікторія Вікторівна

Науковий керівник:
Юлія Миколаївна Корнейко
кандидат педагогічних наук, доцент

2024

Актуальність проблеми

Сучасні студенти творчих спеціальностей стикаються з підвищеним рівнем тривожності через соціальний тиск, академічне навантаження та нестабільність зовнішнього середовища, що негативно впливає на їх психічне здоров’я та творчий потенціал.

Методи

Аналіз, порівняння та узагальнення арттерапевтичної літератури, а також останніх наукових досліджені на тему арттерапії.





Мета

Обгрунтувати ефективність колажу для зниження тривожності у творчих студентів.
Надати практичні рекомендації використання колажу в ЗВО

Об’єкт

Емоційний стан тривожності у студентів творчих спеціальностей

Предмет

Застосування техніки колажу для подолання стану тривожності у студентів творчих спеціальностей

Чому творчі студенти більш тривожні?

Фактори тривожності творчих студентів

- Юнацький вік;
- Складний процес соціалізації;
- Високе навчальне навантаження;
- Необхідність публічних виступів та переглядів;
- Соціально-політична нестабільність;
- Нестача ресурсів для навчання (матеріали, інструменти);
- Психологічні особливості.



[3]

Чому арттерапія ефективна при тривожності?



1. Невербальне вираження емоцій
2. Контроль і безпека
3. Релаксація та зниження стресу
4. Безпечна соціалізація
5. Підвищення самооцінки та віри у власні сили
6. Структурування внутрішнього світу
7. Активізація внутрішніх ресурсів
8. Фокус на позитивних змінах

Чому колаж кращий за інщі техніки?



Переваги колажу

- Відсутність необхідності художніх навичок
- Швидкість створення
- Менша концентрація на техніці
- Більше можливостей для експерименту
- Символічність і метафоричність
- Фізична взаємодія з матеріалами
- Зниження страху перед "чистим полотном"
- Групова зручність

Як впровадити техніку в ВНЗ?





Підготувати технічну базу

Аркуші білого, кольорового, крафтового паперу, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.



Визначитись з темою

Для перших курсів

- “Мої ресурси”
- “Моє студентське життя”
- “Я реальний, Я ідеальний”

Для старших курсів

- “Моя майбутня професія”
- “Я в майбутньому”

Для всіх курсів

- “Мандала”
- “Моя тривога: як вона виглядає?”
- “Неіснуюча тварина”



Пройти всі етапи заняття

1. Привітання – розминка, налаштування на роботу;
2. Інструкції – пояснюємо що ми не оцінюємо рівень майстерності;
3. Процес виконання – надаємо безпечний простір;
4. Обговорення – залучаємо в саморефлексію.



Готуватись до наступного заняття

- Проводьте техніки колажування на регулярній основі;
- Приділіть особливу увагу складним періодам в житті студентів;
- Проводити тестування психологічного стану до впровадження технік та після;
- Збирати зворотній зв’язок від студентів та адаптувати методики на їх основі.
- Створити атмосферу довіри в групі;
- Приділяти увагу обговоренню процесу.

Авторська Техніка: “Моя майбутня професія”

Одна з причин тривожності може бути пов'язана з майбутньою професійною діяльністю студента. Якщо не сформовано внутрішній образ себе як професіонала, студент може відчувати занепокоєння при думці про самостійну професійну діяльність.

Мета: сформувати в студентів “Я” образ майбутньої професії. Допомогти подолати тривогу перед майбутньою професійною діяльністю. Виявити приховані страхи та тривоги що пов’язані з професійним життям.

Вік: студенти 3-4 курсі

Форма: групова (до 8 осіб), офлайн, онлайн

Обладнання: ватман А2, аркуші білого, кольорового, крафтового паперу формату А4, ножиці, клей, пензлі, булавки, журнали, газети, листівки, фотографії, дрібні побутові предмети, маркери, олівці, фарби.

Тривалість: 50-60 хв

Техніка: колаж, фотоколаж, асамбляж.

Інструкція:

1. “Вітаю вас на занятті! Сьогодні в нас арттерапевтичний колаж на тему вашої майбутньої професії.”
2. “Давайте привітаємось один з одним.. По-черзі назвіть своє ім’я, та зобразіть жест який характеризує ваш настрій зараз” – Першим вітається тренер та передає естафету далі.
3. “На занятті ми не оцінюємо ваші мистецькі можливості, наша задача дослідити почуття та переживання, що виникають у вас стосовно вашої професії. Будь ласка не оцінюйте та не критикуйте ваших колег, кожен має право на своє бачення професії. В кінці ми проведемо невелике обговорення, тому кожен зможе висказатися. Постарайтесь подумати над такими питаннями:
   - що мене тривожить в моїй майбутній професії?
   - що мені подобається в моїй майбутній професії?
   - що надає мені наснаги в опануванні моєї професії?”
4. Якщо група раніше не працювала з колажем, розповідаємо про техніку, показуємо приклади робіт в техніці та прийоми.
5. Надаємо 40 хвилин на виконання завдання. Можна увімкнути спокійну музику без слів. Якщо форма індивідуальна, кожен працює зі своїм аркушем, створюючи власний образ. Якщо форма групова, команда створює на великому аркуші (А3 або А2) колективний образ.
6. Обговорюємо результати. Кожен презентує свою роботу і відповідає на питання:
   - що зображено в роботі?
   - що я відчував в процесі створення колажу?
   - що відчуваєте зараз відносно своєї роботи?
7. Якщо форма групова, роботу представляє обраний учасник, але кожен відповідає на питання, що вони відчували в процессі.
8. Дякуємо за участь. Просимо зобразити прощальним жестом емоцію яку зараз відчуваєте.

СЛАЙД 16

Апробація тез

Сучасний мистецький дискурс очима молодих науковців. Матеріали Першої студентської науково-практичної конференції "РЕНОВАЦІЯ СТАРОГО ЖИТЛОВОГО ФОНДУ. ДОСВІД КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ"(25 травня 2023 року)

Дизацн XXI століття. українська модель дизайну: Василь Єрмілов, Міжнародна наукова конференція "АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НУДЬГИ ТА ТРИВОГИ В РОБОТІ ДИЗАЙНЕРА" (28 березня 2024 року)

МЕЛЬНИЧУК В., *4 курс, спец. «Промисловий дизайн», СВО: Бакалавр*
Науковий керівник: старший викладач **Оксана ЗАДИРАНЧУК**

РЕНОВАЦІЯ СТАРОГО ЖИТЛОВОГО ФОНДУ. ДОСВІД КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Велика частина житлового фонду України побудована у 40х – 60х роках минулого століття. Нажаль, більшість будинків житлового фонду не вирізнялися естетичними якостями ще на етапі проектування. Більшість житлових районів були пристосовані до реалій життя пересічного громадянина совєцької системи, і були прив'язані до певного виробництва, не мали гаражів, земельних ділянок, мали не зручне планування та малу площу. [2, с. 259] Але з плином часу уклад життя громадян змінився, змінилось сприйняття естетики міського простору, вимоги до комфорту та енергоефективності будинків. Типова забудова, побудована за стандартам актуальним більше ніж півстоліття тому, вже не відповідає багатьом вимогам, що робить її економічно неефективною, спотворює естетичний образ міста, є морально застарілою, до того ж цілі райони совєцької забудови зазнали пошкоджень внаслідок російсько-української війни, але деякі з них підлягають відновленню. Війна нанесла Україні величезних втрат в екології та економіці, багато людей зазнали фізичних ушкоджень різної тяжкості. Тому я вважаю, що в повоєнній забудові дуже важливими будуть питання екології (принцип нульових відходів), економічної доцільності, доступності, інклюзивності та енергоефективності. Саме тому важливо розглядати успішні випадки

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ НУДЬГИ ТА ТРИВОГИ В РОБОТІ ДИЗАЙНЕРА

Вікторія СКІРКО

Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Явища нудьги та тривоги часто зустрічаються в процесі професійної діяльності та на шляху опанування професії. На жаль, професія дизайнера в цьому не виключення. Метою цього дослідження є ознайомлення з основними підходами в розумінні нудьги та тривоги та огляд досвіду корекції засобами арт-терапії.

За визначенням вчених В. Мікулаша та С. Воданович (Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J.) нудьга це стан незадоволення, який виникає в результаті нецікавого середовища та обмеження уваги, і пов'язане з численними негативними наслідками [1]. Нудьга може бути викликана як зовнішніми наслідками і бути ситуативною, так і характеристикою особистості як схильність до нудьги. Як було зазначено вище, двома основними компонентами нудьги є монотонне середовище та обмеження, що негативно впливає на здатність утримувати увагу. Дослідники Д. А. Гамільтон та М. Б. Харріс (Hamilton, J. A. & Harris, M. B.) висунули теорію, що саме дефіцит уваги викликає схильність до нудьги. Згідно цієї теорії, культивування уваги має призвести до зменшення схильності до нудьги [1]. На нашу думку, також варто розглянути поняття уважність в науково-педагогічній літературі і дати їй визначення. За М. Епштейном (Epstein, M.) уважність – це здатність миттєво усвідомлювати свій внутрішній досвід, включаючи думки, емоції, відчуття тіла та навколишнє середовище, без осуду чи реакції [3, с. 73]. Уважність допомагає людині бути присутньою в моменті, розвивати самоспостереження та емоційну регуляцію. Вона також може допомогти зменшити стрес, тривожність та депресію, покращити когнітивні функції та підвищити загальне відчуття благополуччя [3, с. 73]. Тривожність – це емоційний стан, який характеризується почуттями занепокоєння, страху або напруги, часто супроводжується фізіологічними симптомами, такими як прискорене серцебиття, пітливість та соціальна тривожності, [3, с. 73], надмірна складність або простота завдання [3, с. 65], ефект «надувімкнення стимулів», надмірна егоцентричність [3, с. 73]. До зовнішніх причин належать такі явища, як «*аномія*» та «*алієнація*». Аномія – це повна відсутність правил та чітких обов'язків в компанії, дизайнер може не розуміти кордони своїх обов'язків та відповідальності [3, с. 74]. Алієнація – це протилежне явище, коли компанія пригнічує своїх працівників, змушує їх працювати всупереч своїм інтересам. Явище алієнації можна порівняти з роботою на конвеєрі, коли людина змушена повторювати одноманітні дії, щоб прогодувати себе [3, с. 74]. Вважається, що діяльність дизайнера неможливо порівняти з роботою на конвеєрі, але ті, кому не пощастило працювати в деяких великих агенціях легко впізнають свій досвід в ціому прикладі.

Спираючись на теорії наведені вище, можна окреслити напрями роботи арт-терапевта для зниження рівня нудьги: робота на покращення уваги, зниження тривоги, збільшення самоусвідомленості, зниження соціальної тривожності. Так American Art Therapy Association (AATA) зазначає позитивний вплив арт-терапії на покращення уваги у дорослих з синдромом дефіциту уваги [2]. Для подолання тривожних станів нам важливо навчити людину розпізнавати та керувати власними емоціями. Для цього ми пропонуємо людині такі види арт-терапії, де можна виразити емоції за допомогою мистецьких засобів, таких як коллаж, ліплення, малювання. Також для подолання тривожних станів добре зарекомендували себе танцювальна терапія, казкотерапія, пісочна анімація, метафорично асоціативні карти [4]. Всі ці методи можуть використовуватись як окремо, так і комбінуватися в мультимодальному підході.

Висновки: нудьга – це негативний стан який може з'явитися в роботі дизайнера через зовнішні

Посилання на зображення

1. Слайд 2: https://art.art/blog/top-5-must-read-art-therapy-books-for-a-transformative-journey
2. Слайд 3: https://alexandriaarttherapy.com/blog/collage-as-an-art-therapy-medium
3. Слайд 5: https://arttherapyspot.com/2012/12/07/the-art-therapy-of-collage/
4. Слайд 9: https://freebythesea.com/therapy/art-therapy/
5. Слайд 11: https://www.healthtips.my/2024/12/could-you-benefit-from-art-therapy.html?m=1
6. Слайд 12: https://www.pinterest.com/pin/eclectic-momma--1016125353206626 46/
7. Слайд 13: https://stock.adobe.com/images/the-many-faces-of-stress-and-anxiety-a-vibrant-psychological-mixed-media-collage-panic-attacks-trauma-self-reflection-mindfulness-psychiatry-therapy-generative-ai-ai/576474630
8. Слайд 14: https://stock.adobe.com/ru/images/creative-atmosphere-art-mood-board-collage-sheet-in-color-idea-brown-wood-yellow-and-grey-white-made-of-teared-magazines-and-printed-matter-paper-with-wood-and-nature-textures/134774003

Дякую за увагу