МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
Факультет «Дизайн середовища»
Кафедра міжкультурної комунікації в креативних індустріях

Кушніренко Альона Павлівна

# ДИЗАЙН ВІЗУАЛЬНОГО ДУДЛБУКУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ

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



А. П. Кушніренко

Науковий керівник: Єрмакова Тетяна Сергіївна
доктор педагогічних наук, професор

Харків 2025

**ЗМІСТ**

ВСТУП ..... 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДИЗАЙНУ ВІЗУАЛЬНОГО ДУДЛІНГУ . 9

1.1. Поняття дудлінгу та підходи до його визначення ..... 9

1.2. Візуальний дудлінг як елемент сучасного дизайну та артпрактик ..... 12

1.3. Принципи візуальної організації, композиції та символіки у дудлінгу .... 17

1.4. Аналіз прикладів дудлінгу в освітньому та арттерапевтичному контексті ..... 22

Висновки до розділу 1 ..... 28

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБЛЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ДИЗАЙНУ ВІЗУАЛЬНОГО ДУДЛІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ..... 30

2.1. Концепція та мета створення авторського дудл-проєкту ..... 30

2.2. Етапи створення візуального рішення: ескізування, композиція, деталізація ..... 36

2.3. Презентація проєктного рішення ..... 46

Висновки до розділу 2 ..... 65

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ..... 67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ..... 70

## Анотація

Кушніренко Альона. Дизайн візуального дудлбуку для розвитку креативності. Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти «Магістр» за спеціальністю 022 Дизайн. Харківська державна академія дизайну і мистецтв, Харків, 2025.

У роботі досліджено теоретичні та практичні аспекти створення дизайну візуального дудлбуку для розвитку креативності. Відзначено, що дудлбук як об'єкт дизайну пропонує водночас інструмент для творчості, арт-терапії та візуального самовираження. Розроблено дизайн-концепцію візуального дудлбуку та обґрунтувати його структурні, графічні й методичні особливості як ефективного інструменту творчого самовираження. Розглянуто вимоги до розробки дизайну візуальних дудлбуків. У виконаному комплексному дизайн-дослідженні поєднано теоретичний і практичний компоненти в єдину проектну логіку. Було створено авторський дудлбук як повністю оформлений візуальний продукт: стиль, палітра, композиції, структуру розділів, інтерактивні матеріали та макети сторінок. Розроблений дудлбук може використовуватися як інструмент творчого розвитку, але насамперед – як приклад продуманого графічного дизайну, який працює не лише естетично, а й функціонально. Особливістю проєкту є інтерактивний дизайн. Це робить продукт сучасним, багаторівневим та збагачує користувацький досвід.



**Ключові слова**: дудлінг, дудлбук, креативність, дизайн, рефлексія.



## Annotation

Kushnirenko Alona. Visual doodle book design to develop creativity. Qualification work of the Master's Degree in specialty 022 Design. Kharkiv State Academy of Design and Arts. Kharkiv, 2025.

The work explores the theoretical and practical aspects of creating a visual doodlebook design for the development of creativity. It is noted that a doodlebook as a design object offers a tool for creativity, art therapy, and visual self-expression

at the same time. The design concept of a visual doodlebook is developed and its structural, graphic, and methodological features as an effective tool for creative self-expression are substantiated. The requirements for developing a visual doodlebook design are considered. The comprehensive design study combines theoretical and practical components into a single project logic. An author's doodlebook was created as a fully designed visual product: style, palette, compositions, section structure, interactive materials, and page layouts. The developed doodlebook can be used as a tool for creative development, but first of all, as an example of thoughtful graphic design that works not only aesthetically but also functionally. The project's feature is interactive design. This makes the product modern, multi-layered, and enriches the user experience.

**Key words**: doodling, doodlebook, creativity, design, reflection.

# ВСТУП

**Актуальність дослідження**. У сучасному світі візуальна культура набуває дедуктивно домінантного характеру, перетворюючись на основний канал сприйняття, комунікації та самовираження. Швидкий розвиток цифрових технологій, соціальних мереж і мобільних пристроїв призвів до того, що людина щоденно опрацьовує колосальні обсяги візуальної інформації, значна частина якої є короткочасною, поверхневою й швидко втрачає цінність. У цьому контексті дудлінг – спонтанне, інтуїтивне малювання без чіткої мети – виходить за межі простої розваги чи підсвідомої реакції на нудьгу й перетворюється на потужний інструмент візуального мислення, рефлексії, зниження стресу та креативного самовираження.

Водночас у цифрову епоху традиційна практика дудлінгу на полях зошита трансформується: вона переходить у цифрові середовища, стає частиною сторіз, цифрових скетчбуків, інтерактивних арт-платформ і навіть терапевтичних додатків. Таким чином виникає потреба в новому форматі – візуальному дудлбуці, який поєднує паперову тактильність із можливостями цифрового дизайну, зберігаючи при цьому спонтанність і свободу дудлінгу, але надаючи йому структуровану, естетично виважену форму.

Актуальність теми посилюється й тим, що ринок друкованої дизайнерської продукції переживає своєрідне відродження. На тлі тотальної діджиталізації люди знову шукають тактильні, обмежені, колекційні об’єкти, які можна тримати в руках, які мають ауру унікальності й не зникають після закриття додатку. Дудлбук як об’єкт дизайну здатен задовольнити цю потребу, пропонуючи водночас інструмент для творчості, арт-терапії та візуального самовираження. Він стає не просто блокнотом для малювання, а медіатором між внутрішнім світом людини та зовнішньою візуальною культурою, між аналоговим і цифровим, між хаосом спонтанного малюнка та гармонією продуманого графічного дизайну.

**Мета роботи** – розробити дизайн-концепцію візуального дудлбуку та обґрунтувати його структурні, графічні й методичні особливості як ефективного інструменту творчого самовираження.

Поставлена мета передбачає такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття дудлінгу та особливостей його розвитку.
2. Вивчити потенціал використання дудлінгу в дизайні та психології.
3. Розглянути існуючі зразки дудлбуків, творчих альбомів і візуальних зошитів та визначити їхні композиційні, графічні й методичні характеристики.
4. Обґрунтувати принципи проєктування візуального дудлбуку: структуру, логіку побудови розворотів, вибір графічних елементів та рівень творчої свободи користувача.
5. Розробити авторську концепцію дудлбуку, визначивши його тематику, стилістику, композиційні рішення та систему завдань для активізації креативності.
6. Створити серію розворотів дудлбуку з використанням візуальних стимулів, асоціативних та ігрових технік.

**Об’єкт дослідження** – дизайн-концепція візуального дудлбуку.

**Предмет дослідження** – дизайн-підходи, графічні засоби, структура та візуально-асоціативні методики, застосовані у створенні дудлбуку.

**Методи дослідження.** Дослідження базується на комплексному дизайн-дослідженні, що поєднує теоретичний і практичний компоненти в єдину проектну логіку. На теоретичному етапі застосовується історико-культурний аналіз феномену дудлінгу,. Особлива увага приділяється типологічному аналізу існуючих скетчбуків, арт-буків, розмальовок для дорослих і терапевтичних зошитів з метою виявлення їхніх сильних і слабких сторін щодо підтримки спонтанної творчості.

Центральним методом є проектно-дослідницький підхід, у рамках якого розробка візуального дудлбуку відбувається ітеративно через серію ескізів, прототипів і макетів. На кожному етапі застосовується морфологічний аналіз можливих структурних, композиційних і матеріально-технологічних рішень: від вибору формату, паперу й палітурки до розробки системи сторінок-підказок, які не нав'язують готових образів, але м'яко спрямовують творчий процес. Важливу роль відіграє ергономічний і тактильний аналіз: дослідження взаємодії руки з поверхнею сторінки, поведінки різних видів паперу під олівцем, маркером чи аквареллю, впливу фактури й кольору паперу на емоційний стан. У процесі розробки застосовується також метод візуально-стильового моделювання, що дає змогу знайти баланс між мінімалістичною елегантністю сучасного графічного дизайну та навмисною «недбалістю», яка є сутнісною рисою дудлінгу. Кульмінацією дослідження є створення повноцінного прототипу візуального дудлбуку як цілісного дизайнерського об'єкта, що поєднує функціональність, естетичну виразність і терапевтичний потенціал.

**Практичне значення дослідження.** Матеріали роботи можуть використовуватися дизайнерами та фасилітаторами творчих процесів для розвитку фантазії, гнучкого мислення, образності та емоційного самовираження у дітей, підлітків і дорослих. Створений дудлбук також може бути основою для цифрових додатків, інтерактивних творчих вправ та проєктів зі стимулювання творчої активності в різних середовищах.

**Публікації.** Результати дослідження, в якості апробації опубліковано в ході конференції: V Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих учених та студентів «МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ДОСЛІДЖЕННЯ НАУКИ XXI СТОЛІТТЯ», 1 грудня 2025 р., м. Київ, тема: «Дизайн візуального дудлбуку як засіб розвитку креативності».

**Структура та обсяг роботи**. Робота складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань, 22 із яких – іноземною мовою), додатків. Загальний обсяг роботи складає 72

сторінок, з яких 64 – основний текст, 8 – список використаних джерел (22 іноземними мовами) і додатки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДИЗАЙНУ ВІЗУАЛЬНОГО ДУДЛІНГУ

## 1.1. Поняття дудлінгу та підходи до його визначення

У еру цифрової перевантаженості уваги та постійного стимулювання сенсорних каналів дудлінг – проста, доступна форма графічного самовираження – набуває нового значення. Традиційно асоційований з безцільними каракулями на полях записників чи серветках, дудлінг сьогодні переосмислюється як потужний інструмент для розкриття креативного потенціалу людського розуму. Сучасні підходи до його визначення коливаються між двома полюсами: з одного боку, спонтанна креативність, де дудлінг постає як мимовільний прояв підсвідомих процесів, подібний до потоку свідомості в літературі чи імпровізації в музиці; з іншого – свідома практика, що інтегрується в терапевтичні, освітні та професійні контексти як методична техніка для стимулювання інновацій і саморегуляції [13].

Сучасні теоретики креативності, натхненні концепціями "білих плям" у мисленні (як у філософії Мерло-Понті), бачать у дудлінгу спосіб уникнути когнітивних блокад: спонтанність дозволяє обійти критичний фільтр свідомості, де раціональні бар'єри часто гальмують новаторство. Таким чином, дудлінг стає метафорою для креативного хаосу – того первинного "бумеру" ідей, з якого народжуються прориви, подібно до того, як у художництві абстракціонізм звільняє форму [20].

Філософськи цей підхід апелює до романтичного ідеалу креативності як дару, що не піддається доместикації. У контексті сучасної культури, де продуктивність стає фетишем, спонтанний дудлінг слугує актом опору: він нагадує про цінність "марнування часу", де ніякі цілі не диктують напрямок.

У дизайні та архітектурі, наприклад, ескізи на серветках – класичний приклад спонтанного дудлінгу – часто переростають у знакові проекти, демонструючи, як неконтрольована гра може генерувати органічні форми, що перевершують алгоритмічні моделі. Однак ця спонтанність не є чистим

хаосом; вона структурована внутрішніми ритмами – повторюваність мотивів відображає підсвідомі патерни, роблячи дудлінг містком до архетипів, подібно до юнгівських символів у колективному несвідомому. У підсумку, як спонтанна креативність, дудлінг уособлює свободу розуму, де межа між грою і відкриттям стирається, дозволяючи індивіду відчути себе співтворцем космосу ідей.

На противагу спонтанному підходу, сучасне бачення дудлінгу як свідомої практики акцентує на його методичному характері, де графічна діяльність стає інструментом для цілеспрямованого впливу на когнітивні та емоційні процеси. Цей парадигмальний зсув відображає ширшу тенденцію в позитивній психології та нейрокогнітивних практиках, де креативність трактується не як вроджена риса, а як навичка, що розвивається через ітеративні вправи. Тут дудлінг перетворюється з випадкового хобі на структуровану техніку: учасники свідомо обирають інструменти (олівці, маркери, цифрові планшети), теми (мандали, зентангл) і часові рамки, спрямовуючи увагу на процес, а не на результат [29].

Розглянемо сесію свідомого дудлінгу: індивід сідає за стіл, встановлює таймер на 15 хвилин і починає з простої геометричної форми, поступово додаючи шари деталей, свідомо реагуючи на внутрішні імпульси. Ця практика інтегрується в mindfulness-техніки, де дудлінг слугує якорем уваги, подібно до дихальних вправ, але з візуальним виміром.

Теоретично це ґрунтується на концепції "розширеного розуму" (extended mind), де зовнішні артефакти – малюнки – стають протезами для внутрішніх процесів, допомагаючи структурувати хаотичні думки в когерентні наративи. У освітніх контекстах дудлінг застосовується як інструмент для візуалізації абстрактних концепцій: студенти свідомо малюють схеми ідей, перетворюючи вербальні лекції на графічні мапи, що посилює запам'ятовування та критичне мислення.

Сучасні підходи до свідомого дудлінгу також акцентують його терапевтичний потенціал, де практика стає методом для регуляції стресу та

стимулювання інновацій. У професійних середовищах, таких як мозкові штурми в креативних індустріях, дудлінг вводиться як протокол: групи починають з колективних сесій, де кожен малює асоціації до теми, свідомо уникаючи вербальних бар'єрів. Це дозволяє перетворити індивідуальні інсайти на спільні конструкції, де візуальна мова доповнює лінгвістичну, розкриваючи сліпі зони раціонального дискурсу [22].

Філософськи такий підхід апелює до прагматизму: креативність не є містикою, а конструкцією, що будується через повторення і рефлексію. Дудлінг тут – як медитація в дії, де свідомість направляє потік, перетворюючи його на джерело самопізнання. Наприклад, у практиках самокоучингу індивіди використовують дудлінг для деконструкції проблем: малюючи метафоричні ландшафти, вони свідомо переосмислюють виклики, перетворюючи абстрактні тривоги на конкретні форми, готові до трансформації.

Цей підхід також відображає культурні зрушення: у цифрову еру, де алгоритми генерують контент, свідомий дудлінг стає актом автентичності, де ручна робота протистоїть автоматизації. Він інтегрується в програми арт-терапії, де практика допомагає будувати резилієнтність, навчаючи балансувати між контролем і відпущенням. Таким чином, як свідома практика, дудлінг еволюціонує від маргінального звичаю до центрального елемента саморозвитку, де дисципліна слугує каталізатором для глибшої креативності [13].

Сучасні підходи до дудлінгу не обмежуються бінарною опозицією; навпаки, вони схиляються до інтегративних моделей, де спонтанна креативність і свідома практика переплітаються в динамічному континуумі. Цей синтез відображає постмодерністське розуміння творчості як гібридного феномена, де хаос і структура коеволюціонують.

Розглянемо гібридну практику: сесія починається зі свідомого наміру (вибір теми), переходить у спонтанний потік (вільне малювання) і завершується рефлексією (аналіз форм). Такий підхід, натхненний ідеями

"творчого циклу" в когнітивній психології, дозволяє використовувати спонтанність для генерації сирих ідей, а свідомість – для їхньої кристалізації.

У культурному контексті цей синтез проявляється в ком'юніті-практиках, де дудлінг стає колективним ритуалом: від стріт-арту, де вуличні каракулі еволюціонують у мурали, до корпоративних воркшопів, де спонтанні ескізи переходять у дизайн-прототипи. Філософськи це резонує з діалектикою Гегеля, де теза (спонтанність) і антитеза (свідомість) синтезуються в новій формі – адаптивній креативності, що відповідає складностям сучасного світу. У нейрокогнітивних термінах інтеграція стимулює нейропластичність, де повторювані цикли посилюють зв'язки між дефолтним режимом і виконавчими функціями, роблячи дудлінг універсальним інструментом для когнітивної гнучкості.

Такий інтегративний погляд розширює горизонти: дудлінг перестає бути периферійним, стаючи моделлю для ширших практик, як-от цифрове скетчинг чи VR-арт. Він нагадує, що креативність – не статичний стан, а процес, де межі між інтуїцією та дисципліною розмиваються, відкриваючи простір для безперервного зростання [5].

Отже, сучасні підходи до визначення дудлінгу ілюструють багатошаровість креативного акту: від спонтанної креативності, що звільняє підсвідоме від пут раціональності, до свідомої практики, що дисциплінує хаос у конструктивні форми. Ці перспективи не конкурують, а доповнюють одна одну, формуючи інтегративну парадигму, де дудлінг слугує дзеркалом людського розуму – непередбачуваним, але пластичним.

## 1.2. Візуальний дудлінг як елемент сучасного дизайну та артпрактик

Графічний дизайн і брендинг, як дисципліни, що оперують візуальними знаками, постійно еволюціонують у пошуку балансу між формальною строгістю та органічною виразністю. У цьому контексті дудлінг –

неформальне малювання, що виникає з безцільного водіння олівцем по паперу, – постає як парадоксальний елемент: з одного боку, воно уособлює хаос і спонтанність, з іншого – слугує каталізатором для глибокої креативної рефлексії. Інтеграція дудлінгу в графічний дизайн не є просто естетичним експериментом, а радше стратегічним актом, що дозволяє брендам уникнути стерильності цифрової естетики та повернутися до витоків ручної творчості [10].

Історично дудлінг корениться в традиціях скетчингу, де художники та дизайнери використовували швидкі начерки для фіксації ідей. У брендингу ж ця практика набуває ширшого значення: вона стає мостом між індивідуальним вираженням і колективним сприйняттям, дозволяючи візуальним елементам бренду набувати рис автентичності, що резонують з постмодерністським прагненням до фрагментарності та суб'єктивності.

Дудлінг, за своєю суттю, є формою візуальної імпровізації, де лінії, форми та патерни виникають без жорстких правил композиції. У семіотиці Ролана Барта це можна інтерпретувати як "текст без автора" – відкритий знак, що запрошує до інтерпретації. У графічному дизайні інтеграція дудлінгу починається з переосмислення традиційних інструментів: замість векторних кривих і геометричної точності, дизайнер звертається до растрових текстур, що імітують нерівність ручного малювання. Цей перехід від цифрової досконалості до органічної недосконалості слугує основою для створення візуальної мови, яка сприймається як жива та еволюційна [8].

З точки зору естетики, дудлінг вводить принцип "контролюючого хаосу", де випадковість стає інструментом для генерації новизни. У брендингу це проявляється через створення візуальних мотивів, що не претендують на універсальність, а радше апелюють до локальних культурних контекстів. Наприклад, абстрактні завитки чи фрагментарні фігури можуть символізувати внутрішній світ бренду – його креативний процес, – роблячи ідентичність не статичним артефактом, а динамічним наративом. Така інтеграція вимагає від дизайнера ролі медіатора: він мусить каналізувати

спонтанність дудлінгу в повторювані патерни, зберігаючи при цьому його ефемерність.

Комунікаційний аспект дудлінгу полягає в його здатності обхідити раціональні бар'єри сприйняття. На відміну від структурованих ікон чи типографіки, дудлінг апелює до підсвідомого, викликаючи асоціації з дитячою творчістю чи медитативним потоком. У брендингу це створює емоційний місток: споживач не просто розпізнає логотип, а відчуває його як частину власного креативного досвіду. Теоретично це узгоджується з концепцією "афективного дизайну" Браяна Массумі, де візуальні форми стають провокаторами сенсорних реакцій, а не лише когнітивних інтерпретацій. Таким чином, дудлінг перетворює бренд на співрозмовника, що ділиться особистими нотатками, а не нав'язує монолог [7].

У ширшому культурному контексті візуальний дудлінг стає маркером демократизації творчості, де бар'єри між "професійним" і "аматорським" стираються. Сучасний дизайн, орієнтований на користувача, інкорпорує дудлінг як елемент естетики: від персоналізованих стікерів у брендингу до колаборативних платформ, де користувачі додають дудлінгові мотиви до цифрових полотен. Це відображає культурний зсув до гібридності, де традиційні медіа переплітаються з вуличними практиками – дудлінг на дошках метро чи тротуарах стає прототипом для урбаністичного стріт-арту, де тимчасовість лінії підкреслює ефемерність міського досвіду.

У артпрактиках дудлінг набуває соціального виміру, слугуючи платформою для колективного наративу. Групові сесії дудлінгу, подібні до перформансів, де учасники спільно створюють гігантські полотна з перетинаючихся ліній, ілюструють ідею комунальної творчості, де індивідуальні імпульси зливаються в єдину тканину.

У глобалізованому світі дудлінг адаптується до культурних контекстів: в азійських традиціях він резонує з каллігрaфічними практиками, де лінія несе семантичне навантаження, тоді як у західному дизайні акцент на абстракції. Ця адаптивність робить дудлінг універсальним інструментом для

культурного діалогу, де візуальна спонтанність стає мовою, що перевершує вербальні бар'єри. У цифрову еру, з поширенням соціальних мереж, дудлінг еволюціонує в меметичну форму: короткі відео з еволюцією скетчів стають вірусними, поширюючи естетику доступності та радості від простого акту творення [6].

Інтеграція дудлінгу в графічний дизайн передбачає багатошаровий процес, де спонтанність адаптується до вимог масштабу та контексту. На початковому етапі дизайнер фіксує дудлінг у цифровому середовищі – скажімо, через сканування ручних начерків або використання стилусів, що імітують олівець. Цей акт трансформації дозволяє зберегти текстуру: нерівні лінії, випадкові плями чи перетирання, які додають шар глибини, відсутній у чисто векторних композиціях. У типографіці дудлінг може проявлятися як декоративні елементи – завитки навколо літер, що роблять шрифт не просто читабельним, а виразним, ніби написаним від руки в момент натхнення.

У композиційному плані дудлінг слугує для створення фонових шарів або акцентних мотивів. Такий підхід розширює простір для наративу: дудлінг може ілюструвати процес становлення ідеї, де фрагментарні форми натякають на етапи еволюції – від грубого начерку до фінальної форми. У веб-дизайні інтеграція відбувається через анімацію: дудлінг-елементи "малюються" в реальному часі, посилюючи інтерактивність і роблячи цифровий інтерфейс більш органічним, менш механічним [13].

Естетична цінність дудлінгу полягає в його гібридності: воно поєднує мінімалізм з надлишком, дозволяючи дизайну уникнути монотонності. У колажах чи ілюстраціях дудлінг слугує зв'язуючим елементом, де ручні лінії переплітаються з фотографіями чи геометричними формами, створюючи гібридну естетику, що відображає постцифрову реальність. Цей процес вимагає майстерності в балансуванні: надмірний хаос може розмити повідомлення, тоді як контрольована спонтанність посилює його. Теоретично це нагадує принцип "організованого безладу" у теорії композиції, де випадковість стає інструментом для виявлення прихованих зв'язків.

У брендингу інтеграція дудлінгу набуває стратегічного виміру, перетворюючи візуальну ідентичність на інструмент сторітелінгу. Логотип, традиційно символ стійкості, може еволюціонувати в дудлінг-варіації: версії з легкими скетчами, що адаптуються до контексту – від формальної презентації до неформальних соціальних мереж. Це дозволяє бренду демонструвати гнучкість, ніби його ідентичність "малюється" наново для кожного взаємодії, зберігаючи при цьому впізнаваність через повторювані мотиви.

Брендова екосистема – від упаковки до рекламних матеріалів – отримує від дудлінгу шар автентичності, що протистоїть корпоративній стерильності. Уявіть упаковку продукту, де етикетка прикрашена мережею дудлінг-патернів: ці елементи не лише декорують, а й розповідають історію – про ручну працю, креативний хаос чи спільноту творців. У цифровому брендингу дудлінг інтегрується в контент-стратегії: шаблони для постів у соціальних мережах, де користувачі можуть "додати свій дудлінг", перетворюючи пасивне споживання на активну участь. Це створює ефект співтворення, де бренд стає платформою для колективної візуальної імпровізації [5].

Скетчинг у цифрових артпрактиках починається з дудлінгу як первинного акту творення, де рука – чи то стилус на графічному планшеті – рухається без наміру, але з інтуїтивним наміром. У цьому етапі домінує принцип імпровізації: лінії виникають не з попереднього плану, а з потоку свідомості, подібно до того, як потік води формує русло в ґрунті. Цифрові платформи, такі як графічні редактори з чутливими до тиску пензлями, дозволяють митцю імітувати тактильність паперу, але з можливістю миттєвого редагування, що робить дудлінг не фатальним, а циклічним процесом.

Анімаційний дудлінг базується на принципі флюїдності, де ручна нерегулярність ліній створює органічний рух, протилежний механічній плавності комп'ютерної графіки. Митці починають з грубих скетчів – дудлів, що фіксують ключові пози – і поступово вдосконалюють їх, зберігаючи первинну енергію. Цей процес нагадує оркестровку: хаотичний імпульс

скетчингу стає симфонією, де лінії танцюють у ритмі, утворюючи наратив через трансформацію. Наприклад, абстрактний дудл може анімуватися як пульсуюча форма, що реагує на звук, або ж серія фігур – як персонажі, чиї рухи народжені з випадкових жестів.

Отже, інтеграція дудлінгу в графічний дизайн, анімацію і брендинг репрезентує парадигмальний зсув від механістичної точності до органічної виразності, де спонтанність стає стратегічним активом. Цей процес не лише збагачує естетику, вводячи елементи хаосу як каталізатор креативності, але й трансформує комунікацію, роблячи бренди більш резонансними та адаптивними. Теоретично дудлінг відкриває шлях до нової візуальної мови, що поєднує індивідуальне з колективним, пропонуючи дизайнерам інструмент для створення ідентичностей, які еволюціонують.

### 1.3. Принципи візуальної організації, композиції та символіки у дудлінгу

На відміну від традиційних форм малювання, де домінує планування та ієрархія, дудлінг вирізняється своєю ігровою природою, де візуальна організація виникає не з жорсткої схеми, а з органічного потоку жестів і знаків. Серед ключових принципів композиції особливе місце посідають баланс, ритм і простір, які слугують основою для створення виразних дудлінг-композицій. Ці принципи, запозичені з ширшого контексту візуального мистецтва, адаптуються до унікальної природи дудлінгу, де лінії, форми та патерни народжуються з потоку свідомості.

Баланс у дудлінгу постає як невидима сила, що утримує композицію від візуального хаосу, створюючи відчуття стабільності посеред спонтанних ліній і форм. Уявіть дудлінг як оркестр, де кожен елемент – лінія, петля чи звивиста форма – є інструментом, що потребує гармонійного розміщення, аби уникнути дисонансу. Баланс не обмежується простим розміщенням елементів

на поверхні; він є динамічним механізмом, що враховує візуальну вагу, напрямок і розподіл енергії.

Якщо баланс є основою стабільності, то ритм у дудлінгу слугує серцебиттям композиції, що надає їй життя та напрямок. Ритм – це не просто повторення, а пульсація візуальних елементів, подібна до музичного мотиву, де повторювані патерни чергуються з варіаціями, створюючи відчуття руху й прогресу. У дудлінгу, де лінії народжуються з безперервного потоку ручки, ритм стає природним наслідком ручного жесту, але його свідоме використання підносить спонтанність до рівня художньої форми.

Ритм у дудлінг-композиціях будується на принципах повторення, чергування та прогресії. Повторення, як основний будівельний блок, проявляється в серіях ідентичних або подібних форм – наприклад, ланцюжок з'єднаних кіл, що розгортається вздовж сторінки, або серія звивистих хвиль, що імітують морські брижі.

Цей елемент створює основу для візуального комфорту, дозволяючи оку легко ковзати по поверхні, подібно до того, як слухач слідує мелодії. Чергування вводить варіації в цей потік: розмір форм може змінюватися від малого до великого, лінії – від прямих до кривих, а щільність – від компактної до розрідженої. Така гра створює напругу й розрядку, подібну до поетичного вірша з римою, де акценти на несподіваних місцях додають виразності.

Прогресія ритму, нарешті, надає композиції наративу – вона може наростати, як прискорюваний пульс, з елементами, що збільшуються в розмірі чи складності, або сповільнюватися, переходячи від щільних кластерів до ізольованих акцентів. У дудлінгу це особливо потужний інструмент, оскільки дозволяє передати емоційний стан: швидкий, фрагментований ритм може відображати хаос думок, тоді як плавний, хвилеподібний – спокійну рефлексію [27].

Ритм не ізольований; він переплітається з іншими елементами, посилюючи баланс через симетричні повторення чи руйнуючи його для

створення динаміки. У підсумку, ритм перетворює дудлінг з статичного малюнка на візуальну подорож, де глядач не просто дивиться, а відчуває рух і еволюцію форми.

Простір у дудлінгу – це невід'ємний компонент композиції, що надає їй об'єму та дихання, перетворюючи двовимірну поверхню на ілюзію глибини. У світі, де дудлінг часто обмежується аркушем паперу чи цифровим полотном, простір стає метафорою внутрішнього світу, де позитивні форми (самі елементи малюнка) співіснують з негативним простором (порожнечею між ними). Цей принцип не лише структурує композицію, але й визначає її емоційний тон, дозволяючи художнику маніпулювати сприйняттям відстані, фокусу та атмосфери.

Позитивний простір у дудлінгу заповнюється лініями та формами, що становлять сутність твору – від щільних, переплетених патернів до ізольованих, домінуючих мотивів. Він є активним елементом, що привертає увагу, і його щільність може варіюватися: компактні кластери створюють відчуття інтимності та концентрації, тоді як розкидані елементи – свободи та розсіяності [28].

Негативний простір, навпаки, є "тишею" композиції, паузами, що дозволяють позитивним формам дихати. У дудлінгу негативний простір часто недооцінюється, але саме він надає ритму та балансу: широкі поля порожнечі можуть збалансувати щільний фокусний елемент, а тонкі проміжки між лініями – посилити ритмічний потік.

Створення глибини через простір досягається за допомогою ілюзійних прийомів, таких як перекривання форм, де передні елементи частково приховують задні, або градієнти щільності, де елементи "віддаляються" в бік країв сторінки. У дудлінгу це може проявлятися в ландшафтних мотивах, де звивисті лінії на передньому плані контрастують з розмитими, менш деталізованими формами на задньому, створюючи перспективу.

Простір також впливає на емоційний вплив: обмежений, стислий простір може передавати напругу чи інтроспекцію, тоді як відкритий, рясний

– легкість і безмежність. Інтеграція простору з балансом і ритмом робить його не просто фоном, а активним учасником: ритмічні патерни можуть "розчинятися" в негативному просторі для створення глибини, а баланс – розподіляти елементи так, аби уникнути перевантаження однієї зони.

У візуальній організації дудлінгу лінія виступає первинним актором, що задає просторову логіку та емоційний вектор. Вона є не просто графічним слідом, а динамічним елементом, що втілює рух і напрям [22].

Більше того, взаємодія ліній з простором дудлінгу розкриває їхню роль у формуванні глибини. Перекриті лінії, де одна перетинає іншу з варіацією насиченості, створюють ілюзію шарів, ніби поверхня набуває об'єму через накопичення жестів. Ця техніка, притаманна дудлінгу, перетворює плоску папір на багатошарову реальність, де лінії слугують як мости між видимим і невидимим, забезпечуючи візуальну когерентність без потреби в перспективних конструкціях. У підсумку, лінії в дудлінгу є фундаментом, на якому будується вся організація, перетворюючи абстрактний простір на динамічну, пульсуючу структуру, що запрошує до активного сприйняття [26].

Переходячи від ліній до форм, спостерігаємо еволюцію візуальної організації від лінійної динаміки до масової стабільності. Форми в дудлінгу постають як конденсація ліній у замкнуті або напівзамкнуті контури, що надають композиції вагу та ідентичність. Геометричні форми – кола, трикутники, квадрати – вносять елемент раціональності, слугуючи як якорі для хаотичного потоку дудлінгу. Коло, з його ідеальною симетрією, символізує циклічність і єдність, створюючи фокусні точки, навколо яких орбітують інші елементи; воно організовує простір як центр тяжіння, де периферійні знаки обертаються в гармонійній орбіті. Трикутник, своєю гостротою, вводить напрямість і стабільність, формуючи трикутні модулі, що балансують композицію, ніби опори в архітектурній конструкції [25].

Ключовим аспектом форм у дудлінгу є їхня роль у балансі. Симетричне розміщення форм створює спокійну організацію, де дзеркальність контурів формує вісь, навколо якої розгортається симфонія елементів. Асиметрія,

своєю чергою, вводить напругу, де незбалансовані маси компенсуються динамікою ліній, перетворюючи потенційний хаос на контрольовану енергію. Таким чином, форми перетворюють дудлінг з колекції випадкових знаків на coherentny архітектуру, де кожна маса стає цеглиною у будівлі візуальної гармонії, що еволюціонує від простих контурів до складних наративних ансамблів [24].

Отже, баланс, ритм і простір у дудлінг-композиціях утворюють трикутник, що підтримує всю структуру візуального вираження, перетворюючи спонтанний акт малювання на глибоко продуману форму мистецтва. Баланс забезпечує стабільність, ритм – динаміку, а простір – дихання, дозволяючи кожному дудлінгу стати унікальним відображенням внутрішнього світу. Ці принципи, хоч і застосовуються інтуїтивно, набувають сили через усвідомлене використання, де художник навчається слухати потік своєї руки, аби досягти гармонії.

Візуальна організація в дудлінгу, опосередкована лініями, формами та текстурами, уособлює парадокс творчості: з хаосу народжується порядок, з простих жестів – складна гармонія. Лінії задають енергію, форми – масу, текстури – глибину, і в їхньому синтезі дудлінг перетворюється на універсальний інструмент візуального мислення.

Символіка дудлінгу, з її дуалізмом універсальних і персональних знаків, розкриває психіку як багатошаровий текст, де спонтанне малювання стає актом інтерпретації. Універсальні знаки, як архетипічні форми, надають культурний контекст, тоді як персональні – унікальний голос, що робить кожен дудл портретом душі. Їхня взаємодія – ключ до розуміння: в ній криється не лише відображення, але й трансформація, де символи слугують каталізаторами для рефлексії.

## 1.4. Аналіз прикладів дудлінгу в освітньому та арттерапевтичному контексті

Сучасний ринок дудлбуків значною мірою формується продуктами, які еволюціонували від простих розфарсовок до комплексних інструментів для емоційного та когнітивного розвитку. Одним із яскравих прикладів є "The Positive Doodle Diary" від The Positive Planners, орієнтований на дітей віком 5–10 років. Цей щоденник інтегрує щоденне малювання з підказками для позитивного мислення та рефлексією, демонструючи тенденцію до гібридизації дудлінгу з емоційною роботою. Такий підхід не лише стимулює креативність, але й сприяє формуванню звичок самоусвідомлення, що робить продукт цінним для батьків, які шукають інструменти для розвитку дитини.

Аналогічно, "Zen Drawing Workbook" авторства Suzanne McNeill розширює цю парадигму на дорослу аудиторію, охоплюючи розділи з розфарсовуванням, дудлінгом, зентанглами, мандалами та журналінгом. Тут акцент на медитативному аспекті малювання підкреслює глобальну тенденцію до використання дудлбуків як антистрес-інструментів, особливо в контексті постпандемійного зростання попиту на продукти для ментального здоров'я.

Ще однією домінуючою рисою ринку є акцент на регулярності практики, як видно з "Doodle a Day Journal: 365 Days of Creative Drawing With Prompts" від Olivia Summers. Цей журнал пропонує щоденні промпти для малювання протягом року, поєднуючи свободу творчості з елементами дисципліни, що робить його ідеальним для користувачів, які прагнуть інтегрувати дудлінг у рутину.

Подібна структура повторюється в "Art Journal For Girls: Doodle Diary with Creative Drawing Prompts" від Dotty Doodles, де фокус на дівчатах і підлітках доповнюється творчими завданнями, що стимулюють свободу вираження. Ці продукти ілюструють сегментацію ринку за віком і гендером: дитячі та підліткові дудлбуки часто акцентують на забаві та доступності, тоді

як "The Creative Journal" від Lucia Capacchione (у виданні до річниці) розширює горизонти до змішаного формату – малювання, записів і спостереження за світом – для дорослих, зацікавлених у саморозвитку. Нарешті, "Doodle Bliss: Book 1, Doodle Book for Adults" від невідомого автора (доступний на Amazon) підкреслює релаксаційний потенціал для дорослих і тінейджерів, фокусуючись на малюванні за підказками як на інструменті для досягнення спокою та творчого вираження.

Ці прототипи відображають еволюцію ринку від ізольованих вправ (наприклад, просте розфарсовування) до структурованих практик, де промпти слугують каталізатором для регулярної взаємодії. Однак, як показує аналіз, більшість продуктів обмежуються базовим рівнем: вони пропонують свободу в рамках заданих тем, але рідко інтегрують глибокі рефлексивні елементи, такі як питання для самоаналізу чи зв'язок з тілесними відчуттями.

Аналіз представлених продуктів свідчить про чітку сегментацію ринку дудлбуків за віковими групами та мотивами використання. Дитячий і підлітковий сегменти (наприклад, "The Positive Doodle Diary" чи "Art Journal For Girls") домінують у обсягах, зосереджуючись на забаві, емоційній рефлексії та гендерно-адаптованих дизайнах, що відображає попит від батьків і освітніх установ.

Дорослий сегмент, навпаки, акцентує на релаксації та медитації ("Zen Drawing Workbook", "Doodle Bliss"), реагуючи на глобальний тренд wellness-культури, де дудлінг позиціонується як доступна альтернатива професійній терапії. Однак, як підкреслює огляд, більшість продуктів обмежуються або дитячою "розфарсовкою", або загальною релаксацією, з недостатнім психологічним компонентом: рефлексія присутня фрагментарно, без глибокого зв'язку з самоусвідомленням чи тілесними практиками.

Щодо дизайну, ринок демонструє різноманітність форматів – від щоденників з промптами до відкритих скетчбуків – але бракує інновацій: матеріали переважно прості (м'яка обкладинка, стандартний папір), а інтерактивні елементи (QR-коди, сенсорні фактури, модульні квести)

зустрічаються рідко. Аудиторія мотивована "творчістю" чи "розслабленням", але комплексні продукти, що інтегрують психологію, тілесні відчуття та інтерактивність, становлять меншість. Це створює прогалину: ринок переповнений базовими інструментами, але недолікований у преміум-сегментах з тематичною структурою (наприклад, модулі для спокою чи натхнення) та рефлексивними механізмами.

В Україні, де ринок книг загалом демонструє стійке зростання на тлі культурного відродження та потреби в інструментах ментального здоров'я, дудлбуки представляють нішевий сегмент, що балансує між дитячою літературою, арт-матеріалами та самодопомогою. На основі аналізу доступних видань, торговельних платформ та суміжних тенденцій станом на листопад 2025 року, розглянемо поточну конфігурацію ринку, його сильні сторони, структурні прогалини та потенціал для інновацій.

Український ринок дудлбуків характеризується домінуванням продуктів, орієнтованих на початківців і дітей, з акцентом на базові техніки малювання. Одним із найяскравіших прикладів є серія "My Doodles" (або "Мої каракульки"), адаптована українською мовою від французького автора Ерве Тюлле. Це paperback-видання з м'якою обкладинкою та матовим папером, що містить 64 сторінки чорно-білих малюнків для доповнення.

Зміст побудовано на принципі поступового переходу від імітації (доповнення готових елементів, як-от закарлючки до стебел квітів чи сліди лиж на снігу) до самостійної творчості, з порожніми рамками для "шедеврів". Книга позиціонується як гра для розвитку абстрактного мислення та уяви, особливо для дітей віком 1,5–6 років, де процес малювання слугує інструментом релаксації через гумор і яскраві барви. Ціна коливається навколо 12 доларів США (з урахуванням знижок до 15%), що робить її доступною для сімейного використання. Хоча тематичний поділ відсутній, структура заохочує до фантазування, що опосередковано сприяє концентрації та емоційному розвантаженню.

Подібний підхід демонструє видання "Малювати легко. Дудли" від видавництва АССА, яке обмежується 16 сторінками в м'якій матовій палітурці за ціною 35 гривень. Ця книга-розмальовка акцентує на дудлінгу як "медитації" для дітей, перетворюючи каракульки на повноцінні картини. Вона стимулює координацію рук-очей, уяву та психіку, мотивуючи до великих авторських робіт, але бракує глибини: інтерактив обмежується базовим малюванням без рефлексійних блоків чи QR-елементів. Відгуки на платформах, таких як Nashformat.ua, відсутні, що свідчить про скромний маркетинговий супровід.

Більш амбітним є "DoodleBook. 10 простих кроків до мистецтва візуалізації" від видавництва ОКО, яке представляє 160-сторінковий скетчбук формату 20×15,5 см за 380 гривень. Цей продукт вирізняється структурою: десять кроків охоплюють техніки візуалізації, від спонтанних малюнків до впорядкування думок, з акцентом на розвиток обох півкуль мозку, запам'ятовування та подолання творчої кризи.

Папір адаптовано для чорнил і фломастерів, книга розкривається на 360 градусів, а гумка на корешку фіксує ручку – це робить її практичним інструментом для щоденного використання. Тематичний поділ присутній у формі вправ і порад, але рефлексія обмежена описовими коментарями, без місць для нотаток чи аудіо-доповнень. Відсутність рецензій на Superpupers.com підкреслює, що попит формується радше через рекомендації, ніж через органічний фідбек.

Серед інших прикладів варто відзначити "Ukrainian Folk Art Spiral Notebook Line Art" – спіральний блокнот з фольклорними мотивами, доступний на Zazzle.co.uk, який, хоч і не є класичним дудлбуком з завданнями, слугує натхненням для етнічного дизайну. Його дизайн інтегрує лінійний арт з українськими орнаментами, пропонуючи простір для вільного малювання, але без структурованих вправ. Ціна та відгуки не деталізовано, що типово для нішевих імпортних товарів. Аналогічно, серія "Artbooks My

Doodles" на Amazon.co.uk позиціонується як артбук для скетчингу, але деталі змісту обмежені, вказуючи на фрагментованість імпортних пропозицій.

Домінуючим гравцем є бренд ОКО з лінійкою DoodleBook, ArtBook та Sketchbook, що охоплює видання на кшталт "Дудли, скетчі, зентагли". Ці продукти – гібриди скетчбуків і посібників – пропонують техніки творчої візуалізації, зентаглів та скетчингу, часто в бузкових чи сірих тонах для релаксації. Вони продаються на Rozetka, Prom.ua та Art-Market, з акцентом на дорослу аудиторію, але без глибокої психотерапії.

Ринок дудлбуків в Україні інтегрований у ширшу екосистему арт-матеріалів і книг самодопомоги, з ключовими акторами у вигляді видавництв "ОКО", "АССА" та "Ранок". "ОКО" домінує з кількома варіаціями скетчбуків ("Техніки творчої візуалізації" українською та російською, "Рисуем человека"), пропонуючи продукти для самовизначення через малювання. "Ранок" фокусується на дитячих альбомах, де дудлінг слугує освітнім інструментом, тоді як "АССА" заповнює сегмент початкових розмальовок. Суміжні гравці, як-от магазини hudozhnik-shop та myhobby, доповнюють асортимент технічними посібниками, але рідко пропонують інтегровані арт-терапевтичні формати.

Торговельні канали – переважно онлайн: Rozetka лишається хабом з десятками лістингів ОКО, Yakaboo пропонує розділ "Книги про арт-терапію" з серіями на кшталт "Арт-терапія" від Book24.ua, а Artbooks та Detmir орієнтовані на художників. OLX та Prom.ua фіксують вторинний ринок, де арт-терапевтичні практикуми, як "Арт-терапія: курс лекцій" чи "Техніки тілесно-орієнтованої арт-терапії" Олександра Копитина, перепродуються за 60–370 гривень. Тенденція до локалізації помітна: переклади глобальних хітів (як Тюлле) співіснують з оригінальними серіями, але етнічні мотиви (фольклорні орнаменти) обмежені імпортом.

Попит на дудлінг підтверджується статтями на кшталт "Зентангл і дудлінг – корисне малювання для дітей і дорослих", де акцент на терапевтичних ефектах. Ринок арт-терапевтичних книг загалом зростає, з

посібниками від Vtkosnova та PDF-курсами, але дудлбуки займають лише частину, з фокусом на дитячий сегмент (від 3 років) і базову візуалізацію.

Незважаючи на наявність продуктів, український ринок дудлбуків страждає від фрагментації: переважають скетчбуки без чіткої структури (тематичні блоки на спокій, концентрацію чи емоції) та інтерактиву (QR-коди, тактильні вставки, наліпки). Комплексні робочі книги, що інтегрують дудлінг з психологічними техніками, рефлексією (місця для нотаток, порівняння прогресу) та тілесними вправами (дихання з аудіо), практично відсутні. Локалізація слабка: мало колаборацій з українськими терапевтами чи художниками, культурні мотиви (етнічні сцени) обмежені декоративними блокнотами, а не терапевтичними наративними.

Ці прогалини посилюються відсутністю маркетингового фідбеку. У 2025 році, попри глобальні тренди арт-терапії (зростання на 15–20% за даними аналогічних ринків), український сегмент лишається консервативним, з домінуванням перекладів над інноваціями.

Сучасний стан світового ринку дудлбуків характеризується стійким зростанням, керованим тенденціями до гібридизації творчості з психологічним благополуччям, але обмеженим фрагментацією та браком глибини. Аналіз аналогів і журналів розкриває сильні сторони – регулярність промптів, медитативний фокус, преміум-матеріали – та слабкості: домінування релаксації над комплексним розвитком, обмежена інтерактивність і сегментація без інтеграції сенсорних елементів.

Сучасний український ринок дудлбуків – це динамічна, але недорозвинена ніша, де домінують доступні скетчбуки від "ОКО" та дитячі розмальовки, що задовольняють базовий попит на креативність і релаксацію. З одного боку, наявність продуктів на Rozetka та Yakaboo свідчить про інтеграцію в повсякденне споживання, з потенціалом для зростання через онлайн-канали. З іншого – брак комплексності відкриває простір для унікальних пропозицій.

**Висновки до розділу 1**

Сучасні підходи до визначення дудлінгу ілюструють багатошаровість креативного акту: від спонтанної креативності, що звільняє підсвідоме від пут раціональності, до свідомої практики, що дисциплінує хаос у конструктивні форми. Ці перспективи не конкурують, а доповнюють одна одну, формуючи інтегративну парадигму, де дудлінг слугує дзеркалом людського розуму – непередбачуваним, але пластичним.

Інтеграція дудлінгу в графічний дизайн, анімацію і брендинг репрезентує парадигмальний зсув від механістичної точності до органічної виразності, де спонтанність стає стратегічним активом. Цей процес не лише збагачує естетику, вводячи елементи хаосу як каталізатор креативності, але й трансформує комунікацію, роблячи бренди більш резонансними та адаптивними. Теоретично дудлінг відкриває шлях до нової візуальної мови, що поєднує індивідуальне з колективним, пропонуючи дизайнерам інструмент для створення ідентичностей, які еволюціонують.

Баланс, ритм і простір у дудлінг-композиціях утворюють трикутник, що підтримує всю структуру візуального вираження, перетворюючи спонтанний акт малювання на глибоко продуману форму мистецтва. Баланс забезпечує стабільність, ритм – динаміку, а простір – дихання, дозволяючи кожному дудлінгу стати унікальним відображенням внутрішнього світу. Ці принципи, хоч і застосовуються інтуїтивно, набувають сили через усвідомлене використання, де художник навчається слухати потік своєї руки, аби досягти гармонії.

Візуальна організація в дудлінгу, опосередкована лініями, формами та текстурами, уособлює парадокс творчості: з хаосу народжується порядок, з простих жестів – складна гармонія. Лінії задають енергію, форми – масу, текстури – глибину, і в їхньому синтезі дудлінг перетворюється на універсальний інструмент візуального мислення.

Сучасний стан світового ринку дудлбуків характеризується стійким зростанням, керованим тенденціями до гібридизації творчості з

психологічним благополуччям, але обмеженим фрагментацією та браком глибини. Аналіз аналогів і журналів розкриває сильні сторони – регулярність промптів, медитативний фокус, преміум-матеріали – та слабкості: домінування релаксації над комплексним розвитком, обмежена інтерактивність і сегментація без інтеграції сенсорних елементів.

# РОЗДІЛ 2. РОЗРОБЛЕННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ДИЗАЙНУ ВІЗУАЛЬНОГО ДУДЛІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ

## 2.1. Концепція та мета створення авторського дудл-проєкту

У контексті глобального зростання інтересу до арт-терапевтичних практик, дудлбуки для спонтанного малювання та візуалізації набувають особливого значення як інструмент для розвитку креативності, релаксації та психологічної саморегуляції. Цей жанр, що поєднує елементи скетчбуків, розмальовок та інтерактивних робочих зошитів, еволюціонує від простих блокнотів для каракульок до структурованих посібників з психотерапевтичним ухилом.

Саме цю приховану силу спонтанного дудлінгу авторський проєкт «Дудлінг для життя» піднімає до рівня свідомої, структурованої та багатошарової практики, перетворюючи випадкове малювання на полях зошита на повноцінний ритуал самопізнання, емоційної регуляції та довготривалого психічного благополуччя.

Авторський дудлбук «Дудлінг для життя» створений не як традиційна розмальовка, а як цілісний інтерактивний артефакт, що перетворює процес спонтанного малювання на глибоку практику самопізнання й емоційної регуляції. Центральна дизайнерська ідея полягає в тому, щоб дудлбук перестав бути статичним об’єктом і стала живим співрозмовником: вона запрошує, провокує, підтримує, віддзеркалює і, головне, змінюється разом із людиною. Кожна сторінка спроєктована так, щоб користувач не просто «заповнював» її, а вступав у діалог із самим собою через лінії, кольори, форми й тіло.

На початку дудлбуку користувач отримує напівготові форми (кола, хвилі, ламані лінії, крапки), які діють як «якорі безпеки»: вони знімають страх чистого аркуша й водночас залишають простір для власного трактування. Ці мінімальні графічні інтервенції дають опору, але не диктують напрямку руху. Поступово кількість стартових елементів зменшується, а

порожнечі стає більше, що відображає внутрішній рух від зовнішньої підтримки до повної автономії творчого голосу.

Переважає мінімалістична естетика. Такий підхід створює відчуття «дихаючого» простору: око не перевантажується, увага легко фокусується на власних лініях. Білі поля навколо завдань не випадкові — це медитативна пауза, запрошення сповільнитися. Кегль тексту, міжрядковий інтервал і відступи розраховані так, щоб навіть інструкція «Намалюй свій спокій» не сприймалася як наказ.

Використовуються звук дощу, океанські хвилі, тибетські чаші, спеціально підібрані треки без мелодійного малюнка, які не нав'язують емоцію, а лише створюють акустичне тло для занурення. Таким чином дудлбук стає гібридним об'єктом: фізичним і цифровим водночас, де дотик до паперу поєднується з вібрацією звуку в навушниках.

Кожна сторінка дудлбуку супроводжується рефлексією. Це імітує природний ритм внутрішньої роботи: усвідомлення приходить не за розкладом. Такі сторінки стають «ретроспективними дзеркалами»: користувач фізично перегортає дудлбук назад, порівнює малюнки місяць чи два тому і бачить еволюцію не лише стилю, а й емоційного стану.

Матеріальність дудлбуку продумана з позиції максимального зняття бар'єрів. Папір щільний, але не надмірно; приймає і маркер, і акварель, і гелеву ручку без просочування. Сторінки розкриваються на 180°, що дозволяє працювати одразу на розвороті, не боячись зламати корінець. Деякі аркуші мають різну фактуру: гладенькі, шорсткі, з легким перламутром або ледь помітним тисненням. Тактильна різноманітність підсилює сенсорну залученість і повертає процес малювання до тілесного досвіду.

У кінці дудлбуку розташовано сторінку для нотаток –чистий простір, куди людина приходить уже зі своїм сформованим стилем. Це кульмінація дизайнерського задуму: дудлбук, який починалася з підтримки й підказок, завершується абсолютною свободою.

Ключові елементи концепції дудл-проєкту «Дудлінг для життя»:

Структура та ритуальність. Кожна сесія дудлінгу має чіткий початок, основну частину та завершення. Початок — це свідоме входження в простір практики (наприклад, вибір спеціального зошита, ручки, створення тихого місця). Основна частина — вільне малювання повторюваних візерунків без мети. Завершення — обов'язкова рефлексія (письмова чи усна), під час якої людина записує, які емоції, образи чи інсайти виникали під час процесу.

Рефлексія як міст між несвідомим і свідомим. Після кожного дудлінгу пропонується відповісти на кілька простих, але глибоких питань: «Що я відчував(-ла) до початку?», «Які відчуття в тілі з'явилися під час малювання?», «Які образи чи думки приходили?», «Що я відчуваю зараз?». Така рефлексія дозволяє витягнути на поверхню матеріал, який виник у стані альфа-ритму, і свідомо інтегрувати його в життя.

Сенсорне збагачення. Практика включає свідоме залучення інших органів чуття: спеціально підібрана музика (наприклад, 432 Гц або бінауральні біти), аромати (ефірні олії лаванди, сандалу, апельсина), текстури паперу та ручок. Це підсилює ефект занурення та робить ритуал ще приємнішим і незабутнім.

Однак ключова інновація проєкту «Дудлінг для життя» полягає не просто в констатації цих природних механізмів, а в їх свідомій структуризації та збагаченні, що перетворює спонтанний, часто неусвідомлений акт малювання на повноцінний ритуал самопізнання та самопідтримки. Якщо звичайний дудлінг на полях зошита швидко забувається і не залишає сліду в свідомості, то реалізація проєкту передбачає переведення практики на якісно новий рівень через введення елементів структури, рефлексії та мультимодальності. Такий підхід не тільки посилює медитативний ефект, але й дозволяє учасникам проєкту розвинути глибше розуміння власних внутрішніх процесів, перетворюючи кожен сеанс дудлінгу на акт діалогу з самим собою.

Центральним принципом реалізації проєкту є повернення людині права на повільність, гру та недосконалість у світі, де домінує культура постійного

вдосконалення та вимірювання результатів. «Дудлінг для життя» свідомо протиставляє себе ідеології продуктивності, стверджуючи, що найцінніше, що людина може зробити в конкретний момент – це просто бути, дозволити лінії вести себе туди, куди їй зараз справді потрібно.

Отже, провідні принципи реалізації проєкту «Дудлінг для життя» – це принципи природної медитації в дії, свідомої структуризації спонтанного процесу, мультимодального збагачення досвіду та радикального прийняття повільності й недосконалості – утворюють цілісну систему, що не тільки науково обґрунтована, але й глибоко гуманістична за своєю суттю.

Основна мета проєкту – дати людині інструмент, який працює завжди і скрізь: у момент тривоги, коли потрібен спокій; у момент прокрастинації, коли треба зібрати увагу; у момент емоційного вигоряння, коли почуття «застрягли» всередині; у момент творчої блокади, коли ідей немає. Дудлбук не нав’язує «правильний» результат, а навпаки – постійно нагадує: процес важливіший за продукт, а імпульс важливіший за досконаліть, а внутрішня свобода — найвища цінність.

Структура дудлбуку побудована як подорож чотирма основними станами, які найбільше потребують підтримки у сучасної людини:

Дудлінг для спокою – практики, що працюють через ритм і повторення (дихання лініями, хвилі, спіралі, краплі тиші), допомагають швидко знизити фізіологічне збудження і повернути відчуття безпеки в тілі.

Дудлінг для концентрації – завдання з обмеженнями (дві форми, два кольори, сітка, лабіринт) тренують довільну увагу, вчать утримувати фокус без напруги, що особливо цінно в епоху постійних відволікань.

Дудлінг для натхнення – тут навпаки знімаються всі обмеження: перетворення випадкової плями на образ, вільні асоціації, створення історії з окремих елементів. Це активізація правопівкульного, образного мислення, яке так часто пригнічується логікою та раціональністю повсякденності.

Дудлінг для емоцій – найглибший шар: вираження настрою чи конкретної емоції (гніву, радості, смутку) через чистий колір і лінію без слів.

Це дозволяє «вийняти» почуття назовні, подивитися на нього, трансформувати, не вдаючись до вербалізації, що особливо важливо для людей, яким важко говорити про емоції.

Кожне завдання супроводжується коротким рефлексивним запитанням («Що в моєму тілі стало спокійнішим?», «Які емоції я виразив?», «Чи було мені легко тримати увагу?»), що переводить практику з розважальної в усвідомлену. Людина не просто малює – вона спостерігає за собою в себе, фіксує зміни, вчиться розпізнавати свої стани.

Особлива цінність проєкту – у багатошаровій інтерактивності, яка виводить дудлінг за межі паперу. QR-коди ведуть до спеціально підібраної музики, звуку дощу чи моря, гідованих дихальних практик. Є завдання малювати із закритими очима, в ритмі серцебиття, на шорсткій чи гладкій фактурі сторінки. Є прозорі кальки, на яких можна малювати поверх вже наявне зображення, створюючи нові шари сенсу. Є «сторінки-пастки» з навмисними плямами, які треба перетворити на щось прекрасне — метафора життя: навіть випадковість можна зробити мистецтвом.

Дудлбук свідомо спроєктований так, щоб до нього хотілося повертатися. Є ретроспективні сторінки: «Подивись, що ти малював місяць тому – які кольори переважали? Який був настрій?». Є повністю вільні сторінки без жодних підказок. Є наліпки-дудли та міні-картки з випадковими завданнями. Є можливість фотографувати свої роботи та завантажувати в спільну онлайн-галерею – щоб бачити, що ти не один, що твоя творчість має цінність і поза тобою.

Обґрунтування ефективності проєкту ґрунтується на принципах арт-терапії та нейропсихології. Дудлінг, як форма недирективного малювання, активує праву півкулю мозку, відповідальну за інтуїтивне мислення та емоційне оброблення. Завдання розділу «Дудлінг для спокою», такі як «Намалюй своє дихання» (проведення ліній у ритмі вдиху-видиху), «Малюнок-хвиля» (продовження хвилястих ліній) чи «Спіраль спокою» (малювання спіралей у відтінках синього), безпосередньо імітують дихальні

практики та ритмічні рухи, що синхронізують нервову систему з парасимпатичним режимом.

У розділі «Дудлінг для концентрації» завдання на кшталт «Заповни сітку» (повторення двох фігур у клітинках), «Кольорова дисципліна» (використання лише двох кольорів) чи «Лабіринт уваги» (проведення лінії з заповненням візерунками) стимулюють префронтальну кору, відповідальну за виконавчі функції. Повторювані дії створюють ефект «потоку», де увага повністю занурюється в процес, блокуючи відволікаючі думки.

Очікувані результати включають покращення фокусу уваги, зниження симптомів СДУГ (синдрому дефіциту уваги та гіперактивності) та підвищення когнітивної витривалості. Рефлексія «Чи було мені легко тримати увагу?» допомагає користувачам відстежувати прогрес, перетворюючи дудлбук на інструмент самоспостереження. Довгостроково це може призвести до кращої продуктивності в повсякденному житті та зниження когнітивного виснаження.

Розділ «Дудлінг для натхнення» спрямований на активацію креативного мислення через трансформацію абстрактних форм. Завдання, такі як «Домалюй історію» (об’єднання елементів у сюжет) чи «Дудл-асоціації» (інтерпретація лінії як символу), стимулюють асоціативне мислення та дивергентну креативність. Рефлексія «Які образи з’явилися першими?» сприяє усвідомленню підсвідомих патернів, що може мати терапевтичний ефект у подоланні перфекціонізму чи страху самовираження.

Особливо значущим є розділ «Дудлінг для емоцій», де користувачі виражають почуття через абстрактні засоби: «Намалюй свій настрій» (лише кольорами), «Гнів лініями» (різкі хаотичні лінії) чи «Емоційна мапа» (заповнення силуету символами). Це відповідає принципам експресивної арт-терапії, де невербальне вираження емоцій зменшує їх інтенсивність та сприяє катарсису.

Очікувані результати – краща емоційна регуляція, зниження тривожності та депресивних станів, а також розвиток емоційного словника.

Додаткові завдання, як «Малюй із закритими очима» чи «Дудл під звук» (з QR-аудіо), інтегрують сенсорні модальності, посилюючи мультисенсорний досвід і сприяючи інтеграції травматичних емоцій на тілесному рівні.

Ретроспективні сторінки для порівняння малюнків з минулого дозволяють спостерігати еволюцію: зміни в кольорах, формах та настрої, що зміцнює відчуття прогресу та самоефективності. Сенсорні елементи, як малювання в ритмі серцебиття чи під звук, активують тілесну усвідомленість, сприяючи втіленню емоцій.

Реалізація проєкту «Дудлінг для життя» може призвести до комплексних позитивних результатів: зниження рівня стресу та тривоги, покращення концентрації та когнітивних функцій, стимуляції креативності, глибшого емоційного самопізнання та формування стійкої звички до mindfulness-практик. Дудлбук перетворюється на персональний терапевтичний простір, де користувач не лише малює, а й еволюціонує, відстежуючи зміни через рефлексії та ретроспективи.

## 2.2. Етапи створення візуального рішення: ескізування, композиція, деталізація

Авторський проєкт «Дудлінг для життя» є інтерактивним дудлбуком, спрямованим на використання техніки дудлінгу як інструменту психологічної саморегуляції, розвитку усвідомленості та творчого самовираження. Дудлбук структурований за тематичними розділами («Дудлінг для спокою», «Дудлінг для концентрації», «Дудлінг для натхнення», «Дудлінг для емоцій»), кожне завдання в яких поєднує мінімальну стартову заготовку з великим простором для вільної творчості користувача, а також включає рефлексійні запитання, QR-коди до аудіо та сенсорні елементи.

Візуальне рішення дудлбуку є не просто естетичним оформленням, а терапевтичним середовищем, яке саме по собі сприяє релаксації, фокусуванню уваги та емоційному розкриттю. Створення такого візуального

рішення вимагає послідовного проходження трьох ключових етапів – ескізування, композиції та деталізації, – кожний з яких ґрунтується на принципах арт-терапії, гештальт-психології сприйняття та мінімалістичного дизайну. Метою є досягнення балансу між структурою (яка дає відчуття безпеки та напрямку) та свободою (яка дозволяє справжнє самовираження).

Триетапна структура створення візуального рішення в проєкті «Дудлінг для життя» – ескізування → композиційне структурування → деталізація – є не довільною, а глибоко обґрунтованою послідовністю, що відображає природний рух людської психіки від хаосу до сенсу, від несвідомого до свідомого, від болю до прийняття. Кожен етап виконує подвійну функцію – терапевтичну та художню, забезпечуючи створення робіт, що є одночасно глибоко особистими щоденниками автора та універсальними візуальними метафорами людського існування. Саме ця цілісна методологія робить «Дудлінг для життя» не просто серією малюнків, а повноцінним художньо-терапевтичним методом, здатним допомагати не тільки автору, але й глядачам у їх власному шляху до себе.

Ескізування в «Дудлінгу для життя» є не підготовчим, а основним терапевтичним актом. На цьому етапі автор свідомо відмовляється від планування та контролю, дозволяючи руці рухатися автоматично. Це саме той момент, коли інтуїція автора зустрічається з майбутнім емоційним відгуком читача, і саме тут закладається терапевтична ефективність всього проєкту. Такий підхід безпосередньо спирається на концепцію «автоматичного малюнка» Андре Бретона та сюрреалістів, а також на сучасні дослідження дудлінгу як форми активної медитації.

Під час спонтанного ескізування активізується мережа мозку, що відповідає за саморефлексію та автобіографічну пам’ять. Саме тому в проєкті залучено індивідуальну ритміку ліній, густоту штриха, характерні повторювані мотиви (спіралі, клітини, хвилі, рослини), що стають основою авторського стилю проєкту. Без цього етапу подальша композиція була б штучною, а деталізація – декоративною, а не сенсовою. Заборона на стирання

(автор спеціально використовує ручки, що не стираються) є принциповим терапевтичним рішенням: кожна «помилка» стає частиною історії, символізуючи прийняття недосконалості життя. Використання лише одного інструменту свідомо блокує спокусу «гарно малювати» і переводить процес у сферу чистої енергії лінії, ритму та несвідомого.

Наприклад, для розділу «Дудлінг для спокою» досліджуються три базові архетипічні криві: м'які синусоїдальні хвилі («Малюнок-хвиля»), центростремні та центровіддалені спіралі («Спіраль спокою»), а також краплеподібні елементи, що імітують падіння води («Краплі тиші»).

Кожна лінія проводиться за принципом «дихання лінією»: вдих – плавний розгін, видих – м'яке затухання руху. Таким чином лінія набуває органічного, живого характеру, що відрізняється від механічної геометрії та викликає у глядача/малювальника тілесну реакцію розслаблення парасимпатичної нервової системи.

Для розділу концентрації та фокусу ескізуються принципово інші структури: регулярні сітки, повторювані геометричні модулі (трикутники, ромби, шестикутники), лабіринти та зентанглові патерни. Критерій успіху тут – «візуальна дисципліна»: форма повинна спрямовувати рух ока і руки, створюючи відчуття порядку, але не пригнічувати надмірною жорсткістю. Автор свідомо уникає ідеальної симетрії, залишаючи мікро-відхилення, які дозволяють оку «зачепитися» і увійти в стан потоку.

Особливе місце посідає прийом «контрольованих випадковостей». Автор навмисно розливає каву, чорнило, акварель або просто бризкає водою на папір, після чого протягом 15–40 секунд трансформує випадкову пляму в образ: птаха, рослину, фантастичну істоту чи абстрактну форму.

Цей прийом не лише генерує унікальні стартові елементи для дудлбуку, а й безпосередньо переноситься в кінцевий продукт як «сторінки-пастки» – сторінки з готовими плямами, які читач має «оживити». Психологічне обґрунтування: випадкова пляма миттєво знімає страх чистого аркуша,

оскільки сторінка вже «зіпсована» автором, отже, читач отримує повну свободу без ризику.

Це не випадкове стилістичне рішення, а глибоко продуманий психологічний механізм. Читач, відкриваючи сторінку, бачить, що «зіпсувати» її практично неможливо – основний простір належить йому. Це радикально знижує тривогу перфекціонізму, підсилює відчуття власної авторства і превращає дудлбук з «гарної речі для малювання» на справжній особистий терапевтичний простір.

Таким чином, етап ескізування в проєкті «Дудлінг для життя» є не підготовкою до «справжньої» роботи, а саме тією фазою, де народжується терапевтична сила дудлбуку. Всі подальші етапи лише точно відтворюють і посилюють ті емоційні коди, що були знайдені й перевірені на цьому інтуїтивному, живому, «брудному» етапі.

Після ретельного відбору найкращих ескізів, що вже пройшли етап концептуалізації та первинної візуалізації, проєкт «Дудлінг для життя» переходить до одного з найвідповідальніших етапів – створення композиції. Саме на цьому етапі остаточно вирішуються питання розміщення елементів, балансу, ритму та загальної гармонії кожної сторінки й розвороту в цілому.

Теоретичне підґрунтя етапу спирається на гештальт-психологію та теорію наративної терапії. Автор розглядає кожну сторінку як поле силм, де окремі елементи (лінії, форми, плями) прагнуть певного впорядкування відповідно до принципів близькості, подібності, продовження та замкненості.

Практичні прийоми, розроблені спеціально для «Дудлінгу для життя»:

– виявлення «вузлів напруги» – місць, де лінії найбільш густі або хаотичні (зазвичай це візуалізація тривоги чи травми);

– створення «коренів» та «гілок» – продовження ліній для з’єднання розірваних елементів (метафора відновлення зв’язків);

– виділення «порожнеч» – незамальованих ділянок, що стають символами надії, можливостей або втрати;

– введення ритмічної повторюваності мотивів (наприклад, крапки як символи серцебиття чи часу).

Результатом етапу є виникнення цілісного графічного наративу, де кожна сторінка стає окремим «розділом» життя, а вся серія – візуальною автобіографією.

Композиційне рішення свідомо будується за принципом асиметричного мінімалізму, який поєднаного з максимальною кількістю «повітря» та великих негативних просторів. Цей підхід безпосередньо запозичений з японської естетичної концепції «ма» (間) – мистецтва порожнечі, що є не відсутністю, а активним елементом композиції.

Негативний простір у «Дудлінгу для життя» виконує терапевтичну функцію: він створює відчуття спокою, дає оку місце для відпочинку й свідомо занурює користувача в медитативний стан, необхідний для ефективної роботи зентангл- чи дудлінг-практики. Така композиція запобігає візуальному перевантаженню, яке могло б викликати тривогу або відволікання – саме те, чого проєкт має уникати.

Кожна сторінка будується за чіткою ієрархією, що забезпечує інтуїтивне сприйняття й природний рух ока по площині. Верхня третина сторінки відводиться під коротку інструкцію-підказку.

Розташування тексту завжди асиметричне – ліворуч або по центру, але ніколи строго по центру сторінці, щоб уникнути «офіційного», канцелярського вигляду. Така асиметрія зберігає живість сторінки й водночас підкреслює неформальний, дружній характер проєкту.

Центральна частина сторінки (50–60% площі) займає саме стартова заготовка – хвиля, коло, сітка, випадкова пляма або інший простий патерн). Заготовка ніколи не розміщується строго по центру – вона свідомо зсувається відповідно до правила золотого перетину (приблизно 1:1,618) або за принципом діагональної динаміки (зазвичай за вектором з лівого нижнього в правий верхній кут).

Таке розташування створює природний потік руху ока, що відповідає фізіологічним особливостям сприйняття. Око читача рухається зліва направо й зверху вниз, і композиція м’яко супроводжує цей рух, не чинячи опору.

Нижня третина сторінки відведена під рефлексію. Тут розміщується лише одне коротке запитання – «Що в моєму тілі стало спокійнішим?» – набране тим самим мінімалістичним шрифтом, але ще меншим кеглем (9–10 pt) і з максимальною кількістю повітря навколо.

Створення дудлбуку «Дудлінг для життя» являло собою комплексний процес цифрового дизайну, у якому ключову роль відіграли спеціалізовані графічні редактори та ретельно підібрані типографічні засоби. Весь проєкт було реалізовано виключно в растрово-векторному середовищі продуктів Adobe, що забезпечило високу візуальну якість і стилістичну цілісність видання.

На етапі підготовки фонових зображень основним робочим інструментом виступав Adobe Photoshop. Цей растровий редактор дозволив автору працювати з тонкими текстурами паперу, м’якими градієнтами, легкими віньєтками та делікатними шумовими ефектами, які створюють відчуття справжнього аналогового скетчбуку. Завдяки широкому набору пензлів, можливостям неруйнівного редагування та точному керуванню прозорістю вдалося досягти тієї теплоти фону, що є критично важливою для дудлбуку: сторінка не повинна конкурувати з малюнком користувача, але водночас має залишатися живою й привабливою.

Фінальна верстка сторінок здійснювалася в Adobe Illustrator. Векторна природа програми забезпечила ідею точність розміщення всіх об’єктів, абсолютну масштабованість і можливість швидко вносити правки без деградації якості. У Illustrator формувалися складні композиції, вирівнювалися напрямні для майбутніх малюнків, створювалися багаторівневі сітки й рамки, а також готувалися файли для друку з урахуванням правильних кольорових профілів і відступів під обріз. Саме тут

усі растрові фони, масштабовані елементи й текстові блоки зводилися в єдину гармонійну систему.

Типографічний вибір став не менш важливим елементом фірмового стилю видання. Для обкладинки було обрано шрифт Dela Gothic One Regular – сучасну інтерпретацію японського готичного стилю, що поєднує строгість геометричних форм і ледь помітну каліграфічну м’якість. Його масивні, майже монолітні літери створюють потужний візуальний акцент, підкреслюють енергійність і творчу свободу, що закладені в самій ідеї дудлінгу. Одночасно стримана регулярна накреслення не перевантажує композицію, залишаючи простір для графічних елементів.

Усередині книги текстовий набір виконано шрифтом Gill Sans Nova ExtraBold. Оновлена версія зберігає характерну теплоту оригіналу, але в екстраболдовому накресленні набуває впевненої, майже архітектурної монументальності. Таке рішення дозволяє інструкціям, підказкам і мотиваційним фразам чітко виділятися на тлі делікатних фонів, не зливаючись із ними, але при цьому не порушуючи загальної легкості сприйняття. Висока читабельність навіть при невеликих кеглях і гармонійне поєднання з рукописними елементами роблять Gill Sans Nova ідеальним супутником творчого процесу.

Таким чином, вибране програмне забезпечення, що складалося з Adobe Photoshop, Topaz Gigapixel AI та Adobe Illustrator, у поєднанні з виваженим типографічним дуетом Dela Gothic One Regular і Gill Sans Nova ExtraBold, дозволили створити дудлбук, який одночасно є і професійним друкованим продуктом, і затишним творчим простором, що запрошує до спонтанної візуальної гри. Кожне рішення – від піксельної текстури фону до товщини засічок шрифту – працювало на єдину мету: зробити процес дудлінгу максимально приємним і надихаючим.

Особлива увага на етапі композиції приділяється ритмічним зв’язкам між розворотами. Проєкт сприймається не як набір окремих сторінок, а як єдиний безперервний процес. Тому елементи часто «перетікають» з лівої

сторінки на праву: хвиляста лінія може починатися на лівій сторінці й плавно продовжуватися на правій, створюючи ефект хвилі, що рухається крізь дудлбук. Такі зв’язки підсилюють відчуття плину й безперервності терапевтичного процесу.

У розділі, присвяченому емоціям, композиційні принципи додатково варіюються залежно від «температури» емоції. Сторінки, що працюють з гнівом чи роздратуванням, отримують виражену діагональну композицію з гострими кутами й різкими векторами – це дозволяє «випустити» енергію агресії.

Важливим аспектом композиції є врахування фізичної взаємодії користувача з дудлбуком. Оскільки дудлінг передбачає активне малювання, дудлбук повинен комфортно лежати розгорнутим на 180° без тенденції закриватися.

Тому внутрішні поля розвороту мінімальні (всього 8–10 мм), що дозволяє елементам «перетікати» через центр, тоді як зовнішні та нижнє/верхнє поля значно ширші (25–30 мм). Така верстка забезпечує достатньо місця для руки, що малює, і запобігає пошкодженню сторінок біля корінця.

Усі макети на цьому етапі створюються виключно в чорно-білому варіанті в програмах Figma або Adobe InDesign. Колір свідомо відкладається на наступний етап деталізації, щоб не відволікати від чистоти структури, балансу та ритму. Лише після повного затвердження композиції всіх сторінок (включаючи вступну, розділові та фінальну частини) проєкт переходить до наступної фази, де з’являться делікатні пастельні акценти та фінальні текстури.

Таким чином, етап композиції в «Дудлінгу для життя» є не просто технічною версткою, а глибоко продуманим терапевтичним інструментом, де кожне рішення – від розміщення QR-коду до ширини полів – працює на досягнення головної мети: створення безпечного, медитативного простору для саморегуляції та внутрішнього спокою.

Деталізація є фінальним етапом, коли візуальне рішення набуває остаточної текстури, кольору, фактури та сенсорних якостей. Тут кожний елемент проходить «тест на відволікання»: якщо деталь привертає увагу сильніше, ніж запрошує до власної творчості, вона видаляється або спрощується.

Етап деталізації є фінальним і вирішальним у створенні авторського дудл-проєкту «Дудлінг для життя». Саме на цьому етапі візуальне рішення остаточно набуває своєї тілесності – текстури, кольору, фактури та сенсорних якостей, перетворюючись з ескізу на повноцінний арт-об’єкт, який одночасно є і дудлбуком, і терапевтичним інструментом, і відкритим запрошенням до співтворчості.

Деталізація в проєкті є не прикрасою, а фінальним актом психологічного пророблення матеріалу. На цьому етапі автор повертається до композиційно завершених сторінок і починає їх «заповнювати» мікроелементами, кожен з яких має символічне навантаження.

Унікальні принципи деталізації в «Дудлінгу для життя»:

– принцип «життя в кожній клітині»: кожна замкнена форма заповнюється унікальним мікро-візерунком (символ індивідуальності навіть у найменшому);

– використання «тіней» – потовщення ліній з одного боку форм для створення глибини (метафора прийняття темних сторін особистості);

– введення «світла» – залишення білих променів або кіл (символ надії та трансценденції);

– фінальне «заземлення» – додавання елементів, що нагадують землю, корені, каміння в нижній частині композиції.

Деталізація триває від кількох тижнів до місяців на одну роботу і є найдовшим етапом, оскільки саме тут відбувається повне присвоєння травматичного досвіду та його трансформація в мистецтво.

Ключовим принципом деталізації є «тест на відволікання», розроблений автором спеціально для цього проєкту. Кожний елемент – лінія,

пляма, орнамент, навіть найдрібніший декоративний акцент – проходить жорстку перевірку: якщо деталь привертає до себе увагу сильніше, ніж м’яко запрошує користувача взяти маркер і продовжити її власними лініями, вона безжально спрощується або повністю видаляється. Таким чином, фінальне візуальне рішення залишається максимально делікатним і «прозорим» для втручання, зберігаючи при цьому естетичну завершеність і авторський почерк.

Кольорова палітра формується індивідуально для кожного тематичного розділу дудлбуку, але завжди залишається в межах приглушених, пастельних або монохромних рішень, щоб не конкурувати з кольорами, які додасть сам користувач. Для розділу «Спокій» обираються холодні, заспокійливі відтінки синього, сірого та бірюзового (зокрема Pantone 5493 C і 7541 C), які викликають асоціації з водою, туманом, вечірнім небом — візуальний еквівалент глибокого вдиху.

Розділ «Концентрація» будується на монохромній основі чорного та сірого з єдиним акцентним кольором (найчастіше теракотовим або приглушеним охристим), що створює ефект фокусування погляду, немов лінза. «Натхнення» отримує теплу землисту гаму (умбра, сієна, охра) з рідкісними, але точними яскравими вкрапленнями, які працюють як іскри на тлі попелу. Розділ «Емоції» є найбільш варіативним: для завдань на кшталт «Гнів лініями» застосовується повна монохромія, де емоція народжується виключно з графічно; для інших – градієнтні заливки надзвичайно низької насиченості, що створюють ледве вловимий настрій без домінування.

Усі стартові елементи – контури, патерни, напівпрозорі силуети – друкуються з оптичною щільністю лише 20–30% (чорного або кольору), що робить їх надзвичайно крихкими й умовними. Товщина ліній коливається в межах 0.25–0.5 pt, завдяки чому вони виглядають як легкий подих олівця, а не як остаточний малюнок. Такий підхід гарантує, що користувач без найменшого психологічного опору може «перекрити» авторські лінії власними – маркером, аквареллю, гелевою ручкою чи навіть кавою.

Особлива роль відведена матеріальності. Основний папір – білий 130–150 г/м² – обраний не випадково: він має ніжну текстуру, чудово утримує спиртові маркери без просочування на зворотний бік і при цьому приємний на дотик, викликаючи бажання торкатися сторінок знову і знову. Прозорі матові кальки (tracing paper 110 г/м²) вводяться як самостійні сторінки або накладки, що дозволяє створювати ефект нашарування малюнків, коли один дудл просвічується крізь інший, породжуючи несподівані візуальні діалоги.

Навіть функціональні елементи – QR-коди, що ведуть до аудіо-медитацій чи додаткових завдань – інтегровано з максимальною делікатністю: вони друкуються чорним кольором, а поруч розміщується крихітний іконковий натяк (навушники, звукова хвиля), виконаний у тому ж авторському дудл-стилі, щоб не руйнувати єдність візуальної мови.

Таким чином, етап деталізації в проєкті «Дудлінг для життя» є не просто технічним завершенням, а глибоко усвідомленим актом авторського самообмеження. Кожне рішення – від насиченості кольору до вибору паперу і до розміщення «випадкової» плями – підпорядковане єдиній меті: створити максимально комфортне, тактильно приємне, естетично виважене поле, на якому користувач почуватиметься не гостем, а справжнім співтворцем.

Послідовне проходження етапів ескізування, композиції та деталізації дозволяє створити візуальне рішення, яке є не просто красивим, а терапевтично ефективним. Дудлбук «Дудлінг для життя» стає безпечним простором, де мінімалістична естетика, органічні форми та великі зони свободи працюють разом, допомагаючи користувачеві перейти від тривоги до спокою, від розгубленості до концентрації, від емоційного блокування до вільного самовираження.

### 2.3. Презентація проєктного рішення

Авторський дудлбук «Дудлінг для життя» являє собою не традиційний посібник із малювання, а цілісний інтерактивний артефакт, покликаний перетворити спонтанний процес дудлінгу на глибоку практику самопізнання,

емоційної регуляції та творчого зростання. Дизайнерське рішення ґрунтується на принципі максимального залучення користувача до діалогу з самим собою через матеріальний об’єкт, де дудлбук виступає не пасивним носієм інформації, а активним співтворцем досвіду. Кожне рішення – від макета сторінки до вибору паперу – підпорядковане ідеї створення безпечного, медитативного простору, в якому відсутній страх помилки й оцінки, а присутнє лише безумовне прийняття будь-якого прояву.

Центральним композиційним і концептуальним стрижнем є відмова від жорсткої послідовності та лінійності. Дудлбук свідомо конструюється як нелінійний простір: користувач може почати з будь-якого розділу, повертатися до вже пройдених сторінок, накладати нові шари на старі малюнки. Така структура відображає природу самого дудлінгу – хаотичного, циклічного, нецілеспрямованого руху думки й руки – і водночас моделює внутрішній психологічний ландшафт людини, де емоції, образи й інсайти виникають не по команді, а в процесі вільного блукання.

Візуальний стиль дудлбуку побудовано на органічному мінімалізмі: м’які, текучі лінії, великі повітряні відступи, відсутність різких кутів і агресивних контрастів. Палітра обмежена приглушеними природними відтінками (пісочний, світло-сірий, блідо-зелений, теплий беж), які не конкурують з кольором, що наноситиме сам користувач. Така стриманість виконує подвійну функцію: по-перше, створює тло, що «дихає», запобігаючи візуальному перевантаженню; по-друге, підсвідомо передає відчуття безпеки й відкритості – сторінка не «кричить», а запрошує.

Тексту на сторінках мінімально: наявні короткі інструкції («Намалюй свій спокій», «Дозволь лінії дихати разом із тобою»). Дизайн свідомо розмиває межу між «готовим» і «створеним користувачем». На багатьох сторінках присутні стартові форми — ледь помітні контури кіл, хвиль, спіралей. Вони виконують роль «запросин», а не шаблонів: їх можна ігнорувати, обводить, замальовувати, розчиняти в нових лініях. Такий прийом

знижує поріг входження (особливо для тих, хто боїться чистого аркуша) і водночас зберігає повну свободу.

Дудлбук поділений на тематичні розділи, однак перехід між ними не жорсткий: розділи переплітаються, іноді сторінки одного розділу фізично «вклинюються» в інший. Особливе місце займають сторінки-рефлексії, розміщені не в кінці розділу, а одразу після інтенсивних творчих завдань. Це порожні або ледь структуровані площини з запитаннями («Що змінилось у тілі, коли ти малював?», «Який колір сьогодні був найскладнішим і чому?»). Таке розташування фіксує емоцію в моменті, не даючи їй розчинитись.

Дизайн включає кілька «творчих пасток», які свідомо виводять користувача із зони комфорту. Наприклад, сторінка, на якій при відкритті виявляється велика випадкова пляма – її неможливо уникнути, залишається лише прийняти й перетворити. Такі рішення повертають відчуття дитячої гри, коли процес важливіший за результат.

Структура дудлбуку є нелінійною за своєю суттю, хоча й має чіткі тематичні розділи. Це дозволяє користувачеві повертатися до неї знову і знову, кожного разу відкриваючи нові шари. Розділи не випадкові – вони відображають основні психологічні потреби сучасної людини: потребу в спокої, потребу в концентрації, потребу в натхненні та потребу в емоційному проживанні.

Перший розділ – «Дудлінг для спокою» – працює з тілесним і дихальним рівнем. Завдання («Намалюй своє дихання», «Малюнок-хвиля», «Спіраль спокою», «Краплі тиші») побудовані на повільному, ритмічному, повторюваному русі, який синхронізується з диханням і заспокоює парасимпатичну нервову систему. Тут лінія стає продовженням подиху, а сторінка – простором, де можна буквально «видихнути» тривогу.

Другий розділ – «Дудлінг для концентрації» – навмисне вводить обмеження (дві форми, два кольори, сітка, лабіринт), які парадоксальним чином дають свободу увазі. Обмеження знімають тиск вибору («що

малювати?») і дозволяють розуму зануритися в процес, подібно до того, як мантра працює в медитації.

Третій розділ – «Дудлінг для натхнення» – повертає людину до образного мислення. Якщо попередні розділи проєкту здебільшого спрямовані на опанування технік, розвиток моторики, емоційну регуляцію чи усвідомлене споглядання, то цей розділ свідомо виводить практику на рівень генерації нових ідей, подолання внутрішніх бар'єрів і повернення до стану потоку, коли образи виникають самі собою, без примусу й оцінки.

Четвертий розділ – «Дудлінг для емоцій» – найглибший і найвразливіший. У межах авторського дудл-проєкту «Дудлінг для життя» розділ «Дудлінг для емоцій» посідає особливе місце, адже саме тут дудлінг перестає бути просто розвагою чи способом зосередження і стає повноцінним інструментом емоційної саморегуляції та внутрішнього діалогу.

Якщо попередні розділи проєкту знайомлять користувача з базовими техніками, розвивають креативність чи допомагають у повсякденному плануванні, то четвертий розділ свідомо спрямований на роботу з емоційним світом людини – тим шаром психіки, який найчастіше залишається безсловесним, прихованим або важко вербалізованим. Концептуально розділ побудовано на ідеї, що емоції первинно є тілесно-енергетичними імпульсами, які шукають виходу. Коли цей вихід блокується (через соціальні норми, страх осуду чи брак слів), енергія емоції або «застрягає» в тілі, породжуючи напругу, або вивергається неконтрольовано.

Таким чином, «Дудлінг для життя» – це не дудлбук, який «проходять» один раз. Це супутник, до якого повертаються в різні стани: коли тривожно – до розділу спокою, коли розгубився – до концентрації, коли порожньо – до натхнення, коли важко – до емоцій. Це простір, де дозволено бути будь-яким, малювати будь-що і будь-яколи, і водночас — дуже делікатно, майже непомітно — вести людину до глибшого знайомства з собою.

Усі дизайнерські рішення дудлбуку «Дудлінг для життя» підпорядковані одній меті – створити об'єкт, який не навчає дудлінгу, а

дозволяє дудлінгу навчати людину. Дудлбук не кричить «роби правильно», він шепоче «дивись, що відбувається, коли ти просто дозволяєш». Завдяки органічному мінімалізму, багатошаровій інтерактивності, тактильній різноманітності та делікатним елементам гри вона перетворюється на живого співрозмовника, який, що приймає будь-яку лінію, будь-який колір, будь-який настрій і м’яко відображає їх назад, допомагаючи автору малюнків поступово відкривати власну внутрішню територію.



Відкрийте двері у свій творчий простір із цим унікальним дудлбуком "Дудлінг для життя" — інструментом, який допомагає м'яко повернутися до натхнення, легкості та природного потоку ідей. Він створений для тих, хто хоче відчути себе творчою людиною знову — без тиску, без правил, у комфортному темпі.

"Дудлінг для життя" — більше, ніж просто малювання. Це перезавантаження мислення, спосіб зняти напругу, розширити внутрішні горизонти та знайти нестандартні рішення там, де вони раніше не з'являлися. Кожна сторінка — невелика пригода, яка веде вас до більшої свободи, впевненості та натхнення.

### Як користуватися дудлбуком

Обирайте будь-яку сторінку, рухайтеся інтуїтивно, досліджуйте завдання у власному ритмі. У деяких вправах ви знайдете QR-коди — вони відкривають доступ до додаткових практик, візуальних прикладів та коротких творчих вправ, що роблять ваш досвід ще глибшим і різноманітнішим.

## Що всередині?

**Дудлінг для спокою**
Створює атмосферу внутрішньої тиші. М'які дудли допомагають зняти стрес, відновити ресурси та відчути опору в собі.

**Дудлінг для концентрації**
Допомагає входити у стан потоку. Завдання тренують зосередженість та вміння працювати без зайвих відволікань — саме тоді творчість розквітає найяскравіше.

**Дудлінг для натхнення**
Увімкніть генератор ідей! Цей розділ мотивує експериментувати, поєднувати несподівані образи та знаходити нестандартні рішення.

**Дудлінг для емоцій**
Через малювання ви проживаєте й вивільняєте емоції, отримуючи ясність та новий імпульс до творчості.

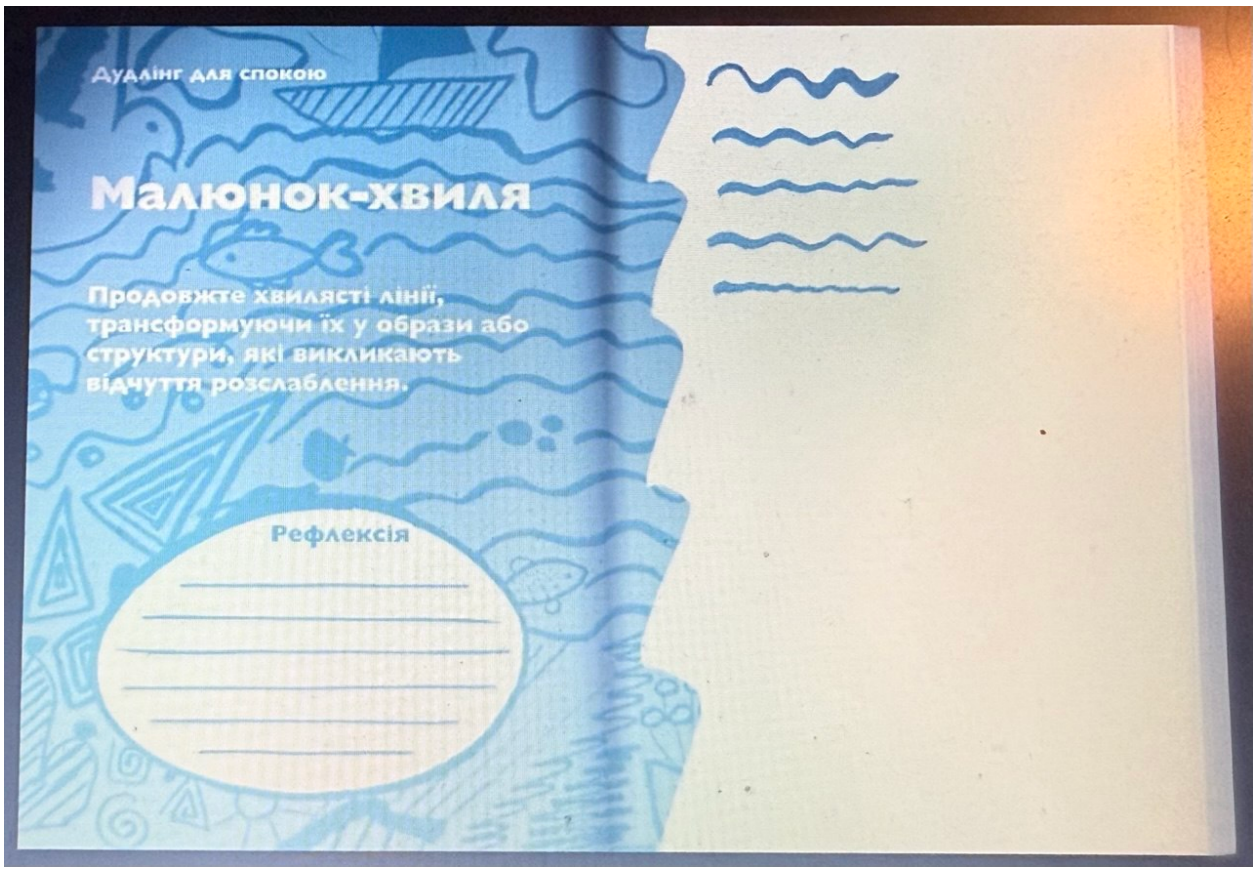
Цей дудлбук стане вашим надійним супутником для самовираження, внутрішнього балансу та сміливих творчих відкриттів.



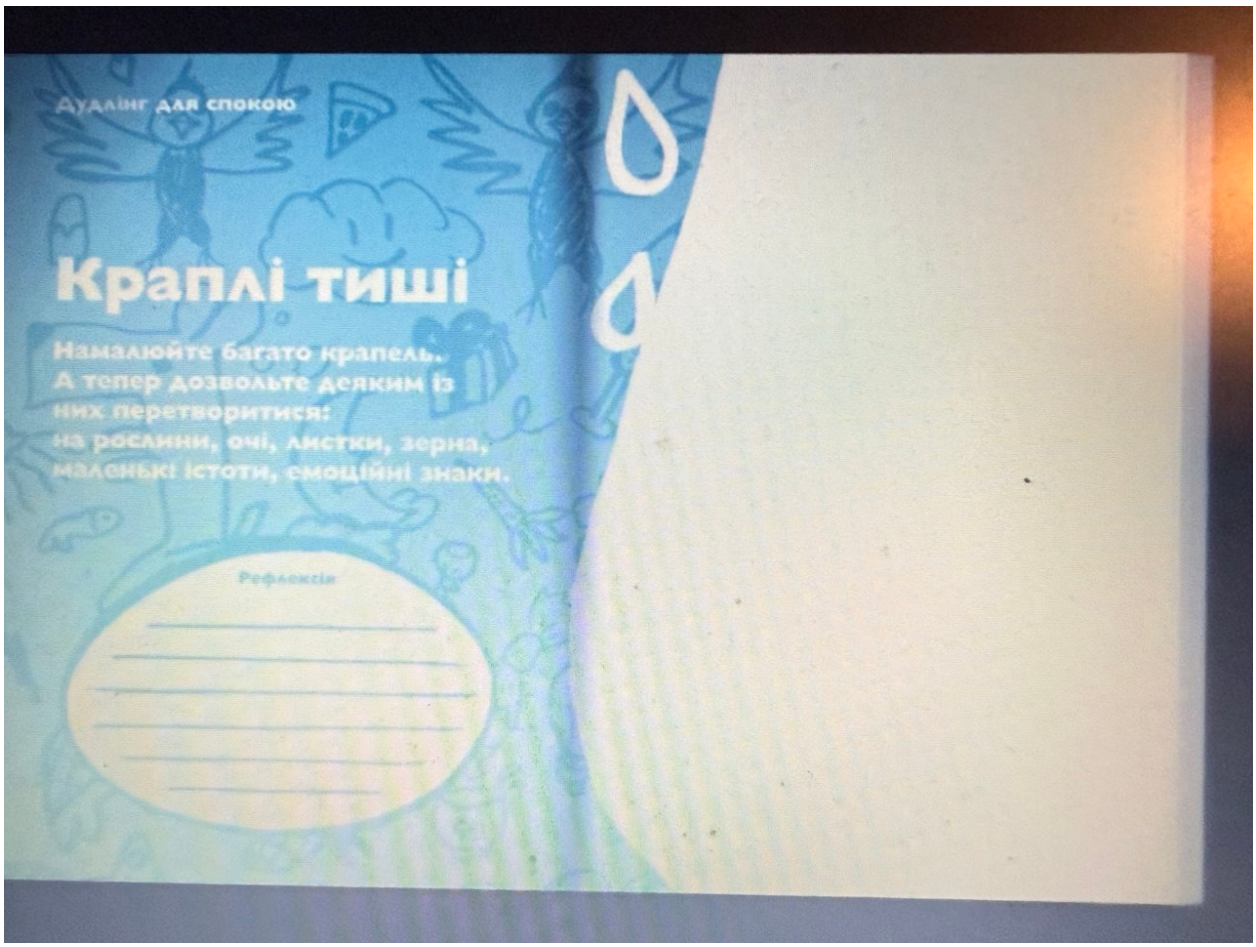
## Намалюй своє дихання

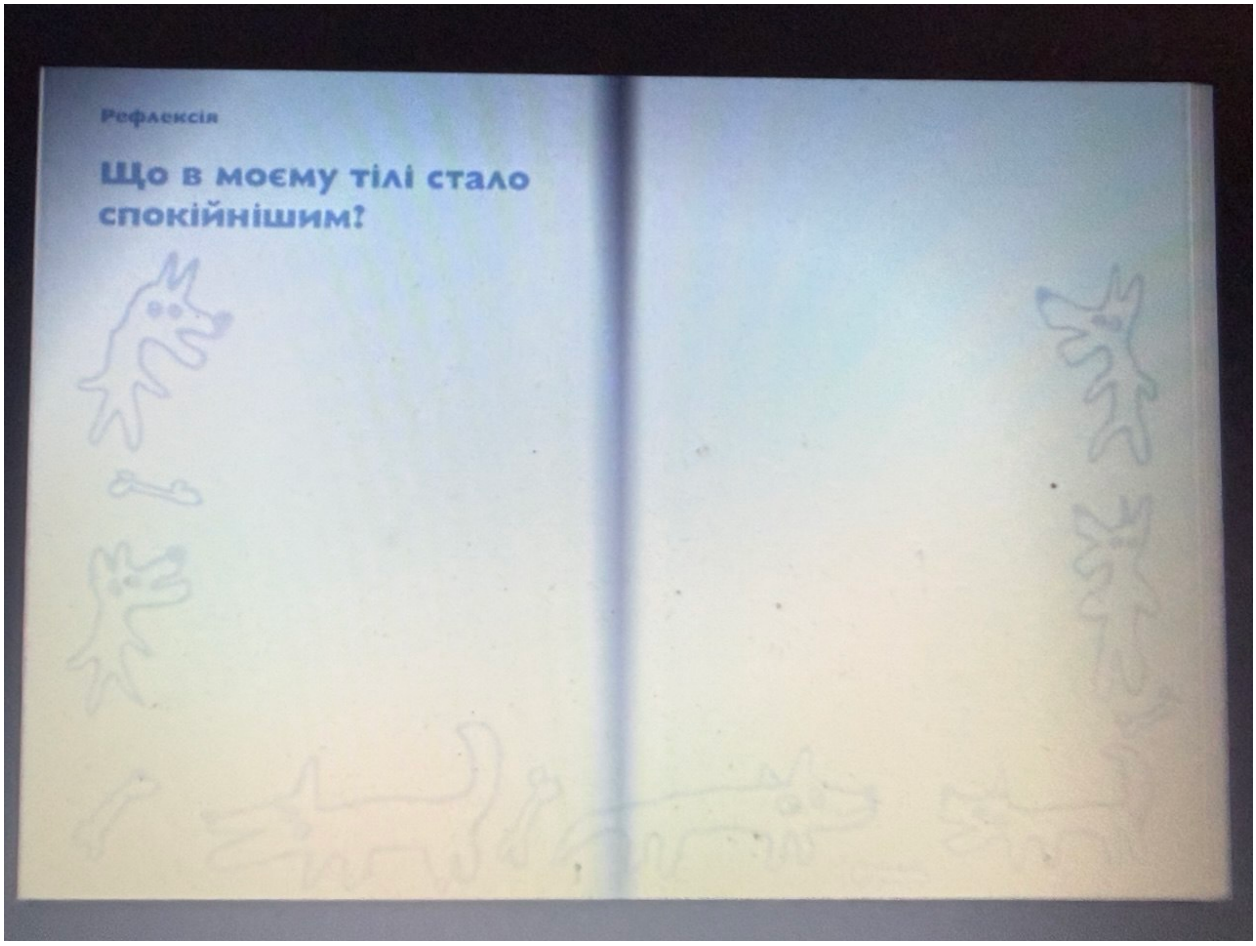
Зафіксуйте власний ритм дихання у вигляді плавних ліній. Дозвольте їм відображати глибину вдиху та м'якість видиху.

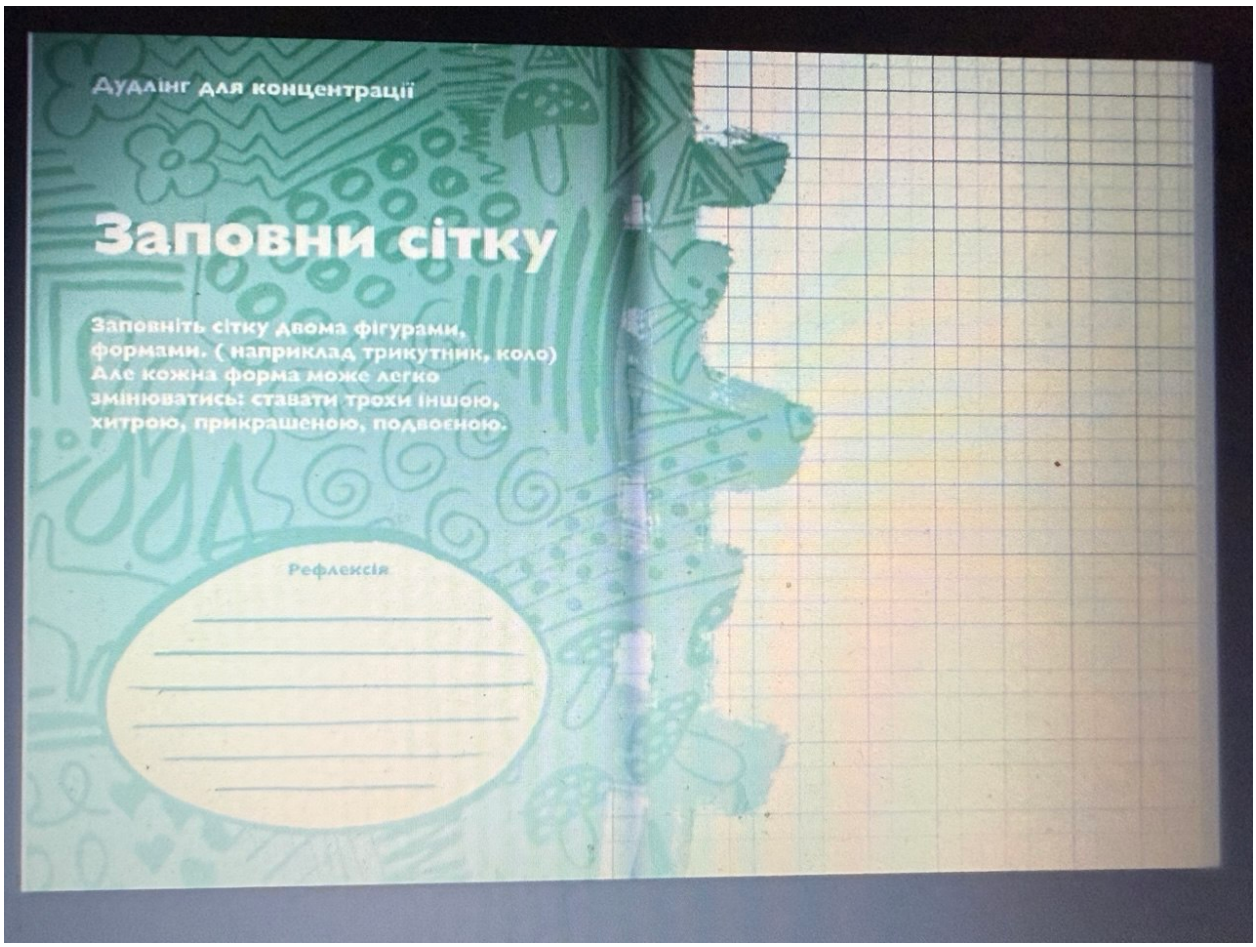
Рефлексія

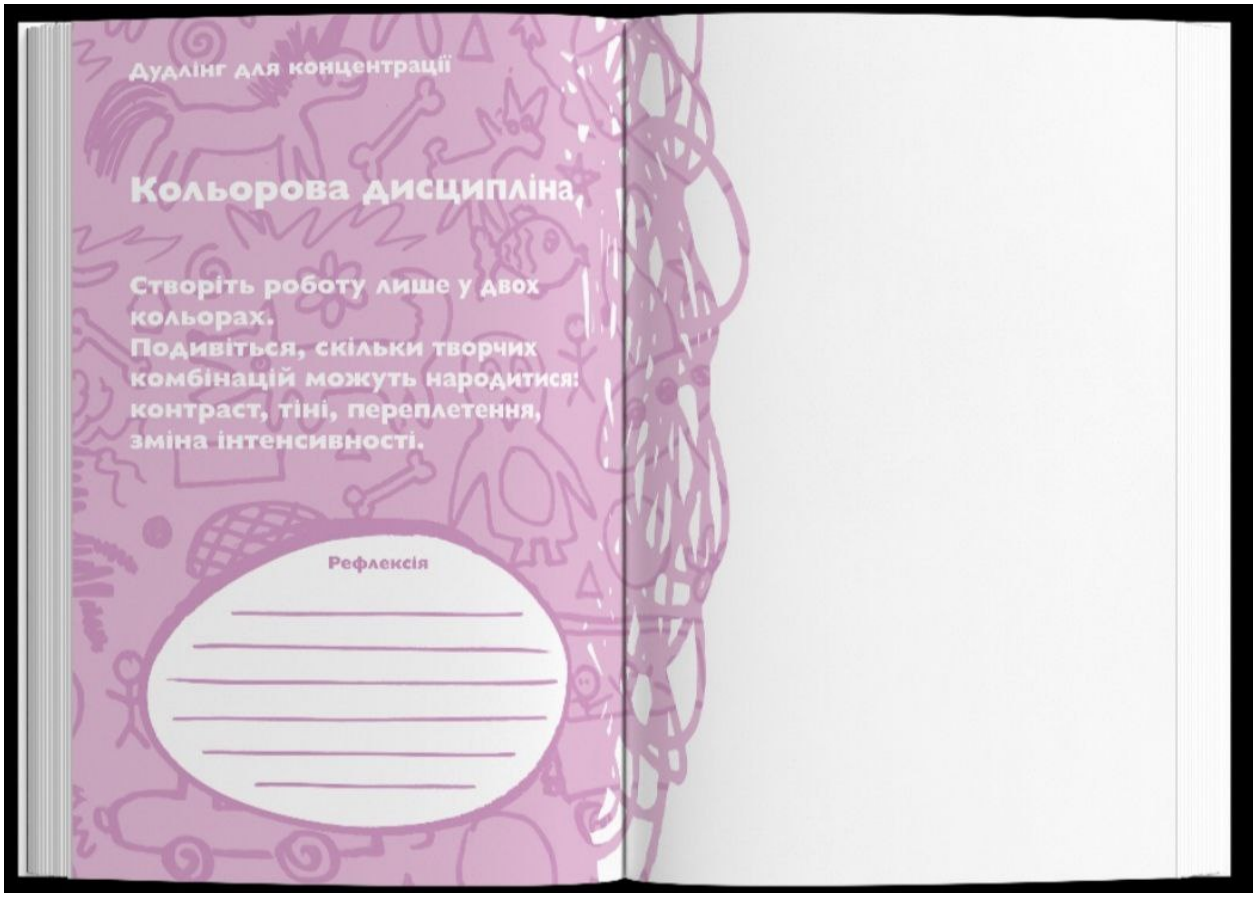

Дудлінг для спокою
Малюнок-хвиля
Продовжте хвилясті лінії, трансформуючи їх у образи або структури, які викликають відчуття розслаблення.
Рефлексія

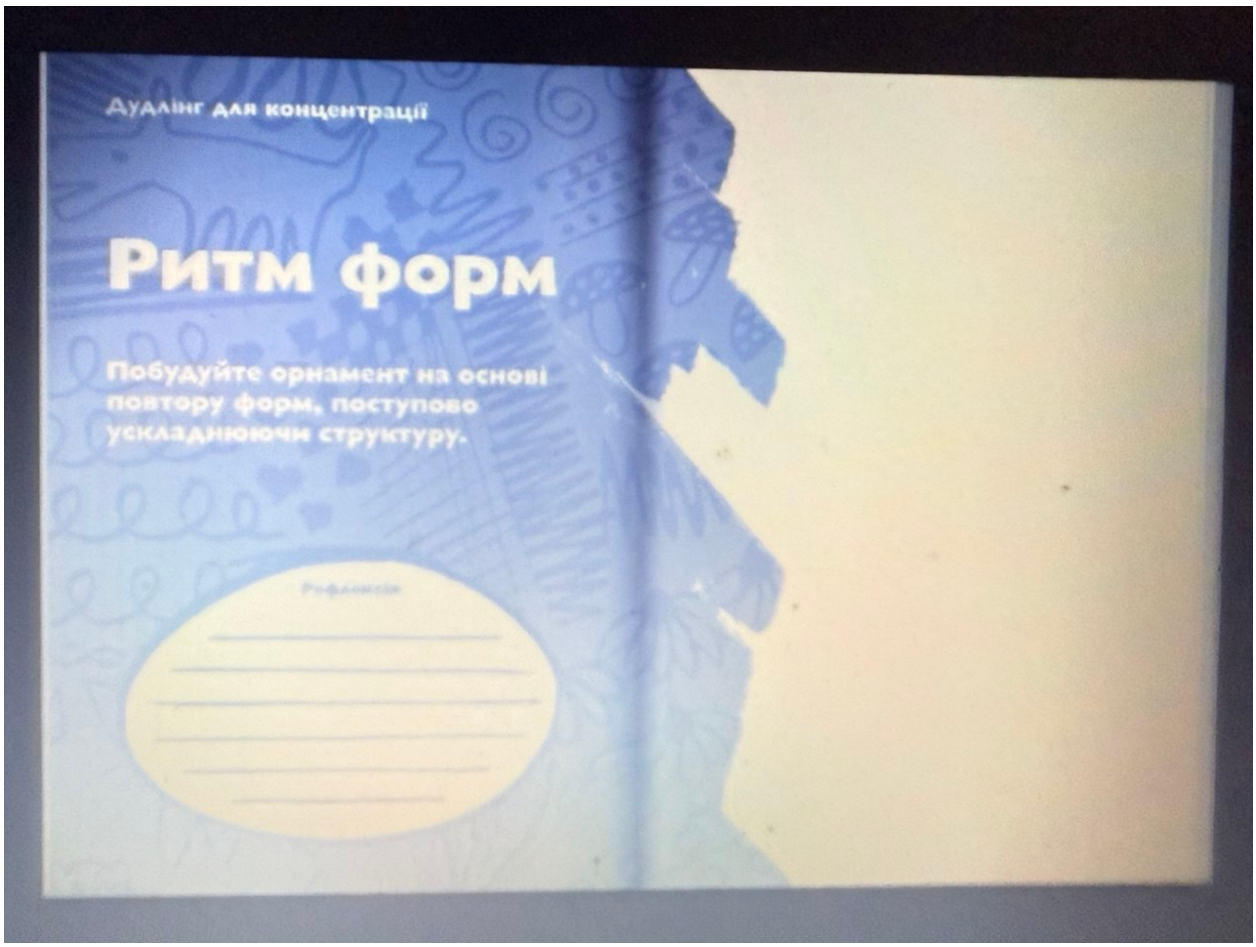

Дудлінг для спокою
Спіраль спокою
Розширюйте спіралі різними відтінками синього кольору, занурюючись у стан внутрішньої тиші.
Рефлексія

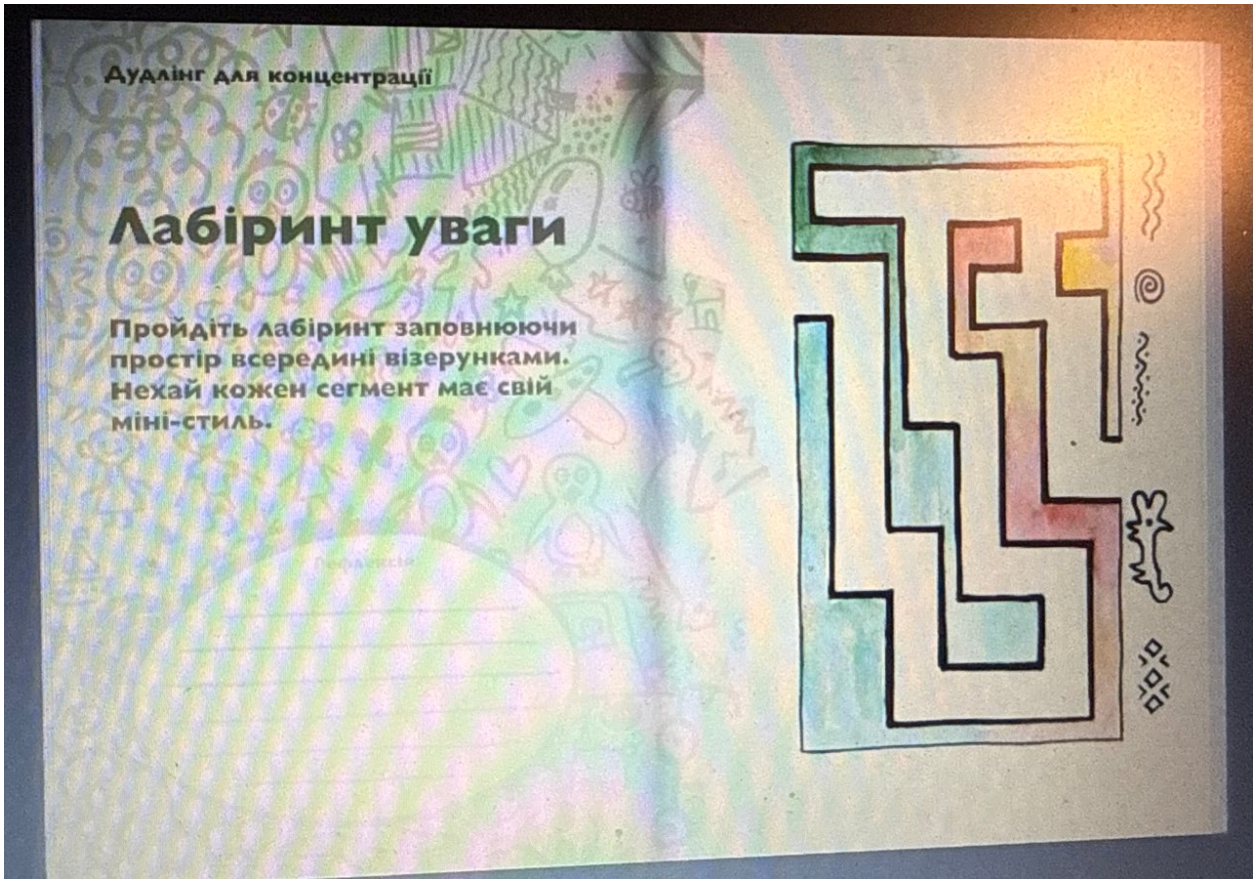

Аудіінг для спокою
Краплі тиші
Намалюйте багато крапель.
А тепер дозвольте деяким із
них перетворитися:
на рослини, очі, листки, зерна,
маленькі істоти, емоційні знаки.
Рефлексія


Рефлексія
Що в моєму тілі стало
спокійнішим?


Дудлінг для концентрації
Заповни сітку
Заповніть сітку двома фігурами, формами. ( наприклад трикутник, коло) Але кожна форма може легко змінюватись: ставати трохи іншою, хитрою, прикрашеною, подвоєною.
Рефлексія


Дудлінг для концентрації
Кольорова дисципліна
Створіть роботу лише у двох кольорах.
Подивіться, скільки творчих комбінацій можуть народитися: контраст, тіні, переплетення, зміна інтенсивності.
Рефлексія


Дудлінг для концентрації
Ритм форм
Побудуйте орнамент на основі повтору форм, поступово ускладнюючи структуру.
Рефлексія


Дудлінг для концентрації
Лабіринт уваги
Пройдіть лабіринт заповнюючи простір всередині візерунками. Нехай кожен сегмент має свій міні-стиль.

Рефлексія

## Чи було мені легко тримати увагу?

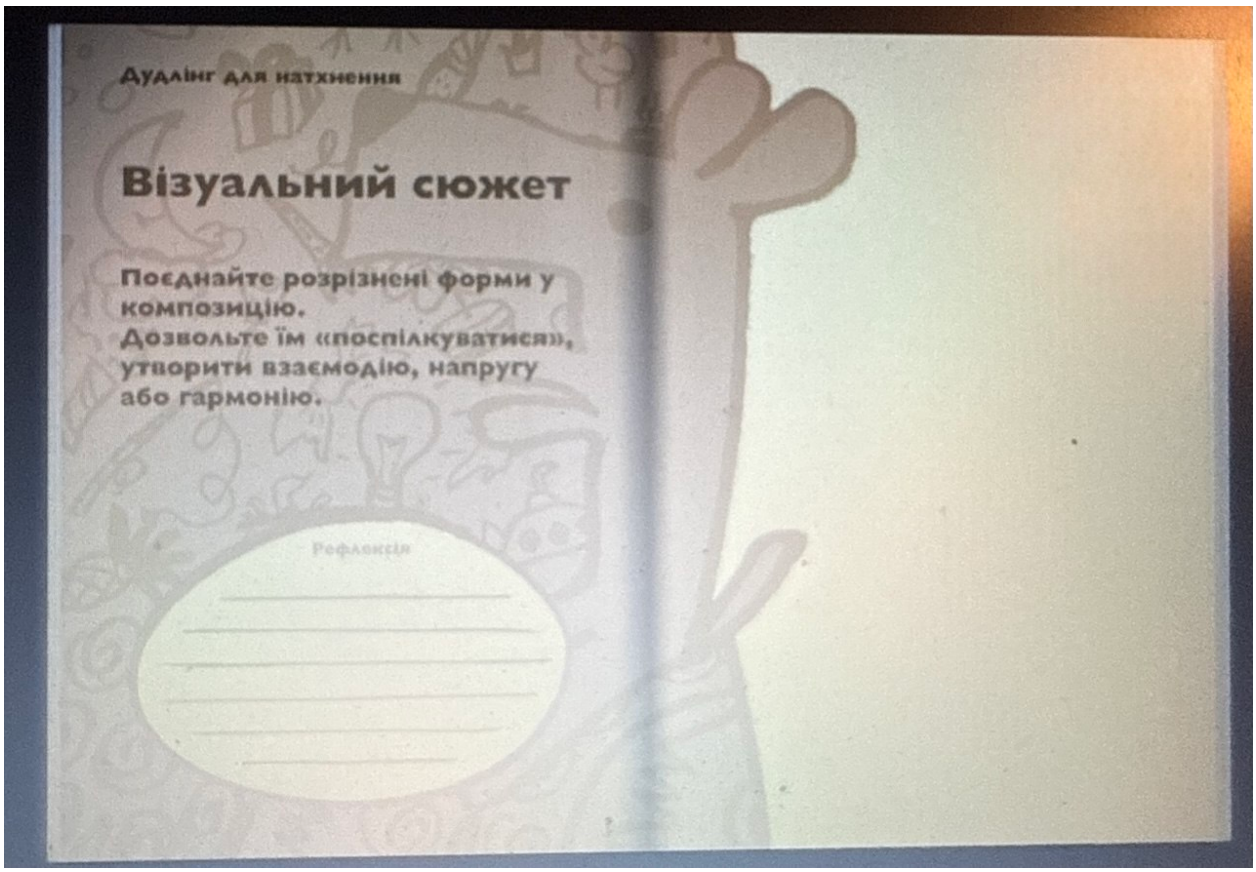
Дудлінг для натхнення

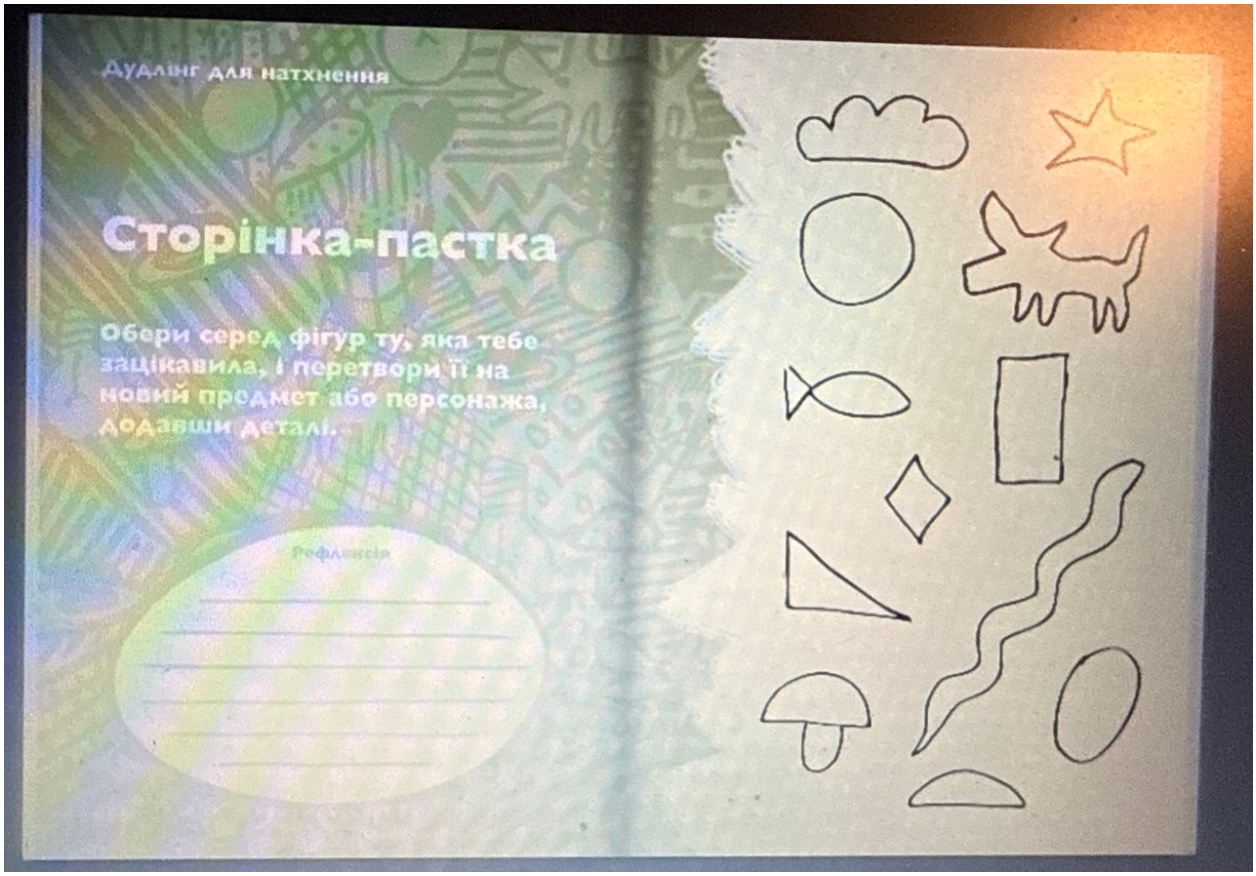
## Перетвори пляму

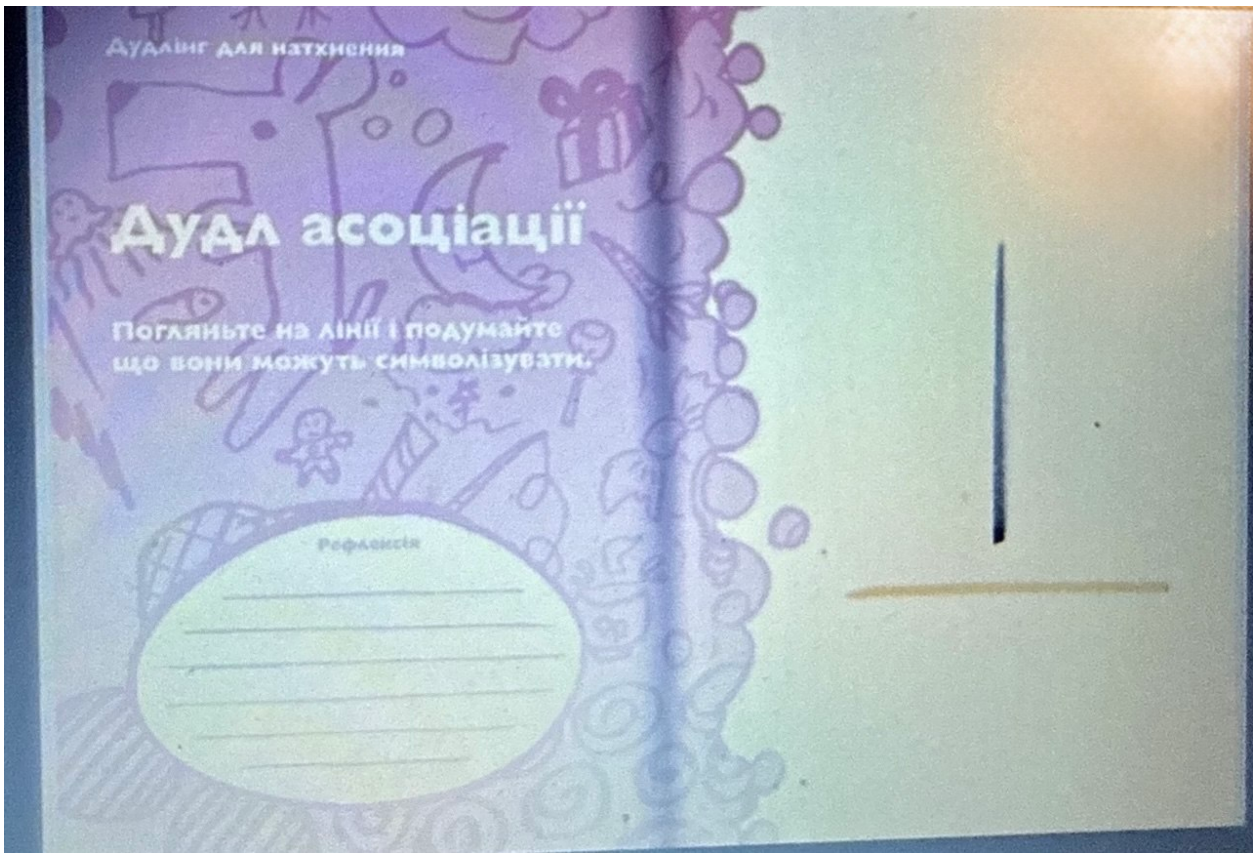
**Трансформуйте пляму у новий образ — реалістичний квітку, птаха або фантазійний.**

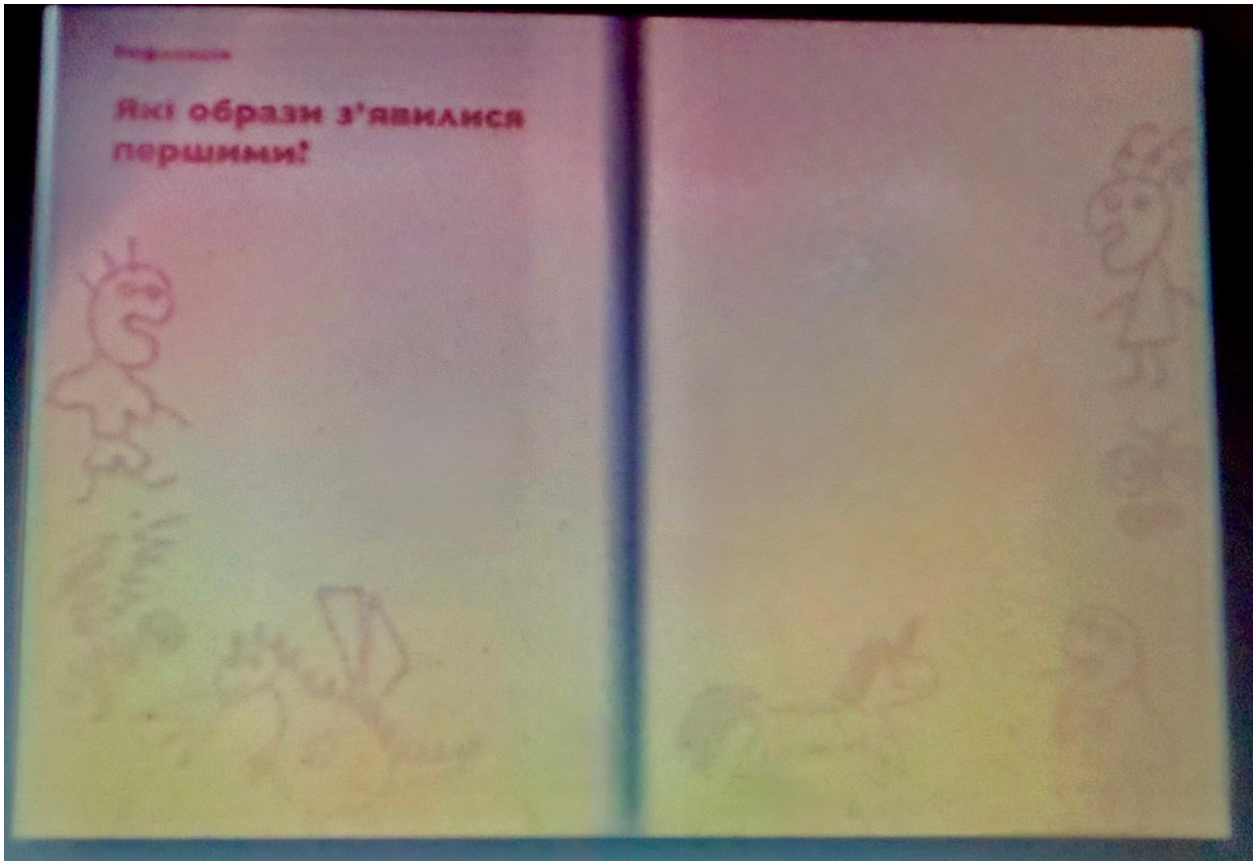
Рефлексія

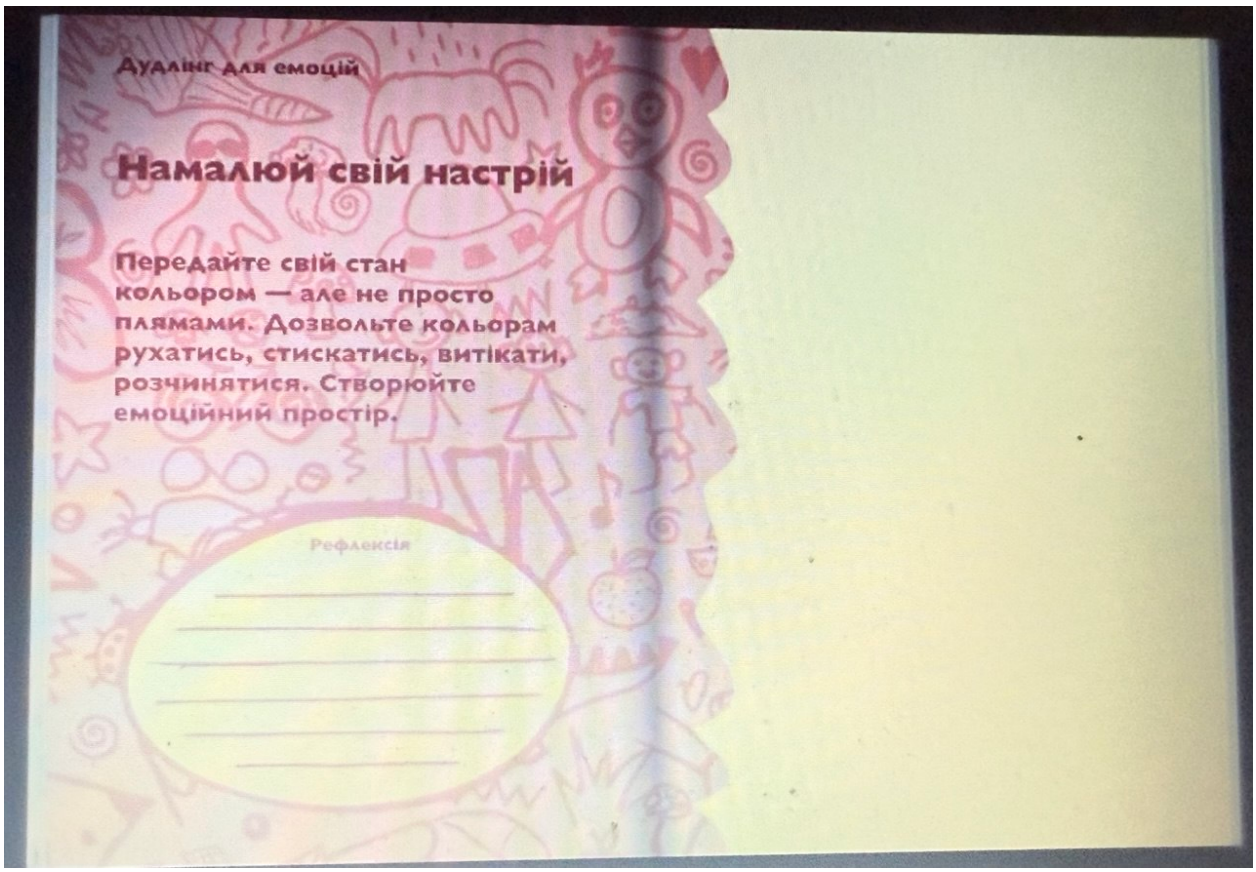


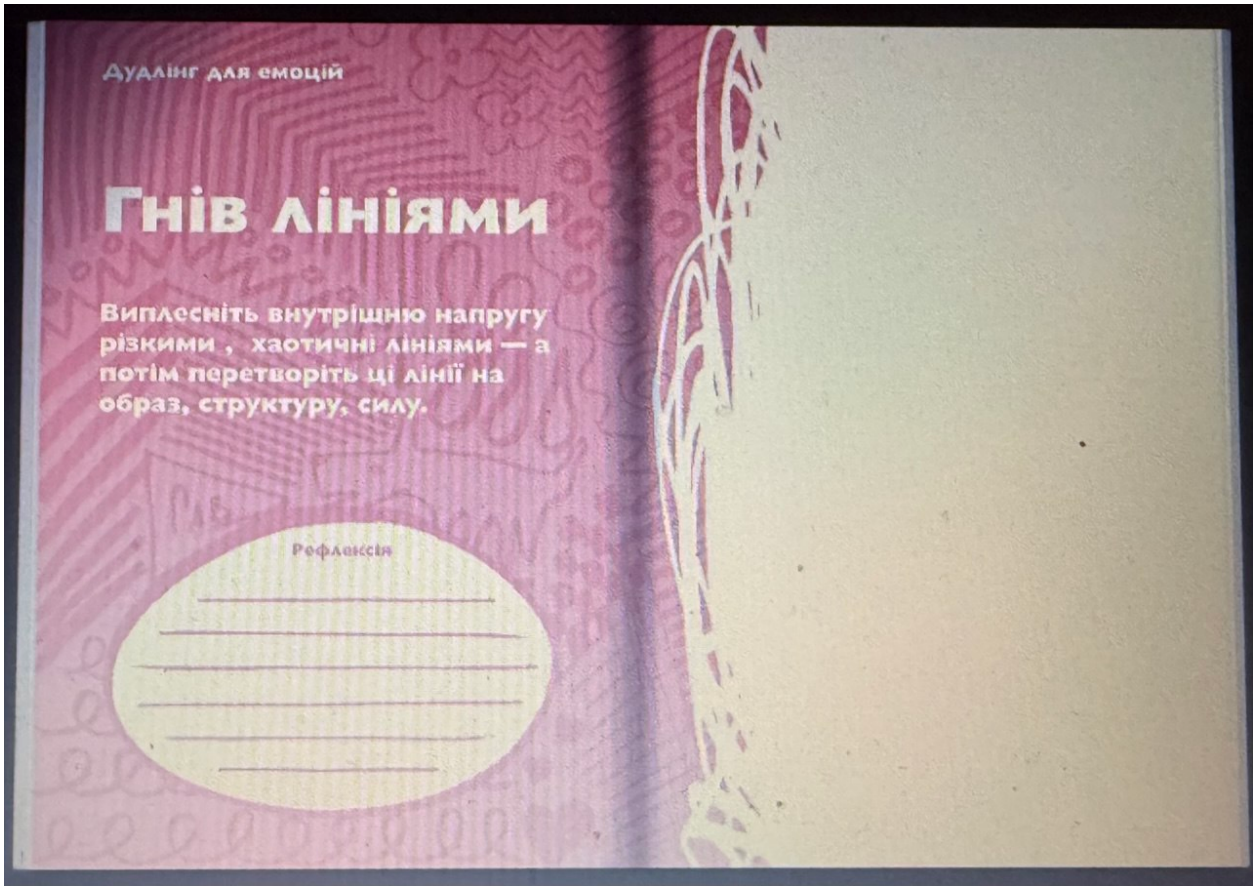

Дудлінг для натхнення
Візуальний сюжет
Поєднайте розрізнені форми у композицію. Дозвольте їм «поспілкуватися», утворити взаємодію, напругу або гармонію.
Рефлексія

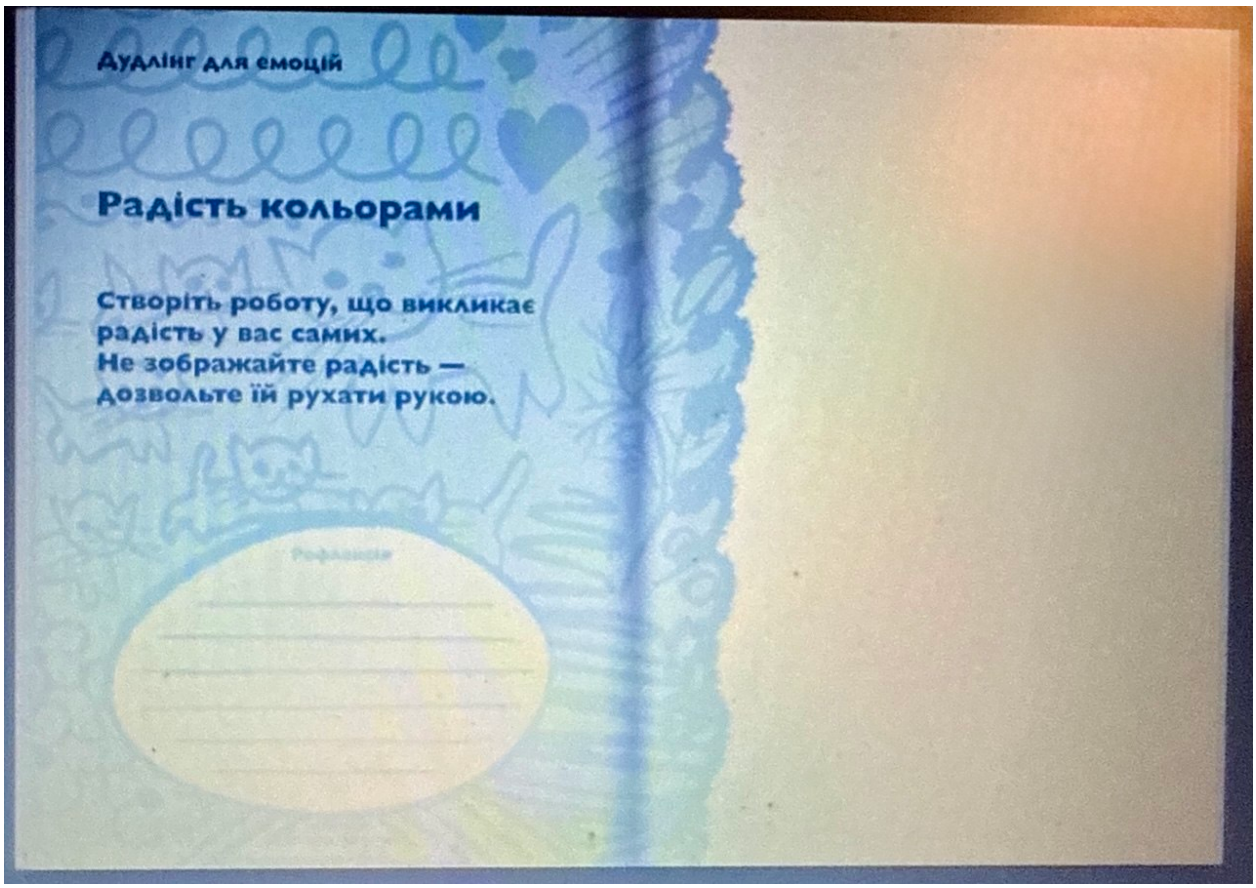

Дудлінг для натхнення
Сторінка-пастка
Обери серед фігур ту, яка тебе зацікавила, і перетвори її на новий предмет або персонажа, додавши деталі.
Рефлексія

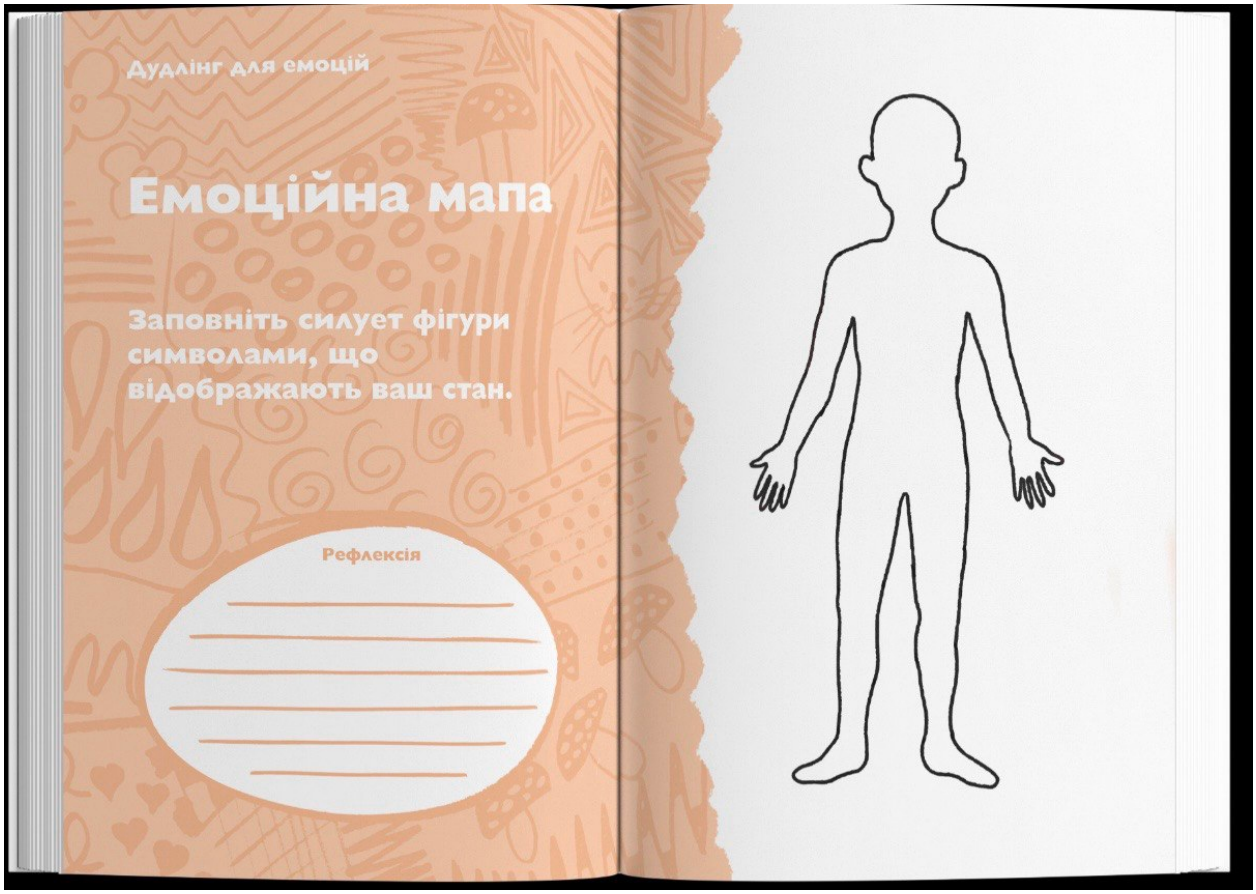

Дудлінг для натхнення
Дудл асоціації
Погляньте на лінії і подумайте
що вони можуть символізувати.
Рефлексія

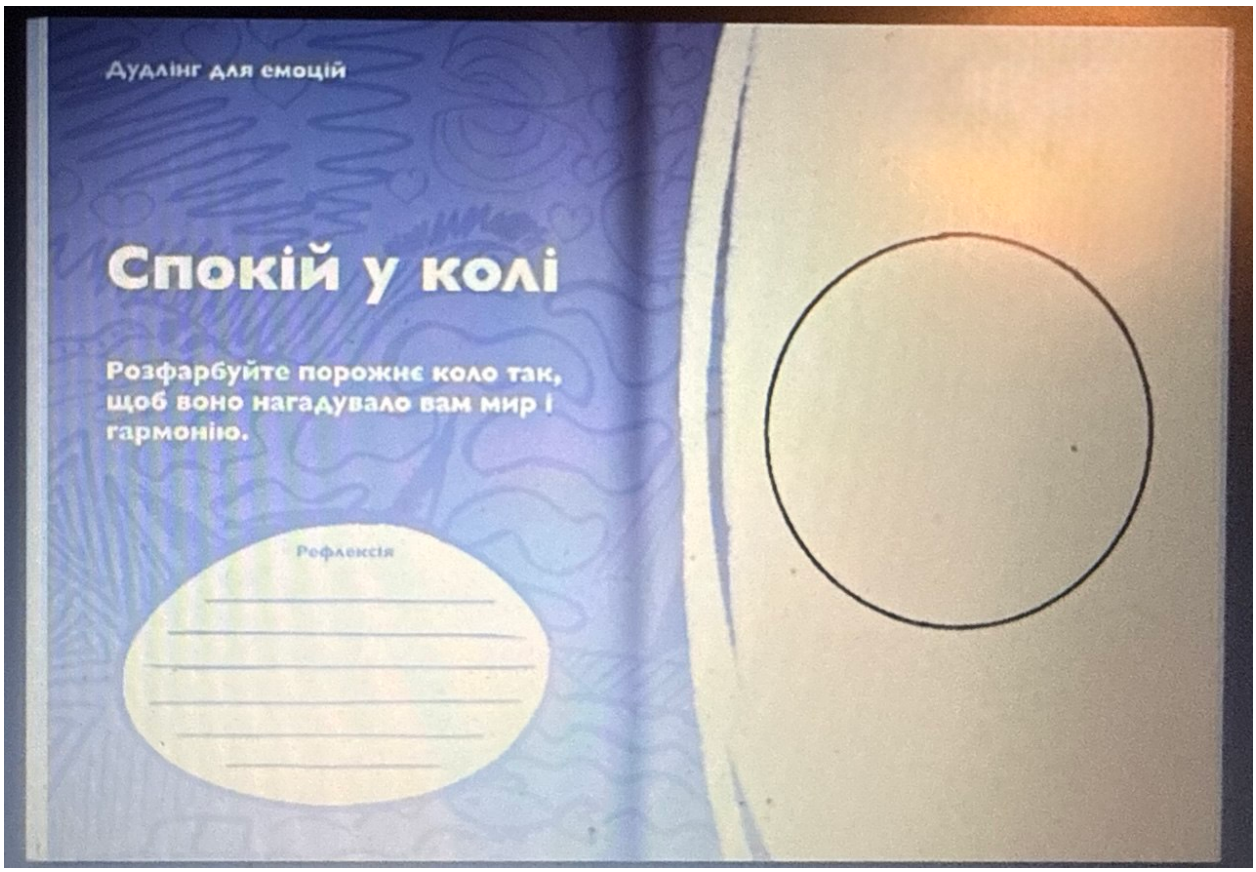

Які образи з'явилися
першими?

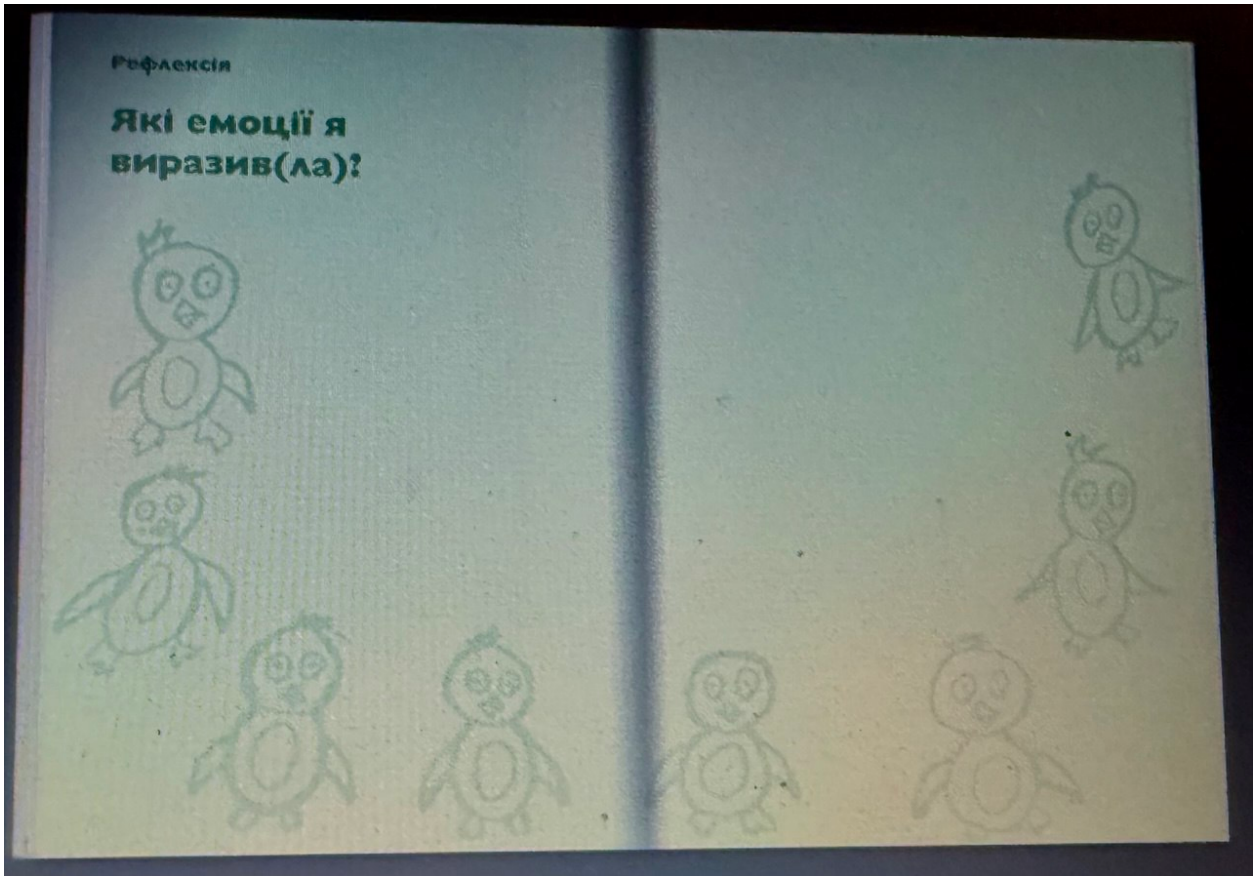

Дудлінг для емоцій
Намалюй свій настрій
Передайте свій стан кольором — але не просто плямами. Дозвольте кольорам рухатись, стискатись, витікати, розчинятися. Створюйте емоційний простір.
Рефлексія


Дудлінг для емоцій
Гнів лініями
Виплесніть внутрішню напругу різкими , хаотичні лініями — а потім перетворіть ці лінії на образ, структуру, силу.
Рефлексія


Дудлінг для емоцій
Радість кольорами
Створіть роботу, що викликає радість у вас самих. Не зображайте радість — дозвольте їй рухати рукою.


Дудлінг для емоцій
Емоційна мапа
Заповніть силует фігури символами, що відображають ваш стан.
Рефлексія


Дудлінг для емоцій
Спокій у колі
Розфарбуйте порожнє коло так, щоб воно нагадувало вам мир і гармонію.
Рефлексія


Рефлексія
Які емоції я виразив(ла)?

Дудлінг для життя

# Малюй із закритими очима

**Створіть лінію з заплющеними очима, а потім перетворіть її на новий образ.**



Рефлексія

Дудлінг для життя

# Дудл під звук

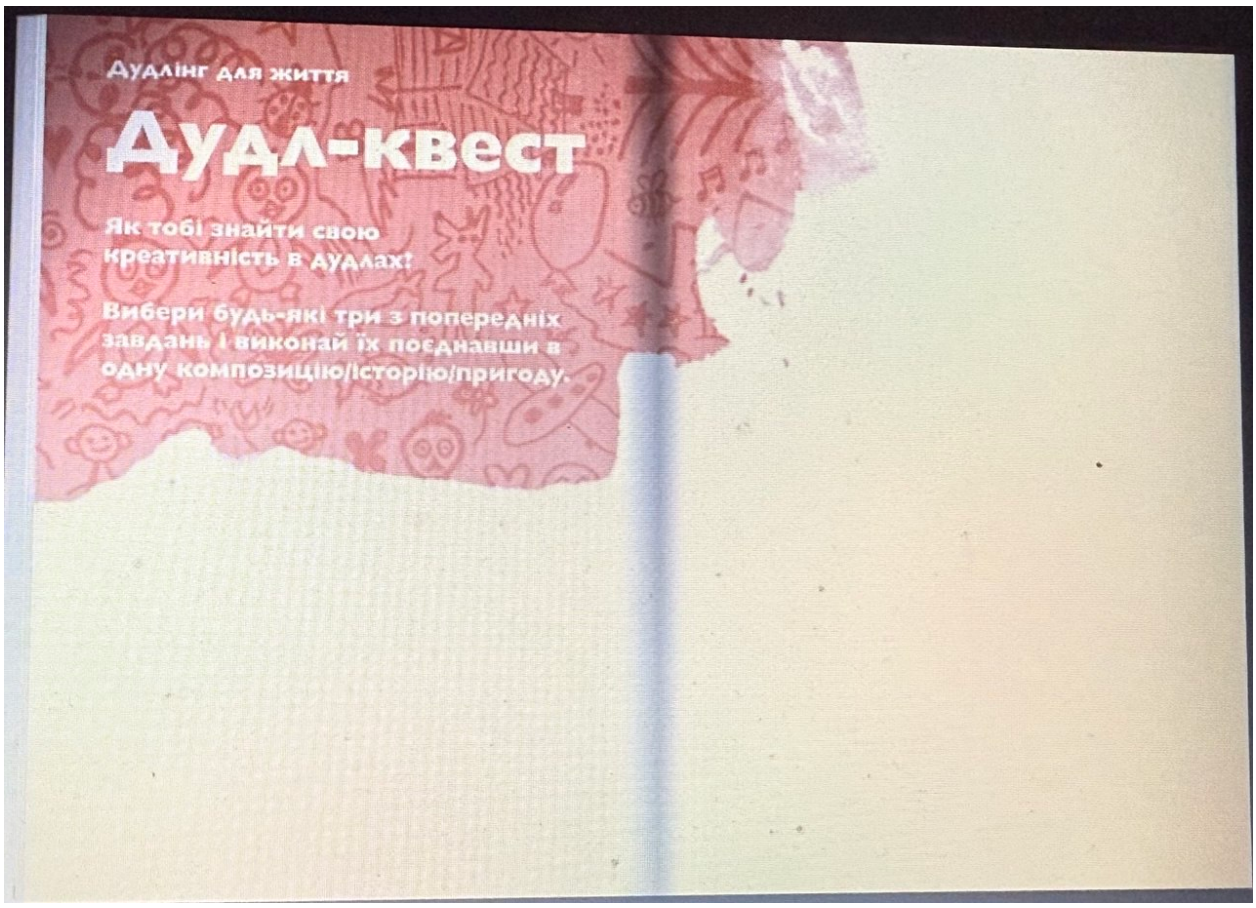
Наведіть на QR-код

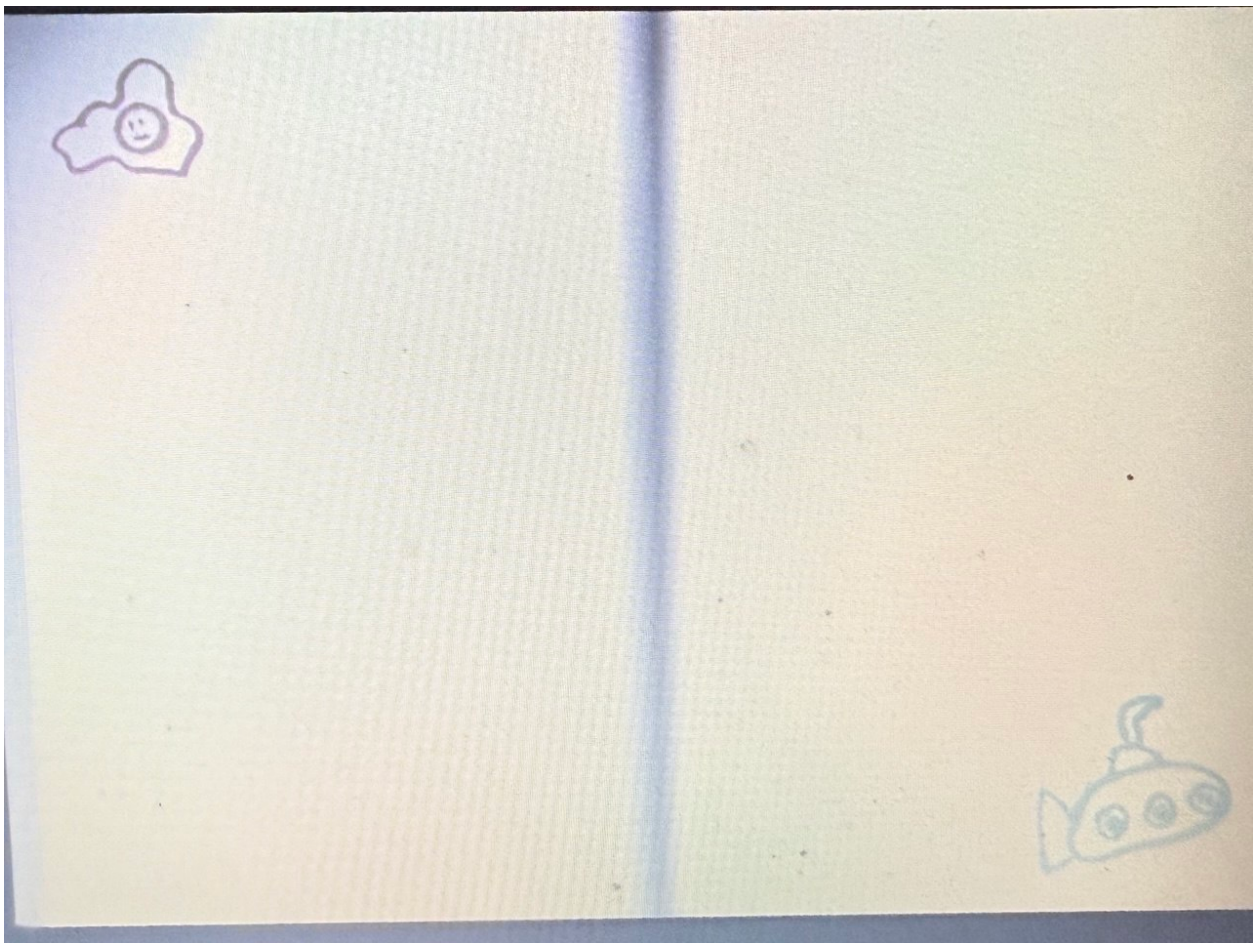


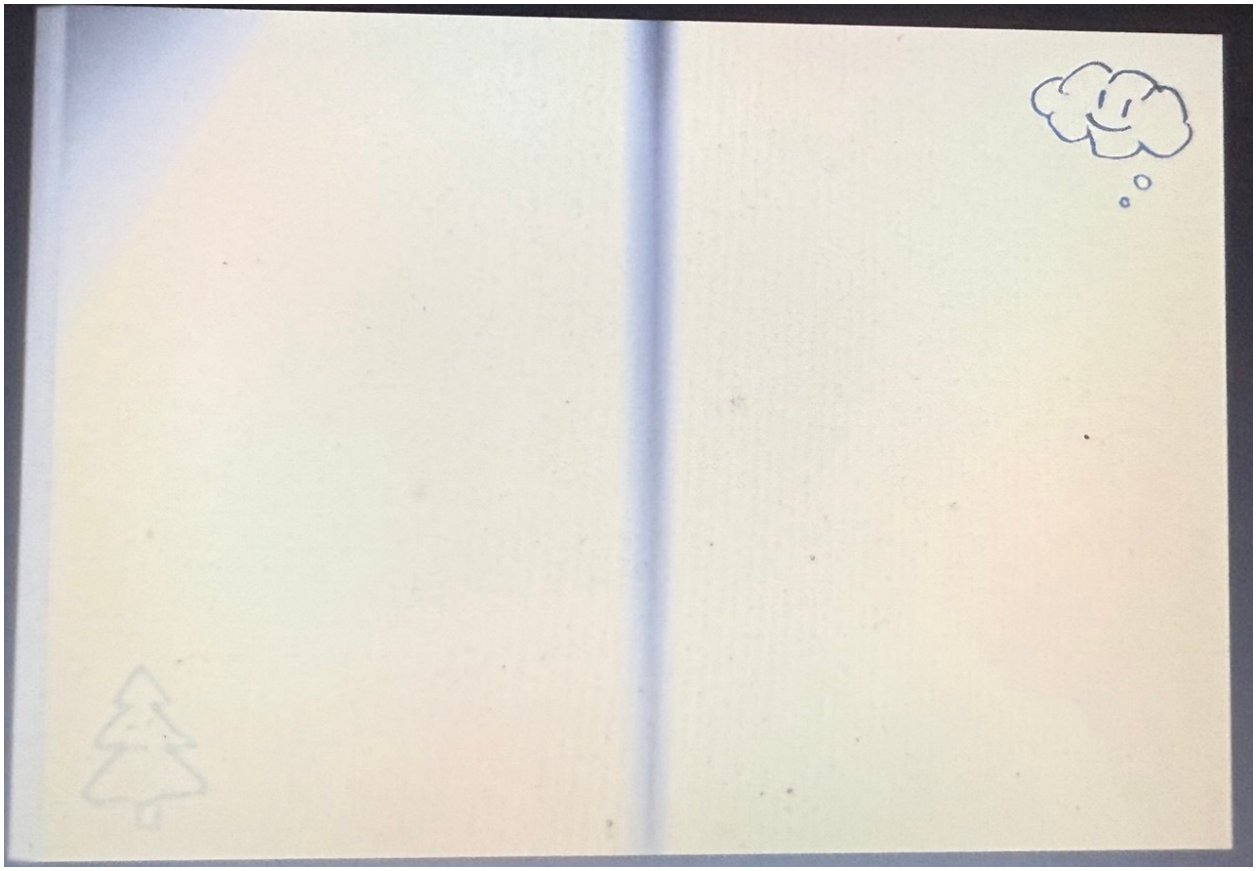
оберіть аудіо і малюйте, що відчуваєте у ритмі музики або звуку.

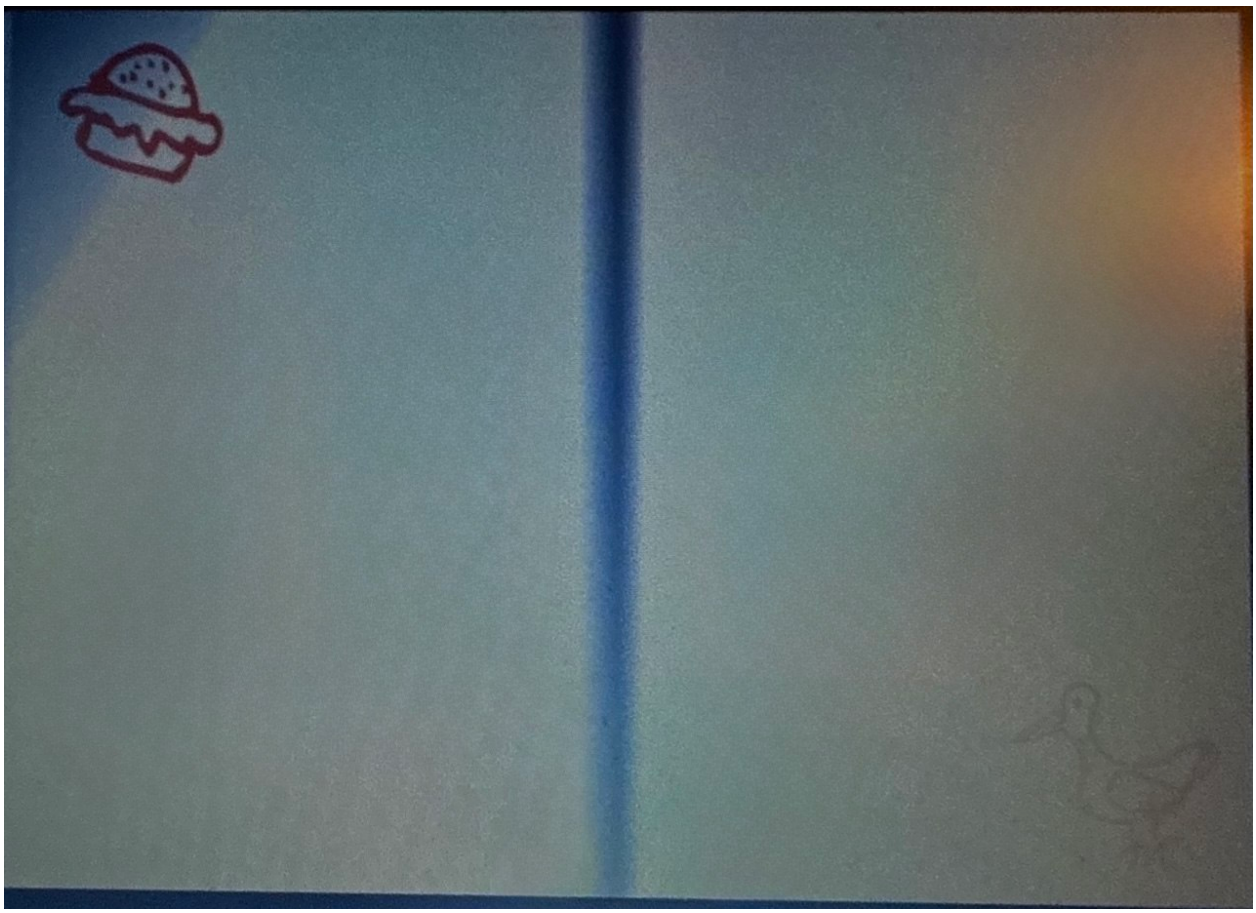
Рефлексія


Дудлінг для життя
Картка натхнення
Перейдіть по QR code оберіть собі картку із завданням і виконайте його.
Рефлексія


Дудлінг для життя
Дудл-квест
Як тобі знайти свою креативність в дудлах?
Вибери будь-які три з попередніх завдань і виконай їх поєднавши в одну композицію/історію/пригоду.







**Висновки до розділу 2**

Усі дизайнерські рішення дудлбуку «Дудлінг для життя» підпорядковані одній меті – створити об’єкт, який не навчає дудлінгу, а дозволяє дудлінгу навчати людину. Цей дудлбук не кричить «роби правильно», він шепоче «дивись, що відбувається, коли ти просто дозволяєш». Завдяки органічному мінімалізму, багатошаровій інтерактивності, тактильній різноманітності та делікатним елементам гри вона перетворюється на живого співрозмовника, який, що приймає будь-яку лінію, будь-який колір, будь-який настрій і м’яко відображає їх назад, допомагаючи автору малюнків поступово відкривати власну внутрішню територію.

Триетапна структура створення візуального рішення в проєкті «Дудлінг для життя» – ескізування → композиційне структурування → деталізація – є не довільною, а глибоко обґрунтованою послідовністю, що відображає

природний рух людської психіки від хаосу до сенсу, від несвідомого до свідомого, від болю до прийняття. Кожен етап виконує подвійну функцію – терапевтичну та художню, забезпечуючи створення робіт, що є одночасно глибоко особистими щоденниками автора та універсальними візуальними метафорами людського існування. Саме ця цілісна методологія робить «Дудлінг для життя» не просто серією малюнків, а повноцінним художньо-терапевтичним методом, здатним допомагати не тільки автору, але й глядачам у їх власному шляху до себе.

Послідовне проходження етапів ескізування, композиції та деталізації дозволяє створити візуальне рішення, яке є не просто красивим, а терапевтично ефективним. Дудлбук «Дудлінг для життя» стає безпечним простором, де мінімалістична естетика, органічні форми та великі зони свободи працюють разом, допомагаючи користувачеві перейти від тривоги до спокою, від розгубленості до концентрації, від емоційного блокування до вільного самовираження.

# ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Сучасні підходи до визначення дудлінгу ілюструють багатошаровість креативного акту: від спонтанної креативності, що звільняє підсвідоме від пут раціональності, до свідомої практики, що дисциплінує хаос у конструктивні форми. Ці перспективи не конкурують, а доповнюють одна одну, формуючи інтегративну парадигму, де дудлінг слугує дзеркалом людського розуму – непередбачуваним, але пластичним.

Інтеграція дудлінгу в графічний дизайн, анімацію і брендинг репрезентує парадигмальний зсув від механістичної точності до органічної виразності, де спонтанність стає стратегічним активом. Цей процес не лише збагачує естетику, вводячи елементи хаосу як каталізатор креативності, але й трансформує комунікацію, роблячи бренди більш резонансними та адаптивними. Теоретично дудлінг відкриває шлях до нової візуальної мови, що поєднує індивідуальне з колективним, пропонуючи дизайнерам інструмент для створення ідентичностей, які еволюціонують.

Баланс, ритм і простір у дудлінг-композиціях утворюють трикутник, що підтримує всю структуру візуального вираження, перетворюючи спонтанний акт малювання на глибоко продуману форму мистецтва. Баланс забезпечує стабільність, ритм – динаміку, а простір – дихання, дозволяючи кожному дудлінгу стати унікальним відображенням внутрішнього світу. Ці принципи, хоч і застосовуються інтуїтивно, набувають сили через усвідомлене використання, де художник навчається слухати потік своєї руки, аби досягти гармонії.

Сучасний стан світового ринку дудлбуків характеризується стійким зростанням, керованим тенденціями до гібридизації творчості з психологічним благополуччям, але обмеженим фрагментацією та браком глибини. Аналіз аналогів і журналів розкриває сильні сторони – регулярність промптів, медитативний фокус, преміум-матеріали – та слабкості: домінування релаксації над комплексним розвитком, обмежена

інтерактивність і сегментація без інтеграції сенсорних елементів. У цьому контексті продукти на кшталт "Дудлінг для життя" мають значний потенціал для диференціації, пропонуючи тематичне структурування (спокій, концентрація, натхнення, емоції), інтерактивні елементи (QR-коди, медіа, фактури), рефлексивні питання після завдань, баланс свободи та структури, а також тілесні практики. Такий підхід не лише заповнює прогалини, але й позиціонує продукт як інноваційний інструмент для саморозвитку, сприяючи еволюції ринку до більш інтегрованих, користувач-орієнтованих рішень.

У своїй роботі ми зосередились на створенні дизайнерського продукту, який поєднує простоту, інтуїтивність і візуальну системність. Основна ідея полягала в тому, щоб розробити дудлбук, який надихає користувача через дизайн – через форму, стиль, композицію та інтерактивність.

Першим етапом було дослідження існуючих дудлбуків і арт-зошитів. Аналіз показав, що більшість з них мають хаотичну структуру або перевантажені сторінки. Тому було вирішено створити дудлбук з чіткою логікою, збалансованими композиціями та максимальною візуальною легкістю.

Головна дизайнерська концепція – це поєднання мінімалізму, плавних органічних ліній та пастельної палітри. Такий стиль створює відчуття простору та не давить на користувача, дозволяючи йому заповнювати сторінки власними ідеями. Важливим завданням було зберегти баланс між натхненням і свободою, не обмежуючи творчий процес зайвою деталізацією.

Дудлбук складається з чотирьох розділів: для спокою, концентрації, натхнення та емоцій. Кожен розділ має свій візуальний ритм, характер ліній та композиційне рішення. Наприклад, розділ «Спокій» містить більше плавних ліній та симетричних форм, а «Натхнення» – динамічніші фігури, несподівані поєднання та простір для експериментів.

Особливістю проєкту є інтерактивний дизайн. На окремих сторінках ми розмістили QR-коди, які перекидають звуків, музики та додаткових

матеріалів. Це робить продукт сучасним, багаторівневим та збагачує користувацький досвід.

Уся верстка побудована за принципами:

— єдина модульна сітка,

— повторюваність елементів, що створює цілісність.

Завдяки цьому дудлбук виглядає структуровано та професійно, а головне – він не відволікає користувача, а підтримує його творчий процес.

У результаті було створено повністю оформлений візуальний продукт: стиль, палітра, композиції, структуру розділів, інтерактивні матеріали та макети сторінок. Розроблений дудлбук може використовуватися як інструмент творчого розвитку, але насамперед – як приклад продуманого графічного дизайну, який працює не лише естетично, а й функціонально.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Бабій І.В. Теорія і практика арт-терапії. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
2. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. Вип. 3 (64). С. 5-11.
3. Борисова С., Борисов Г. Застосування Doodle art в дизайні авторських принтів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип 58, том 1. С. 67-74.
4. Боровик О.І. Використання арт-терапії у клінічній практиці. Київ: Психологія сьогодення, 2020. С. 12–25.
5. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
6. Вознесенська О.Л. Ландшафтна арт-терапія: можливості використання в соціальній сфері. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К.: Міленіум, 2008. Вип. 20 (23). С. 35–45.
7. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Вип. 2. С. 93-103
8. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений.* 2017. № 7. С. 276-278.
9. Захарова О. П. Основи арт-терапії для психологів. Київ: Академія, 2019. С. 89–133.
10. Кириченко О. Digital art як інтерактивна форма освоєння сучасного культурного простору в теорії та практиці художньої освіти. *Наукові записки*. 2019. Вип. 176. С. 91–95.
11. Ковальчук О.М. Роль арт-терапії у психологічній реабілітації переселенців. Львів: Світ, 2023. С. 101–118.

12. Копитін А.І. Літній арт-терапевтичний табір. Зцілююче мистецтво. *Журнал арт-терапії*: Мультидисциплінарне видавництво. Том 8. № 2. Літо 2005. С. 4–8.

13. Красносельська К.М. Творчий потенціал медіамистецтва та його використання в сучасній художній практиці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* Педагогічні науки. 2020. № 2 (333). С. 122–127.

14. Максименко Д.С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія. К.: Центр учбової літератури, 2021. 192 с.

15. Малювати легко. Дудли. К.: Асса, 2023. 18 с.

16. Сорока О.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій: дис. … д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. Тернопіль, 2016. 534 с.

17. Тюлле Е. Мої каракульки. Київ: Артбукс, 2016. 64 с.

18. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. *Постметодика*. 2019. № 1 (85). С. 46–50.

19. Art Journal For Girls: Doodle Diary with Creative Drawing Prompts. Dotty Doodles, 2023. 140 p.

20. Balter M. From a Modern Human's Brow or Doodling?. *Science*. 2002. Vol. 295, № 5553. P. 247–249.

21. Bartholomew A., Fenn R., Kamada N., Kamada S. Colorings and doubled colorings of virtual doodles. *Topology and its Applications*. 2019. № 264. P. 290-299.

22. Borysov V., Borysova S., Prodan I., Borysov G. Graphic Designing as a Source of Student Earnings: A Workspace of Aesthetics Arts. *International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. № 22 (1). P. 650–658.

23. Capacchione L. The Creative Journal. Swallow Press, 2015. 200 p.

24. Desamba Y. Doodle Art : Introduction. Jayce-o-Yesta Graphic Design Inspiration. URL: http://jayce-o.blogspot.com/2012/05/doodle-art-introduction.html.

25. Doodle Bliss: Book 1, Doodle Book for Adults. London, 2024. 171 p.

26. DoodleBook. 10 простих кроків до мистецтва візуалізації. Київ: ОКО, 2022. 80 с.

27. Grau O., Hinterwaldner I. Retracing Political Dimensions: Strategies in Contemporary New Media Art. Amsterdam: De Gruyter, 2020. 280 p.

28. Hoeve l. T. The Power and Purpose of Doodling. *The Art of Education University*. URL: https://theartofeducation.edu/2016/07/22/power-purpose-doodling/

29. Kaimal G., Ayaz H., Herres J., Dieterich-Hartwell R., Makwana B., Kaiser D. H., Nasser J. A. Functional near-infrared spectroscopy assessment of reward perception based on visual self-expression: Coloring, doodling, and free drawing. *The Arts in Psychotherapy*. 2017. № 55. P. 85–92. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.05.004

30. Koç Z. K. What is Doodle Art?. *Loveinartsz*. URL: https://www.loveinartsz.com/what-is-doodle-art/

31. Lovering T. Zen Doodle Unleashed: Freeform Tangle Art You Can Draw and Color. North Light Books, 2015. 128 p.

32. Martinez-Diaz M., Galbally J. Fierrez and J. The Doodle Graphical Password Database: Data Analysis and Benchmark Results. *IEEE Access*. 2013. № l. P. 596–605.

33. Meade M. E., Wammes J. D. & Fernandes M. A. Comparing the influence of doodling, drawing, and writing at encoding on memory. *Canadian Journal of Experimental Psychology* / Revue canadienne de psychologie expérimentale. 2019. № 73 (1). P. 28–36.

34. Neumann K., D. Doodle Your Way To Better Mental Health. Forbes. URL: https://www.forbes.com/health/healthyaging/doodling/ (дата звернення: 06.12.2022).

35. Palmer K. What Are The 5 Styles of Doodling?. *Sparkle tart: learn, create, inspire*. URL: https://www.sparkletart. com/rsr/2016/08/what-are-the-5-different-styles-of-doodling.html (дата звернення: 06.12.2022).

36. Schott G. D. Doodling and the default network of the brain. *The Art of Medicine*. 2011. Vol. 378, № 9797. P. 1133–1134.

37. Summers O. Doodle a Day Journal: 365 Days of Creative Drawing With Prompts. London: Moxie Bloom Paper Co., 2018. 146 p.

38. The Positive Doodle Diary. London: Bantam, 2024. 226 p.

39. Ukrainian Folk Art Spiral Notebook Line Art. Київ: Артбукс, 2024. 60 с.

40. Zen Drawing Workbook / S. McNeill. London: Design Originals, 2016. 104 p.

# Звіт подібності

## Метадані

Назва організації
**Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts**
Заголовок
**Кушніренко**
Автор Науковий керівник / Експерт
**А. КушніренкоТ. Єрмакова**
підрозділ
**KSADA**

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

0.49% 0.49% КП 1

0.00% 0.00% КП 2

4.33% 4.33% КЦ

**25**
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

**12366**
Кількість слів

**95856**
Кількість символів

## Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

| | | |
|---|---|---|
| Заміна букв | | 4 |
| Інтервали | A→ | 0 |
| Мікропробіли | · | 4 |
| Білі знаки | | 0 |
| Парафрази (SmartMarks) | a | 3 |

## Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз — Колір тексту

| ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР | НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ) | КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
|---|---|---|
| 1 | Диплом-Бухтіарова.docx<br>[redacted] 12/17/2021<br>Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA) | 15 0.12 % |
| 2 | Петріній<br>[redacted] 12/20/2024<br>Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA) | 12 0.10 % |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | https://ksada.org/pdf1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80_2024.pdf | 11 0.09 % |
| 4 | Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA) | 9 0.07 % |
| 5 | https://ksada.org/pdf1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80_2024.pdf | 9 0.07 % |
| 6 | Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA) | 5 0.04 % |

## з бази даних RefBooks (0.00 %)

| ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР | ЗАГОЛОВОК | КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
|---|---|---|

## з домашньої бази даних (0.33 %)

| ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР | ЗАГОЛОВОК | КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
|---|---|---|
| 1 | Петрініч [redacted] 12/20/2024 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA) | 26 (3) 0.21 % |
| 2 | Диплом-Бухтіарова.docx [redacted] 12/17/2021 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA) | 15 (1) 0.12 % |

## з програми обміну базами даних (0.00 %)

| ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР | ЗАГОЛОВОК | КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
|---|---|---|

## з Інтернету (0.16 %)

| ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР | ДЖЕРЕЛО URL | КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
|---|---|---|
| 3 | https://ksada.org/pdf1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82_%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80_2024.pdf | 20 (2) 0.16 % |

## **Список прийнятих фрагментів** (немає прийнятих фрагментів)

| ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР | ЗМІСТ | КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ) |
|---|---|---|