

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra výtvarné kultury a textilní tvorby

Odlúčenie - Animovaná etuda
Bakalárska práca

Autor: Alexia Hašková
Študijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Študijní obor: Grafická tvorba – multimédiá
Vedúci práce: Mgr. et MgA. Pavel Trnka, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. art. Mária Hromadová, ArtD.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Alexia Hašková
Studium:	P19P0087
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Grafická tvorba - multimédia
Název bakalářské práce:	Odlúčenie - animovaná etuda
Název bakalářské práce Aj:	Secluded - animation etude

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Práca sa zaoberá sociálnou izoláciou, jej dopadom na mentálnom zdraví a následným spracovaním v animovanej etude - krátkej animácii. V teoretickej časti sa rozoberajú štúdie o sociálnej izolácii a psychickom zdraví, rovnako tak psychickom zdraví umelcov v histórii a jeho odraze na ich dielach. V praktickej časti autorka zhromažďuje inšpiráciu pre tvorbu animovanej etudy, popisuje proces a technológiu jej vzniku, a predkladá výslednú animáciu.

Artists Who Suffered Mental Illness and How It Affected Their Art, DailyArt, *Main page – DailyArt Magazine* [online]. Dostupné z: <https://www.dailyartmagazine.com/artists-who-suffered-mental-illness/>

Animated Minds. *Animated Minds* [online]. Dostupné z: <https://www.animatedminds.com>

Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. *SpringerLink* [online]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-017-1446-1>

Dr. CEMBROWICZ Stefan & Dr. KINGHAM Dorcas, *Beating depression*, 1. vyd., CLASS PUBLISHING, London, 2002, ISBN 1-85959-063-2

WILLIAMS Richard, *The Animator's survival kit*, 2. vyd., Faber & Faber, London, 2001, ISBN 9780571212682

Zadávací pracovisko:	Katedra výtvarné kultúry a textilní tvorby, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. et MgA. Pavel Trnka, Ph.D.
Oponent:	Mgr. art. Mária Hromadová, ArtD.
Datum zadání závěrečné práce:	25.10.2021

Prehlásenie

Prehlasujem, že som bakalársku prácu Odlúčenie – animovaná etuda vypracovala pod vedením vedúceho záverečnej práce samostatne a uvidela som všetky použité zdroje a literatúru.

V Hradci Králové dňa

.....

Alexia Hašková

Pod'akovanie

Ďakujem vedúcemu bakalárskej práce Mgr. et MgA. Pavlovi Trnkovi, Ph.D za metodické vedenie práce, rady a pomoci pri riešení otázok.

Anotácia

HAŠKOVÁ, Alexia. *Odlúčenie – animovaná etuda*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023, 52 strán. Bakalárska práca.

Cieľom tejto práce je nepriamym spôsobom poukázať na dôsledky izolácie a jej dopad na mentálne zdravie človeka, ktorý je oddelený od všetkých.

Práca sa zaoberá sociálnou izoláciou, jej dopadom na mentálne zdravie a jej následným spracovaním v animovanej etude - krátkej animácii. V teoretickej časti sa rozoberajú štúdie o sociálnej izolácii, psychickom zdraví a porovnanie troch animovaných diel s dielom autorky. Následne autorka zhromažďuje inšpiráciu pre tvorbu animácie. Praktická časť obsahuje proces animovanej etudy a samotnú animáciu.

Kľúčové slová: animácia, etuda, cvičné dielo, depresia, psychické poruchy, izolácia, sociálna izolácia

Annotation

HAŠKOVÁ, Alexia. *Secluded – animated etude*. Hradec Králové: Faculty of education, University of Hradec Králové, 2023, 52 pp. Bachelor Degree Thesis

Main point of this thesis is to show how isolation can impact mental health, when man is secluded from others.

In the thesis we are explaining social isolation, how it can impact mental health and how author decided to transform it into a short animation.

Theoretical part deals with chosen studies made on social isolation and mental health. We compare other three animation work to animation made by author. Last, but not least, author collects the inspiration for making the animation.

In the practical part we explain process of animation, and what tips and tricks were used.

Keywords: animation, etude, practice work, depression, mental illnesses, isolation, social isolation

Obsah

Úvod	9
1 Sociálna izolácia a jej dopad	12
1.1 Sociálna izolácia.....	12
1.2 Dopady sociálnej izolácie	14
1.3 Neliečené psychické poruchy a ich dopad	15
1.4 Vlastné skúsenosti a ich prejav v animácii	17
1.4.1 Čo mali znamenať jednotlivé scény.....	18
2 Vybrané prejavy v umení a animácii.....	20
2.1 Umenie ako terapia	20
2.2 Odraz psychiky v umení.....	21
2.3 Animácia v spojení psychiky	23
2.3.1 Tzadik – Oriel Berkovits.....	24
2.3.2 Overcomer Animated Short - Hannah Grace.....	24
2.3.3 Social isolation – squizzy	25
3 Inšpirácie	27
4 Hudba a jej autor	29
4.1 Dough Maxwell.....	29
5 Praktická časť: Tvorba animácie	30
5.1 Scenár.....	30
5.2 Storyboard.....	31
5.3 Animatik a keyframes	33
5.4 Práca na animácii	34
5.5 Postprodukcia.....	37
Záver.....	40
Internetové zdroje	43
Použitá literatúra.....	47

Zoznam obrázkov	48
Zoznam príloh	49

Úvod

Mentálne zdravie alebo psychické zdravie. Akokoľvek to nazveme, je to stále dôležitá súčasť nás ako ľudí, našich osobností a toho ako fungujeme, či samostatne alebo v spoločnosti. Psychika ovplyvňuje naše konanie, správanie, interakciu medzi ľuďmi, motiváciu. Je tu s nami a predsa ju nevnímame tak, ako by sme mali. Nevenovala som jej toľko pozornosti v minulosti, až teraz, v posledných rokoch nabera viac povedomia o tom, ako veľká je to súčasť môjho života. Či už vo filmoch hraných alebo animovaných, v mainstreamových knihách. Či v mojom vlastnom zmýšľaní a živote. Najväčší zvrat vo vnímaní mi priniesla koronavírus a karanténa. Ale aj postupne ľudia začali zisťovať, že niektoré veci nemusia byť “v ich povahe” alebo “som iba pod stresom”, ale že sú to naozaj poruchy v mentálnom zdraví, ktoré je potrebné riešiť s odborníkmi.

S týmto nápadom som sa začala zaoberať na základe vlastných skúseností, kedy izolácia ma dohnala na kraj možností. Kedy som začala zisťovať, že nie všetko je s mojou psychikou v poriadku. Sociálna izolácia bola v mojom najväčšom hľadáčkovi hlavne počas koronavírusu a tzv. “lockdownov”.

Niekedy za to nemôže len stav spoločnosti či spôsob akým žijeme. Často sa stretávame s tým, že keď sme sa zastavili, zistili sme, že sme mali niektoré veci, ktoré nemali ostatní. Zvyklosti, ktoré sme brali ako normálne, sme postupne zisťovali, že nie každý ich má. Že neliečené traumy prerastú v niečo väčšie než sme my sami. Že nediagnostikované psychické poruchy alebo narušenia môžu byť nebezpečné, či narušovať plynulý chod v živote. Poruchy môžu zasahovať iba do niektorých častí v živote, ako je práca, zostať sústredený, atď. Najčastejšie sú však problémy tohto typu komplexnejšie a prechádzajú od pracovného života po milostný. (Turnbridge 2021)

Prečo práve etuda ako spôsob vizuálneho zobrazenia danej témy? Najprv si popíšme, čo je etuda.

Etuda je krátka cvičná hudobná skladba, alebo krátky prozaický útvar na vopred danú tému, alebo krátky herecký výstup. (Slovník.aktuality 2023, online)

To znamená, že etuda má predstavovať krátke cvičné dielo, najčastejšie v hudbe, literatúre alebo herectve. Túto časť však je možné aplikovať i na animáciu.

V tejto práci ide o nacvičenie krokov potrebných k tvorbe animovaného filmu, pri ktorých nakoniec vzniklo samostatné dielo, nie iba cvičná verzia.

V prvej kapitole sa budem venovať sociálnej izolácii. Popíšem ju, čím je zapríčinená a následne jej dôsledky na psychiku človeka, ako ju mení a ničí. Ukážem, z ktorých vecí som prebrala danú symboliku do svojho diela, čo všetko som zakomponovala a obalila vlastným prevedením, kde som využila vlastných skúseností. V jednej z podkapitol v prvej kapitole rozoberiem aj neriešeným psychickým problémom a aký to má dopad na ďalšie fungovanie človeka v dospelosti.

V druhej kapitole popíšem, aké existuje prepojenie psychiky, psychických porúch a umenia. Dotknem sa aj toho, že umenie sa využíva v terapii, práve ako prostriedok pre vyjadrenie emócií, pocitov a zážitkov, ktoré nie sú možné vyjadriť slovami.

Následne v tejto kapitole budem porovnávať iné podobné diela k svojmu. Rozoberiem ich, v čom sú podobné, aké znaky využili autori pre vyjadrenie emócií, v čom sú diela odlišné. Diela, ktoré som vybrala pre tento účel sú rovnako na študentskej úrovni.

Tretiu kapitolu som venovala svojej následnej inšpirácii. Od jednoduchých ilustrácií, cez štýl animácie, ako aj ku inšpiráciám, ktoré sú podobné môjmu dielu. Popisujem, prečo som si práve vybrala tieto diela, na ktorých zakladám vlastný “*moodboard*” a inšpiračný náčrt, do ktorých zahrňam diela, ktoré ma dovedli k tomu, že chcem vytvoriť vlastné krátke dielo.

Vo štvrtej kapitole som sa dotkla výberu hudby a autora, ktorý vytvoril skladbu. Rozpis, čo viedlo k výberu práve tejto skladby a ako zapadá do diela.

Posledná piata kapitola je už o samotnom procese. Procese od tvorenia scenáru a storyboardu po animatik, následné animovanie jednotlivých scén a kľúčových snímok. V tejto sekcii vysvetľujem spôsoby, akými som tvorila, ktoré programy som využila k celkovej tvorbe. Ako úplne posledné sú popísané už len detaily, ako post-produkcia a spájanie scén dohromady.

V tejto kapitole sú pridané aj postrehy z kníh ako sú *Animator's Survival Kit* od Richarda Williama (2009) a *Animated Storytelling* od Liz Blazer (2020). Rovnako tak i

vysvetlenia na určité procesy. Odkazujem sa na tieto knihy, pretože *Animator's Survival Kit* (Williams 2009) je najviac obsiahla kniha ohľadom animácie a vysvetľuje krok po kroku, zrozumiteľne, techniky v animácii. *Animated Storytelling* (Blazer 2020) popisuje i podrobnejšie moodboard a storyboard.

Záver preberie následné zmeny, ktoré sa udiali v priebehu tvorby projektu a animácie. Aké nastali zmeny, kroky, ktoré k tomu viedli a následný názor.

1 Sociálna izolácia a jej dopad

„*Depresia – absolútne sústredenie bolesti, strachu a beznádeje.*“ (citáty, online, 2022)

Otváram túto kapitolu pre popis sociálnej izolácie, jej následkov na duševné zdravie, kedy dokonca aj prihoršuje už k existujúcim chorobám. Zároveň v nasledujúcich podkapitolách preberiem pojmy, ako sú sociálna izolácia, osamelosť, depresia, panika.

Popíšem aj situácie, prečo neriešené a neliečené psychické poruchy narušia život jednotlivca. V tejto situácii pridám popis vlastnej skúsenosti s náležitým opisom, ktorý sa týka animácie. Ktoré scény predstavujú, ktoré situácie.

Na konci kapitoly sa dostanem aj k radám pre ľudí, ktorí trpia týmito poruchami.

1.1 Sociálna izolácia

Sociálna izolácia podľa Zavaleta, ktorý ju definoval ako „*nedostatočne kvalitatívne a kvantitatívne spoločenské vzťahy s ostatnými ľuďmi na individuálnom, skupinovom, komunitnom a väčšom leveli sociálneho prostredia, kde ľudská interakcia nastáva.*“ (Wang et al. 2017)

Vychádzajúc z tejto informácie, tak jediná otázka je, koľko tej sociálnej interakcie potrebuje osoba samotná. Pre každého je však táto odpoveď veľmi subjektívna. Preto existuje na druhej strane aj pocit samoty. Pociť samoty je „*bolestivá subjektívna emócia, kde nastáva nesúlad medzi chceným a dosiahnutým vzorom sociálnej interakcie.*“ (Wang a kol. 2017)

Tieto dva termíny môžu byť spolu spájané, ale zároveň sú to dve rozdielne stavy. Človek môže pociť sociálnu izoláciu bez toho, aby sa cítil osamotený, alebo naopak. Cítiť sa sám, ale popri tom mať neustálu sociálnu interakciu. Zatiaľ čo pocit samoty je hlavne subjektívna emócia, tak sociálnu izoláciu je možné namerať.

Sociálnu izoláciu nameriame na základe frekvencie, veľkosti a blízkosti kontaktov oslovenej osoby, podľa čoho aj akú dostanú podporu od priateľov a rodín. Následne sa to boduje spôsobom 0 = nikto, 1 = jeden, 2 = dvaja, 3 = traja až štyria, 4 = päť až osem, 5 = deväť a viac. Celkové skóre je medzi 0 až 30, kde čím vyššie číslo indikuje väčšiu sociálnu sieť. Následne pokračujú tri otázky na rodinu a tri otázky na

priateľov. Otázky sú pokladané približne rovnako skrz všetkých. Otázky v približnom znení:

- Koľko príbuzných/priateľov vídate alebo počujete od nich aspoň raz za mesiac?
- S koľkými príbuznými/priateľmi sa cítite dostatočne pohodlne, aby ste preberali osobné záležitosti?
- S koľkými príbuznými/priateľmi sa cítite dostatočne blízko, že by ste ich požiadali o pomoc?

(Veazie 2019)

V časoch, kedy sa vzťahy ľudí, aj nám blízkym obmedzili na minimum, počas pandémie, tak by sme namerali veľmi vysokú sociálnu izoláciu, ak by sme postupovali podľa Lubenovej teórie (2006), ako namerat' sociálnu izoláciu.

V tomto smere opisuje priebeh pandémie a mentálneho zdravia, spoločne so sociálnou izoláciou *Stručný pohled na zdraví obyvatel Evropy*.

Stručný pohled na zdraví obyvatel Evropy, alebo *Health at Glance: Europe* je správa, ktorá mapuje pokrok na území Európskej únie, ktorého bolo dosiahnutého o účinných, dostupných a odolných systémov zdravotnej starostlivosti. Spracováva ju Organizácia pre hospodársku spoluprácu a rozvoj v spolupráci s Európskou komisiou.

„Zpráva *Health at a Glance: Europe za rok 2022 analyzuje hlavní výzvy, které musí evropské země řešit, aby vytvořily silnější a odolnější systémy zdravotní péče po skončení akutní fáze pandemie covidu-19. Zvláštní důraz je kladen na to, jak pandemie ovlivnila duševní a fyzické zdraví mladých lidí.*“ (Evropská komise 2022, online)

Ako poukazuje správa *Health at a Glance: Europe za rok 2022*, tak ľudia sa necítili dostatočne. Pandémia najviac zasiahla mladých ľudí, a tých ktorí riešili finančné problémy. Symptómy, ktoré sa týkajú hlavne paniky a depresie sa až zdvojnásobili v období pandémie. V týchto prípadoch začal narastať aj záujem o podporu mentálneho zdravia, kedy už tak vyhrotená situácia v zdravotníctve bola na spadnutie.

„Ze zprávy *Stručný pohled na zdraví obyvatel Evropy z roku 2022* vyplývá, že téměř každý druhý mladý Evropan má pocit, že se mu nedostává náležité péče o duševní zdraví, přičemž podíl mladých lidí, kteří uváděli příznaky deprese, se během pandemie více než zdvojnásobil, a to hned v několika zemích EU.“ (Evropská komise, online, 2022)

Zastávam toho názoru, že ako sa ľudia zastavili a zistili, že sa ocitli v nejasných časoch, tak sa dostali do tých zákutí svojej mysli, kde pôvodne nemali prístup. A následne sociálna izolácia, kedy buď žili ľudia osamote, alebo len v malých skupinách, ale nemohli sa stýkať s vonkajším svetom, to viac podnietila tieto psychické poruchy.

Čo sa však týka aj naďalej spomínaného problému sociálnej izolácie, tak nielen samotná pandémia ju rozšírila, ale so sociálnou izoláciou a dokonca so sociálnym vylúčením sa stretáme ešte pred pojmom pandémie.

Dunn (1999) a Par et al (2004) použili kvalitatívnu metódu na preskúmanie vzťahu medzi mentálnymi problémami a sociálnym vylúčením.

Vytvorili do hĺbky cez 100 rozhovorov s pacientmi, ktorí využívali služby zdravotníctva v oblasti psychického zdravia v Škótsku, aby prešli skúsenosťami daných ľudí s vylúčením alebo zaradením do spoločnosti. Vzniká komplexný obraz, v ktorom pocit začlenenia alebo vylúčenia podlieha neustálym zmenám v závislosti od prebiehajúcich interakcií s ostatnými vo verejnej aj súkromnej sfére. Jemné vnímanie ignorovania alebo priateľstva znásobuje alebo zmiernuje pocity vylúčenia v neustálom procese, takže začlenenie a vylúčenie sa môže vyskytnúť v rovnakej dobe; jednotlivci môžu zažiť pocity oboch prvkov súčasne. V tomto kontexte je sociálne vylúčenie subjektívne prežívané, relatívne a premenlivé; nie je to stav, ktorý sa dá merať. Ďalej zdôrazňuje priestorový prvok sociálneho vylúčenia. Konanie iných na konkrétnych miestach môže slúžiť na vylúčenie ľudí s duševnými problémami z verejných priestorov. (Morgan et al. 2018, online)

1.2 Dopady sociálnej izolácie

Už predchádzajúce štúdie, ktoré boli zamerané na výskum týchto tém, dokázali prepojenie medzi sociálnou izoláciou a depresiami (Cacioppo et al, 2006, Luanaigh a Lawlor 2008), samovražednými sklonmi (Goldsmith et al. 2002), poruchami osobnosťami (Richman a Sokolove 1992) a psychózami (DeNiro 1995). Medzi ľuďmi, ktorí trpeli vážnejšími duševnými poruchami, sociálna izolácia prispievala k bludom, nedostatočnému prehľadu v realite a častej hospitalizácii. V následnosti, ľudia, ktorí mali sociálnu podporu, tak mali väčšiu pravdepodobnosť sa vyliečiť zo psychóz. (Wang et al. 2017, online)

Takže nie je prekvapivé, že sociálna izolácia, ale aj osamelosť, majú dopad na kvalitu života a blahobyt jednotlivca, s dokázateľnými negatívnymi zdravotnými dôsledkami. Napríklad medzi tieto zdravotné problémy patrí aj vysoký tlak. Ľudia, ktorí sú osamelí majú preukázateľne dlhodobo vysoký krvný tlak, než ľudia, ktorí nemajú až taký osamotený život. Tento problém sa môže prejavovať nezávisle na veku, pohlaví, etniku, kardiovaskulárnych rizikových faktoroch (napr. fajčenie cigariet), medikácia, zdravotný stav a efekt depresívneho stavu. Osamelosť je často priradená i k depresii, či už ako následok alebo dôsledok, a vyššou úmrtnosťou. (Windle, online, 2014)

Na základe týchto dostupných zdrojov nemôžeme pochybovať o tom, že sociálna izolácia a osamelosť má zásadný vplyv na celkové zdravie človeka. Nielen na to psychické, ale aj fyzické, kedy naša myseľ veľmi vplýva na to, ako telo reaguje. Dlhodobá izolácia alebo osamelosť je veľmi neprospešná človeku, keďže je to sociálny tvor, ktorý prirodzene potrebuje kontakt s ostatnými jeho druhu.

Ako je popísané v prvom odseku, pacienti s psychózami mali väčšiu šancu sa vyliečiť, keď mali sociálnu podporu. To nás navádza k tomu, že ľudia by mali mať vytvorený svoj oporný systém. Nemusí to byť veľa ľudí, v žiadnom zo zdrojov sa neuvádza počet ľudí, ktorí sú potrební na oporný systém, pretože osamelosť je subjektívna jednotka, takže to môžu byť aj len dvaja najviac blízky ľudia. Ide o taký systém, ktorý dovoľuje človeku, ktorý trpí duševnou poruchou, zostať aspoň trochu pri zmysloch.

Pre ľudí, ktorí nemajú možnosť si vytvoriť podporný systém medzi ľuďmi, ktorých poznajú, existujú dobrovoľnícke centrá, kde sa dajú nájsť programy na prevenciu osamelosti. Jedným z týchto programov je napríklad Uši k duši – linka pre ľudí, ktorí sa cítia osamelí. Je to program v spolupráci UMB – Univerzita Mateja Bella v Banskej Bystrici a dobrovoľníckym centrom v Banskej Bystrici.

1.3 Neliečené psychické poruchy a ich dopad

Keďže psychická porucha je zdravotný stav, ktorý narušuje u človeka jeho premýšľanie, náladu, cítenie, empatiu a vcítenie sa do iných, a denné fungovanie, tak je ho potreba liečiť. Je to podobné, ako keď človek má diabetes alebo poruchu pankreasu,

tak psychické poruchy vedú ku zníženiu kapacít človeka, ktoré sú potrebné ku zvládaniu každodenného života.

Medzi najväznejšie psychické poruchy/choroby patrí:

- Depresia
- Schizofrénia
- Bipolárna porucha
- Obsesívno-kompulzívna porucha (OCD)
- Panika/panické záchvaty
- Post-traumatická porucha (PTSD)
- Hraničná porucha osobnosti

Podľa popisu vyššie vieme, že psychické poruchy obmedzujú zvládanie človeka riešiť životné situácie. Niekedy medzi tieto situácie spadajú aj jednoduché veci, ako je vstať z postele alebo si ísť umyť zuby. Neschopnosť urobiť jednoduchú akciu v živote spadá pod kategóriu, kedy človek funguje s neliečenou psychickou poruchou.

Neriešenie alebo neliečenie psychickej poruchy môže mať na jednotlivca veľký dopad, kedy najhorší z nich je samovražda. Medzi ostatné dopady spadajú napríklad iné zdravotné postihnutie, nezamestnanosť, zneužívanie návykových látok (ako sú lieky na bolesť, alkohol, drogy, a iné), skončenie na ulici, a celková zlá kvalita života.

Neliečenie psychických chorôb má nielen dopad na jednotlivca, ale aj na spoločnosť. Zoberme si v tomto prípade ako príklad USA. Iba samotná cena toho, že sa mentálne poruchy neliečia, tak stoja krajinu 100 miliárd amerických dolárov ročne. (Nami California, 2020)

Ďalej v dlhodobom hľadisku má neliečenie mentálnej poruchy i ďalšie dopady. Problémy so vzťahmi v živote, v každodennom fungovaní, zlý výkon v škole alebo v práci, finančné problémy a ku koncu i sociálna izolácia, kde v tomto prípade je aj ako následok toho, keď človek sa nelieči. (Turnbridge 2021, online)

Preto je potrebné búrať predsudky a doterajšie spoločenské vnímanie, čo sa týka mentálnych porúch. Depresie sú vyliečiteľné. Podľa Ciembrowicza (2002, str. 5) 50% ľudí, ktorí trpeli na depresiu ju už znova nezažili. Ale iné mentálne poruchy môžu byť

nevyliciteľné, ako je napríklad ADHD, kde s ním človek žije celý život, ale ide potlačiť do takej podoby, kedy môžu ľudia žiť plnohodnotný život. (Mayo Clinic 2023, online)

Nie je hanba vyhľadať odbornú pomoc. Či si nechať pomôcť od iných, ktorí si tým prešli. Je to však dlhá cesta na to, ako sa dostať na správnu cestu. Približne polovica ľudí, ktorí trpia depresiou sa správnu liečbou dokážu z toho dostať do 6 mesiacov. Ale okolo 1 z 10 trpiacich ľudí so silnou depresiou to môže trvať až 2 roky. (Cembrowicz 2002, str. 6)

Mnohým ľuďom sa aj popri liečení uľaví od ich symptómov. Sú dve možnosti ako liečiť i psychické poruchy, a to buď liekmi alebo terapiou. (Turnbrigde 2021, online)

Existujú rôzne druhy terapií. Medzi nich patrí napríklad:

- Kognitívno-behaviorálna terapia – zameriava sa na riešenie prítomných problémov, konkrétnych a ohraničených situácií a cieľov, na ktorých sa dohodne pacient s terapeutom
- Interpersonálna terapia – zameraná na zlepšenie pacientovho sveta medziľudských vzťahov

Na základe vlastnej skúsenosti sú terapia veľmi dobrá možnosť, ktorá sa mne osvedčila. V prípadoch, kedy terapia nie je možnosťou, Ciembrowicz (2002, str. 70) popisuje ako je možné si pomôcť aj sám.

Medzi najčastejšie odporúčania spadá dostatok kvalitného spánku, cvičenie, meditácia, stretávanie sa s kamarátmi, vyvážená strava a možnosti objavovania. K ďalším odporúčaniam môže spadať aj počúvanie hudby pre zvýšenie dopamínu, písanie zápisníku, kde si môže človek zapisovať svoje pocity, odmeny za vykonanie úloh počas dňa. (Ciembrowicz 2002, str. 70)

1.4 Vlastné skúsenosti a ich prejav v animácii

Hoci existujú rôzne štúdie už na tieto témy, v tejto práci vychádzam aj z vlastných skúseností a pocitov, ktoré som prežila počas svojej izolácie a následne po nej. Nemať možnosť vyjsť za svojimi známymi kedykoľvek si človek zmyslí, alebo nemať možnosti vlastného zabezpečenia, ako je napríklad príjem. Tieto veci vedia veľmi narušiť ľudskú psychiku v tomto storočí, kde potrebujeme stabilitu, ale aj ľudský kontakt, i keď ten bol často nahrádzaný internetom.

Možno sa povie, že ľudia príliš prehánajú, lenže tieto veci netreba brať na ľahkú váhu. V mojom príklade, kde to tentoraz pojmem veľmi subjektívne. Izolácia prepadla moju psychickú stránku úplne nepripravenú, s tým, že som pravdepodobne už niesla určité znaky narušenia, ktoré som nevnímala dovtedy. Následne som ich už vnímala príliš. Depresie spojené so smútkom, že som sama a nikoho už neuvidím, minimálne na dlhší čas. Tie boli často tak silné, že som nevyliezla z postele. Panika sa do toho primiešala v malých mierach, keď sa všetko neustále uzatváralo, až nakoniec som nemohla z vlastnej vôle skoro nikoho vidieť.

Najhoršie na tomto nie je však to, čo sa prežíva počas obdobia izolácie, ale to, čo nastane po tom. Zbaviť sa týchto stavov je často skoro nemožné i s pomocou najbližších. Následne som skončila na terapiách, ktoré mi mali pomôcť vyrovnať sa so sebou, aby som dokázala bojovať ďalej a nezostať na jednom mieste, alebo nezostať nikde.

1.4.1 Čo mali znamenať jednotlivé scény

Komponovala som určité scény formou, aby vyjadrovali pocity mňa, ako som sa cítila v danej dobe izolácie a môj hlavný zámer bolo to vyjadriť čo najsurejšou podobou.

Tieto scény, ale ide aj preložiť druhým spôsobom a tým je nie úplne vyliečená psychická porucha.

Hneď začiatok animácie začína oddelením ústrednej postavy od ostatných postáv. Je to na základe toho, že sociálna izolácia odtrhne jednotlivca od jeho skupiny, ale môžeme to aj vyložiť spôsobom, že sa jednotliviec cíti sám v skupine ľudí, pretože sa cíti byť iný. Iné premýšľanie, iné názory alebo aj iné konanie.

Nasledujeme scénu, kde sme v tme, ktorá má predstavovať temné miesto. Ide ho preložiť aj ako uzavretie v hlave, kde nasleduje boj. Ohníčky, popísané v 4. kapitole ako will-o'-wisp majú predstavovať neustále hlasy, ktoré stále niečo hovoria a nenechajú ústrednú postavu si vydýchnuť. Prílišné premýšľanie a následná panika.

Rozbitie podlahy pod postavou – lámanie človeka až následné zlomenie, kedy sa potápa do vlastnej zúfalosti a temna. Temno sa rovná depresii.

Rozžiarená dlaň má predstavovať pomoc od niekoho iného. Od rodiny, priateľa, kamaráta. Je to ako postrčenie, aby človek vydržal ďalej. To vynorí ústrednú postavu na hladinu, kde začína vlastný boj.

Búrka, vlny, potápanie podstavcov, kde sa postava nachádza. Tieto veci majú predstavovať nestálosť, buď mentálnu alebo aj životnú.

Následne sa búrka a more upokojí, postava sa dostane na stabilnú plochu. Predstava toho, že sa veci stabilizujú a vyzerajú pokojnejšie, preto v scéne sa objavujú oranžové tóny a farby, ako teplá farba, čo symbolizuje trochu nádej z toľkej šedej a tmavej.

Objavia sa dvere. Tie predstavujú nejaké neznámo, možno nádej, možno niečo, čo sa za nimi skrýva. Ale otvárajú sa a vylieta z nich maska, ktorá sa lepí na tvár postavy, a zakrýva jej ústa.

Táto scéna je akt toho, že nie vždy dokážeme všetko povedať, čo nás trápi. Nie vždy dokážeme ísť a vyžiadať si terapiu. Teda potom podobne ako ústredná postava, tak aj my trpíme nemožnosťou nič povedať.

V scénach sa vraciame do tmavej izby, kde vidíme v kúte prikrčenú postavu. Je to skoro ako vrátenie sa do reality, ale stále sa to odohráva v hlave postavy, kde tma je skoro nekonečná a vidíme iba obrysy objektov. Je to spôsob ako ukázať, kedy sa stráca kontakt s realitou, kde človek už funguje len na tom, aby prežil.

Ku koncu tej scény je rozsvietenie za dverami. To má predstavovať nádej spoločne so zvukom otvárajúcich dverí, keď sa zatmie na obrazovke.

Je možné si všimnúť, že sú tam dvakrát dvere. Prvýkrát predstavujú niečo, čo umlčia postavu a druhýkrát predstavujú nádej. Prečo je tomu tak? Ide o symbol toho, že to musíme niekedy skúšať viac, než len raz. Ak niečo nevyjde na prvýkrát, je potreba to skúsiť druhýkrát, inak nevyjdeme z tej izolácie.

Keby to však preložíme do času pandémie, tak prvé dvere predstavujú zastavenie od vlády, alebo taktiež všetko zatvorenie a obmedzenie pohybu. Kým potom druhé dvere predstavujú to otvorenie všetkého, takže nádej toho dostať sa späť do spoločnosti.

2 Vybrané prejavy v umení a animácii

V tejto kapitole budú rozobraté viaceré témy v podkapitolách. Medzi prvé by som chcela prebrať to, ako umenie a psychika sú prepojené. Či už v podnetoch, kedy je umenie forma terapie, alebo následne akým spôsobom ide spozorovať psychické rozpoloženie v umeleckom diele.

Následne posledná podkapitola sa bude venovať psychiky a animácie. V nej si predstavíme pár článkov, ktoré sa zaoberajú animáciou a psychikou. V rámci podkapitoly som vybrala tri diela – animácie, ktoré sú na študentskej úrovni a tematicky sa približujú k mojej vlastnej téme. Sú to diela, ktoré sú voľne prístupné na internete.

Tieto diela sú *Tzadik* od Oriela Berkovitsa, *Overcomer* od Hannah Grace a *Social isolation* od squizzy.

2.1 Umenie ako terapia

Terapia a umenie idú použiť v jednej vete. Umenie ako terapia je pojem, s ktorým je možné sa stretnúť medzi ľuďmi. Mnohí si to predstavujú ako hobby terapiu, kedy vo voľnom čase človek tvorí umenie, či už maľuje, modeluje, vytvára sochu alebo hrá na hudobný nástroj. Dá sa povedať, že ľudia si to viac popisujú ako vec, ktorá sa robí skôr pre radosť. Je to rozhodne jeden z možných nástrojov, ako si pomôcť po psychickej stránke. Avšak popíšeme si arteterapiu – terapiu umením.

„Arteterapia je psychoterapeutická a psychodiagnostická disciplína, využívajúca k liečebným cieľom formy a prostriedky adekvátne umeleckým formám. Pracuje najmä s tvorbou a reflexiou zameranou na proces či produkt. Prvoradým cieľom nie je vytvorenie umeleckého diela, ale prostredníctvom sebavyjadrenia, rozvíjania tvorivosti, schopnosti komunikovať a spracovaním osobne významnej témy dosiahnuť odstránenie alebo zmiernenie obtiaží chorého človeka.“ (Stiburek, 2000, s.35)

Rozdiel medzi umením ako hobby pre duševnú pohodu a arteterapiou je najviac v tom, že pri arteterapii je potrebný vyškolený psychoterapeut, psychológ alebo psychiater. Arteterapia inak využíva všetkých možných umeleckých prostriedkov, ktoré majú napomôcť tomu, aby arteterapeut (terapeut, ktorý sa venuje čisto arteterapii) pochopil svojho pacienta.

Podľa článku Arteterapia, čo to je? (Vítková 2014, online) je arteterapia niečo medzi vedou ako je psychológia či psychiatria, ale zároveň sa nachádza i v umení. Čo sa

d'alej dozvedáme z tohto článku je aj to, že arteterapia môže mať dva prúdy v závislosti na tom, kto vedie terapiu. Existujú arterapeuti, ktorí sú podstatou umelci, prejaví sa to i na danej terapii jednotlivca alebo skupiny. Ako umelci sú viac zameraní na estetiku umeleckého prejavu a často zastávajú názor, že už len samotný proces tvorby je liečivý.

Opakom trochu môže byť vedecky zameraný arteterapeut. V tomto prípade ho najviac zaujíma konečný produkt tvorby, ktorý je možné rozobrať. Ale nie je možné povedať, že by ho tiež nezaujímal proces samotnej tvorby.

Obidve cesty sú správne, kedy je potrebné sa zamerať i na proces, ako na umelecký produkt. Je však na uvážení arteterapeuta, či využije tieto cesty na diagnostiku, alebo nie, pretože tak ako v každej terapii, i v arteterapii je nastavený cieľ.

Často je dôležité ako pacient pristúpi k téme, ktorá sa preberá na schôdzi. Či keď sa jedná o tému, ktorá nie je presne definovaná a necháva sa veľa priestoru na tvorivosť jednotlivca, ako sa k tomu pacient postaví, či bude alebo nebude riskovať.

Arteterapia môže byť hlavne obľúbená pre jej neverbálnosť. Veľa emócií, ktoré nejdú vyjadriť slovami a verbálne, idú vyjadriť v umení. Preto je tento typ terapie aj veľmi využívaný u detí. (Vítková, online, 2014)

Arteterapia je práve tá možnosť, kedy dokážeme vidieť v umení psychické rozpoloženie jednotlivca a tým sa budem ďalej zaoberať v nasledujúcej podkapitole.

2.2 Odraz psychiky v umení

Niet pochýb o tom, že umenie a psychika, alebo psychológia sú veci, ktoré idú ruka v ruke. Umenie samo o sebe prispieva k hlbšiemu poznávaniu človeka a sebareflexie, tak ako sme si to popísali vyššie v arteterapii. Dokonca Stendhal, keď charakterizoval svoje povolanie spisovateľa, nazval sa „pozorovateľom ľudského srdca“. Pozorovanie ľudí je základnou metódou zisťovania poznatkov a skúseností, ako pre umelcov, tak aj pre psychológov. A to isté ide povedať i o sebe pozorovaní. (PhDr. Kulka, 2008)

Pozorovaním môžeme aj zanalyzovať diela iných. Niektoré estetické vyjadrenia môžu v pozorovateľoch diel vyvolať určité emócie. PhDr. Kulka (2008) vo svojej knihe zhrnul pojmy, ktoré poznáme v dnešnej dobe v umení, a ďalej vysvetľoval, ako tieto pojmy môžeme využiť pre analýzu diela.

Pre príklad, farebná kompozícia a línia kresby na obraze sú časti, ktoré by mali vedieť vyvolať špecifickú reakciu alebo emóciu v pozorovateľovi diela. Povedzme, že

svetlejšie farby bývajú viac spojované s pozitívnymi pocitmi, kým chaotické a naškrabané línie môžu pripadať, že umelec bol rozrušený. (Kulka 2008, str. 245)

Avšak tón diela nemusí nutne iba vyvolať emóciu, ale môže aj napríklad vyvolať telesnú zmenu v pozorovateľovi. Leder (2011) vo svojej štúdií popisoval, ako účastníci výskumu sa mračili na diela, ktoré obsahovali emocionálne negatívne farby (tj. tmavé farby, sivé odtiene) a usmievali sa viac pri ukážke diel, ktoré naopak obsahovali pozitívne odtiene farieb.

Čo sa však aj týka umenia a mentálneho zdravia, tak sa nájdu spojenia v literatúre. Najčastejšie sa spájajú ako individuálne vyjadrenie mentálneho rozpoloženia umelca alebo ho využívajú profesionáli (myslené ako terapeuti) ako zásah pre pacienta v rámci podpory. Umeľcove pocity, názory, ideály a emócie sú nerozlučne odrazené v jeho diele – a v niektorých prípadoch, dokonca naschvál zobrazené určitým spôsobom. (Sammut, Gallea, Grech, Mangion, online, 2021)

Pre základ, je možné pocítiť, že umelecké dielo, ako napríklad maľba či kresba, je podstatné médium pre zvyšovanie povedomia ohľadom psychických porúch a predsudkov spojeným s psychickými poruchami. Obraz je viac schopný okamžite zachytiť a pritiahnúť pozornosť s pozoruhodnou silou, dokonca ak nie aj väčšou ako je verbálny či písomný opis poruchy. (Sammut, Gallea, Grech, Mangion, online, 2021)

V tomto by som pridala, že nielen obraz ako maľba alebo kresba, ale dokonca aj animácia, dokáže vystihnúť problém a ukázať ho.

2.3 Animácia v spojení psychiky

Keďže som rozobrala v predchádzajúcej podkapitole, akým spôsobom sa prejavuje v umení rozpoloženie psychiky a porúch, teraz tým chcem naviazať na diela v animácii.

Animované diela týkajúce sa psychického rozpoloženia a vyobrazenia vlastných skúseností sú špecifické tým, že sa jedná o komplexné procesy. Pri animovanom filme sa presne rozplánujú jednotlivé kľúčové snímky spoločne s pohybom kamery, a aké sa využijú ďalšie prvky. To znamená, aká zvuková stopa sa využije, s hlasom, bez hlasu, zvukové efekty, obrazové efekty.

Rovnako medzi prvými krokmi sa rozhoduje či dokončený snímok bude robený ako 3D, 2D, ručne kreslený – *frame by frame*, alebo CGI.

Tieto procesy animáciu sú možné využiť v ergoterapii, liečbe prácou. (Mason 2009)

„Ergoterapia, alebo liečba prácou, pomáha ľuďom sa zapojiť do každodenných činností, napriek svojej poruche alebo obmedzeniu. Tieto činnosti by mali byť zmysluplné alebo ich plnenie by mali považovať za dôležité.“ (Krivošíková 2011)

Animácia má potenciál byť ako učebná pomôcka pre rozšírenie vedomostí.

Nedávne štúdie od Dunn et al. (2018) a Coughlan et al. (2021) boli zamerané na vytvorenie animácií skupinou mladých ľudí. V štúdiu od Dunn et al. (2018) bola hlavným centrom skupina mladých ľudí, ktorí mali diagnostikovanú depresiu. Títo ľudia, spoločne s filmármi, mali za úlohu vytvoriť animáciu ohľadom depresií a terapie. Štúdia od Coughlana et al. (2021) mala za účel zobrať skupinu mladých ľudí, ktorí zase vytvorili sériu krátkych animácií na rozšírenie povedomia o psychických problémoch.

Obidve tieto štúdie boli propagované na sociálnych sieťach, kde mali 12 tisíc videní (Coughlan et al. 2021) a 16 tisíc videní. (Dunn et al. 2018)

Na základe týchto štúdií a osobnej skúsenosti je možné povedať, že digitálny svet internetu je dobrý nástroj na prijímanie a rozdávanie informácií. Hlavne mladí ľudia vo veku od 16 – 24 používajú internet a sociálne siete, na ktorých získavajú informácie. (Ortiz-Ospina 2019)

Vďaka tomuto nástroju som sa dostala ku dielam, ktoré mi pomohli k tvorbe vlastnej animácie. Zároveň mi ukázali, že problém, ktorý riešim v tejto práci, nemám iba ja samotná.

Týmto sa dostávam ku dielam, ktoré budem rozoberať v nasledujúcich podkapitolách. Tieto diela zdieľajú rovnaký priestor na internete, sú to osobné diela autorov, ich emócie.

2.3.1 *Tzadik – Oriel Berkovits*

Prvé dielo budem rozoberať od Oriela Berkovitsa, ktorým som sa najviac aj inšpirovala v mojej vlastnej práci.

Tzadik je krátky animovaný film vytvorený pomocou ručnej kresby a Adobe After Effects. Dielo bolo ako výstupný krátky film z *Bezalel academy of arts*.

Tzadik, alebo slovensky *cadik*, znamená z hebrejčiny spravodlivý či správny. Týmto pojmom je označené dielo, naznačuje jeho príbeh. Postavu obklopuje temnota a tvor, ktorý má poskytovať „komfort“, následne sa objaví prosba od duše (strom) a postava sa snaží k nemu dostať – cez prekážky.

V diele ide o kolobeh, ktorý predstavuje celkovo život človeka. Ocitnutie sa na zlom mieste, prekonanie prekážok a svojich zlých vlastností a následnom posunutí na ďalšiu úroveň, i keď sa zo začiatku vyzerá rovnako, ako pôvodná úroveň.

Tento koncept ide využiť ako pre kolobeh života, akým spôsobom žijeme, tak pre zobrazenie chronickej depresie, kde kedy konečne človek vstúpi do svetla a cíti sa lepšie, sa to znova dostane na skoro rovnakú úroveň. I keď nie je pochýb, že sa človek posunul ďalej, tak sa znova nájde vo svojej temnote.

Animácia veľmi na mňa zapôsobila. Dielo hovorilo samé za seba.

2.3.2 *Overcomer Animated Short - Hannah Grace*

Osobný projekt autorky Hannah Grace, ktorá vytvorila toto dielo ako súčasť predmetu v škole – *Experimental Animation*.

Príbeh sa priamo vzťahuje na autorku samotnú, pretože ju vytvorila ako reakciu na svoje depresie a úzkosti, ktoré sa s ňou tiahli niekoľko rokov, kedy sa necítila istá sama sebou.

Príbeh je krásne animovaný doslovné, kde zobrazuje svoje úzkosti a problémy vo forme reťazí, ktoré ju zväzujú na mieste. Postava sa necíti byť dostatočne dobrá pre život a vracia sa myšlienkami k detstvu. V tom spomínaní si uvedomuje, aké udalosti a poznámky od iných viedli k tomu, že má nízke sebavedomie a nízku mienku o sebe.

Koniec príbehu navádza k tomu, že by sme mali pustiť minulosť a vrátiť sa do prítomnosti, a užiť si daný okamžik, kedy žijeme.

Autorka krásne vyjadruje svoje myšlienky priamo písaným textom, ktorý prechádza od nej, k jej „vnútornému“ dieťaťu. Ako sa cíti osamelá a oddelená od všetkých, pretože má pocit, že k nim nepatrí.

V porovnaní tohto diela a mojej práce by som ich označila za podobné tematikou. I keď by sme mohli argumentovať, že animácia *Overcomer* je o prekonaní ťažkostí z minulosti, kým animácia *Odlúčenie* je o vytrhnutí človeka a hodení ho do izolácie. Ide však o zobrazenie, keďže obidve diela fungujú na zobrazení depresií a ťažkostí s prekonaním tejto prekážky.

2.3.3 *Social isolation – squizzy*

Posledné dielo, ktoré použijem pre porovnanie so svojou prácou je *social isolation* od *squizzy*. Táto krátka animácia je súčasťou YouTube kanálu. *Squizzy* je austrálska animátorka veľmi krátkych animácií, ktoré tvorí pre zábavu a pobavenie divákov. Vytvára hlavne vtipy,

Animácia bola vytvorená počas času, kedy najviac bola rozšírená karanténa. Zobrazenie postavy, ktorá žije osamote a ako prebieha čas pre takého človeka.

Toto dielo najbližšie zobrazuje môj pôvodný zámer s prácou, ktorý sa zmenil v priebehu tvorby.

Je to krátka animácia na minútu a pol, ktorá je zameraná rovnako ako dve predchádzajúce, iba na jednu postavu.

Zo začiatku môžeme vidieť vizuálne zobrazené pocity osamotej postavy, kedy sa vznáša vo vákuu. Predstava, že sa topí, pretože myslenie počas takého obdobia nie je pozitívne.

Ďalej sa presúvame do uzatvoreného priestoru, v ktorom sa následne odohráva celý „dej“ animácie. V priestore postava sa snaží tráviť nejaký svoj čas, ktorý musí tráviť osamote, práve kvôli karanténe. Ku koncu je divákovi ukázaná všade po miestnosti, aby

sa poukázalo na to, ako ten čas pomaly plynie a zároveň, ako bol život v tú dobu jednotvárný.

Touto animáciou chcela iba autorka popriať všetkým, aby zachovali čo najviac zdravý rozum, počas ťažkej doby karantén.

3 Inšpirácie

Rozhodnutie pre animáciu nastalo po zhladnutí filmu *Wolfwalkers - Vlkochodci*, ktorý sa stal aj najväčšou inšpiráciou pre štýl animácie. Príbeh *Vlkochodcov* nemá nič spoločné s mojou témou a dielom, pretože ma tam najviac inšpiroval kreslený štýl. Avšak treba poznamenať, že tento štýl animácie je časovo náročný, nakoľko sa tvoril ručnou kresbou, kde bola základom hrubá 3D animácia. Takže z časovej náročnosti som vyradila tento typ procesu tvorby, ale stále by som chcela zachovať aspoň podobný ľahký štýl kresby vo vlastnom diele. (video o tvorbe *Wolfwalkers*)

Následne, podľa informácií sa film *Vlkochodci* inšpiroval japonským animovaným filmom *Kaguya-hime no monogatari* (Príbeh princeznej Kaguyi - preklad autorky). Tento japonský film využíva “*flow*” ručne kreslenej animácie spoločne s jednoduchým pozadím, ktoré je tvorené pomocou akvarelového efektu. Veľmi veľa scén je iba zmäť farieb a rýchlych snímok pre vytvorenie rýchleho pohybu a rozpovedania príbehu iba pomocou obrazu. (Insider 2021, online)

Medzi ďalšie animované diela, ktoré patria k inšpirácii je študentské dielo Oriela Berkovitsa “*Tzadik*”. Dielo rozpráva o depresii - aké je to prežívať depresiu a vymaňovať sa z nej. Depresia je neustály cyklus, ktorý nemusí niekedy ani skončiť. Tento motív mi prišiel ako vhodný pre inšpiráciu a podklad vlastnej práce. Spôsob akým animátor prerozprával príbeh bez slov, či to ako využil oceán pre prekonanie, alebo čiernu hmotu ako depresiu, ktorá drží postavu na mieste. Strom a svetlo, ktoré má tvoriť vyslobodenie, ale napokon skončí v rovnakom cykle, tam kde predtým, ale stále o level vyššie. Je to dielo ľahko pochopiteľné, ktoré som využila ako hlavnú inšpiráciu, čo sa týka prerozprávania príbehu. S tým, že zatiaľ čo je ľahko pochopiteľné, dá sa prebrať na viac vecí, v ktorých je viac stupňov a iba jedno vyslobodenie neznamená celé vyslobodenie. Ako napríklad závislosť.

Na to, že je to hlavne tvorené s CGI, autor sa rozhodol pre drsnú ručnú kresbu, ktorá je veľmi podobná skici, a potom efekty vody spoločne s príšerou boli vytvorené pomocou CGI. Pozadie má jednoduché, vlastne jediné čo vidíme v okolí postavy s depresiou a stromom, sú iba vlny vody.

Z týchto troch animácií - dvoch filmov a jedného krátkeho animovaného filmu som sa snažila vytvoriť mix ideí a nápadov pre svoje krátke dielo. Z technického hľadiska a postupu animácie je toho najviac prebraté z *Kaguyahime no monogatari*. Štýlom kresby som sa chcela čo najviac priblížiť zmesi medzi *Wolfwalkers* a *Kaguyahime no monogatari*, ale aj ku “*Tzadik*”. Využitie ručnej kresby, skoro až skice, mi príde osobné na takej úrovni, kedy je vidieť rukopis daného animátora, ktorý tvorí intímne dielo. Podľa rukopisu kresby sa spoznáva umelec. Na tejto zásade som chcela postaviť i animáciu, ktorá je súčasťou tejto bakalárskej práce.

Následne som hľadala aj statické diela - maľby a kresby, ktoré by sa podobali štýlu, čo chcem dosiahnuť v animácii. Vyhľadávala najmä tie diela, ktoré by zapadali do témy animácie, avšak pridávala som aj tie, ktoré vyhovovali esteticky. Väčšina týchto kresieb/malieb pochádza hlavne zo sociálnych sietí a internetu.

Z týchto diel som vybrala ako estetický spôsob - akvarelový efekt, tak aj paletu farieb, ktorú plánujem využiť pre animáciu. Zároveň som z nich vybrala i farebnú paletu.

Pojem ako “moodboard” je používaný široko medzi grafikmi a animátormi spoločne. “Moodboard” predstavuje súhrn obrázkov, grafík, farebných paliet, myšlienok a jednoduchých grafických návrhov. Každý tvorivec využíva “moodboard” iným spôsobom, ale cieľ je spoločný, a to vytvoriť vizualizáciu diela ešte predtým, než sa začne tvoriť. (Movsisyan, preklad autora, online, 2020)

Ja som do svojho “moodboardu” použila obrázky z vybraných diel od umelcov dnešnej doby, plus zábery a skice z vyššie spomínaných filmov. Na základe obrázkov sa vyberala paleta farieb, na ktorú sa položili základy farebnosti animácie. Keďže je téma etudy veľmi špecifická, tak som sa rovnako tak aj zamerala na špecifickú paletu a tú obmedzila na približne 6 farieb. Z toho sú 3 farby ako základ, jedine sa líšia v odtieňoch.

Nachádzajú sa tam studené a neutrálne tóny, ako aj dva teplé tóny. Studené tóny sú dva odtiene modrej a do neutrálnych sa zaradili dva odtiene šedej. Tieto farby budú predstavovať “temné” časy, keďže našou kultúrou sú tieto farby označené za smutné farby, či až depresívne. Týmito farbami ide vyjadriť nielen temné časy, ale aj stav psychiky v danom čase. Všetko je šedé, kedy si my neuvedomujeme žiadne emócie, alebo len tie zlé emócie. Práve tohto som využila, keď som vyberala žltú farbu s oranžovou, pre nádej v animácii.

4 Hudba a jej autor

Túto kapitolu by som chcela venovať výberu hudby. Popísať, čo ma viedlo k výberu hudby, ktorá sa dostala k dielu.

Zvukové efekty a hudba, čo buď doplnia dokonalo video alebo ho skazia. Tento istý princíp platí i pre animáciu, keďže sa často jedná o audiovizuálne umenie.

Popri tvorbe som dospela k názoru, že čo výborne doplní je čisto inštrumentálna kompozícia. V hľadaní šlo o to, aby to bolo dramatické a zároveň melancholické. Potrebovala som hudbu, ktorá nemala v sebe text a bola prístupná na voľné použitie v oblasti copyrightu. Tieto podmienky splnila pieseň *Bellissimo* od Dough Maxwella.

Bellissimo v preklade z taliančiny znamená krásny, krásna. Nemôžem poprieť, že daná skladba nezobrazuje niečo krásne s trňami. To ako funguje súlad medzi vysokými tónmi huslí a nízkymi basy a bicími, je prekrásny a vytvára dramatickosť a melanchóliu. To, čo by predstavovala krása. A z druhej strany, to predstavuje i temná verzia depresie.

4.1 Dough Maxwell

O autorovi skladby, Dough Maxwellovi, nie je veľa k dispozícii. Vieme, že je to majiteľ a vedúci tímu skladateľov a zvukových dizajnérov vo firme Media Right Productions, ktorá oslávila nedávno 33 rokov v priemysle.

Keďže sa narodil slepý, jeho sluch sa prirodzene stal jeho najväčším zmyslom, hneď popri hmate. Objavil v sebe hudobné nadanie a to využíva pre vytváranie emócií v jeho filmoch a televíznych reláciách.

V roku 2018 bol nominovaný na Emmy pre najlepší dokumentárny film, nedávno pribudol do jeho významných činností aj dokument na Snoop Dogga ako Netflix seriál. Rovnako tak patrí medzi najväčších prispievateľov do archívu Google filmovej hudby a skladieb. Tento archív je prepojený cez YouTube audio library, z ktorej som čerpala skladbu. (LinkedIn, 2023)

Maxwellova firma Media Right Production vytvára aj oficiálne reklamy pre HBO, MTV, Playboy a NFL. (Media Right Production, 2023)

5 Praktická časť: Tvorba animácie

Pre úvod, v kapitole rozoberiem čo najviac podrobne postup vo svojej práci, priblížim niektoré princípy a metódy, ktoré sú popísané v knihách ako je *Animator's Survival Kit*. (Williams 2009) Odkazujem sa najviac na túto knihu, keďže obsahuje najväčšie množstvo informácií pre buď začínajúceho animátora, tak aj pokročilejšieho. Kniha je často používaná aj ako učebnica v školách, kde sa učí animácia, alebo je odporúčaná medzi knihami, ktoré by si mal prečítať každý animátor.

V podkapitolách sú rozpísané veci ako je scenár, storyboard, animatik a *keyframes*. Následne i priamo proces animácie, a konečné úpravy vo video editore spoločne s výstupom. V jednej z podkapitol nižšie napísanej zhrniem i jednoduchý postup pre tvorbu hudby, ktorá má dopĺňať dielo.

Podkapitoly sú presne spísané v poradí, v ktorom som tvorila.

5.1 Scenár

Medzi prvé kroky patrila tvorba scenáru. Existujú rôzne druhy scenáru v závislosti na tom podľa čoho ich rozdeľujeme. Pre svoj projekt som vybrala literárny scenár, ktorý je ale napísaný skoro v bodoch. Animáciu som v scenári rozdelila do krátkych "scén". Tie mi majú pomôcť animovať v kratších časových úsekoch, čo najprehľadnejšie. Ďalej to pomáha v tom, aby som videla, kde má ktorá scéna končiť, a k tomu si vytvorila náležité prechody medzi scénami priamo už v procese kresby.

Následne v jednotlivých scénach sú rozpísané všetky akcie v bodoch. Keby v animácii sa nachádza dialóg alebo monológ, je tam rovnako vyznačený a pripísaný k postave, ktorá práve hovorí. Avšak táto animácia dialógy neobsahuje, a predstavuje viac emócie a pohyb s akciou, než hovorené slovo. V takomto prípade som vypisovala všetky akcie ako za sebou nasledujú, prípadne paralelne prebiehajú. Od pozadia ("setting"), cez pohybovú akciu, po výraz tváre postavy. Zapísané sú aj vlastné poznámky ohľadom symboliky niektorých vecí, ako napríklad "v temnote sedí postava schúlená na zemi a vo vzduchu lietajú duchovia (niečo ako will-o'-the-wisp)". V tomto prípade to používam ako poznámku pre seba, že akým spôsobom nakreslím tých duchov, a keďže jeden z dnešných významov will-o'-the-wisp je "foolish fire" alebo nepraktický/zbytočný cieľ.

Všetky tieto veci a ich popisy mi pomáhajú vizualizovať si animáciu do nasledujúcich krokov, ako je “storyboard” a “animatic” a používam ho ešte ako “guideline” pri kresbe animácie, a poslednej úprave. Zároveň v ňom je aj obsiahnutá myšlienka animácie.

Scenár mi poskytuje základ celého projektu, na ktorom môže stavať ďalšie veci. Je síce možné ho upraviť v priebehu práce, čo sa normálne aj robí vo filmovom priemysle. Kde je veľa opráv a prepisov kvôli postavám a aby sedela rýchlosť a plynulosť animácie.

Vo svojom scenári som na začiatku práce prepísala koniec animácie. Pôvodne mala končiť veľmi ponuro bez nádeje, skoro až s klišé. Síce som jedno klišé nahradila druhým, ale prepis už obsahoval náznak nádeje. Tam kde svetlo spod dverí v tomto prípade predstavuje nádej. Zo scenáru: “zrazu sa za zatvorenými dverami rozsvieti svetlo” -> svetlo bude presvitať medzerou medzi zemou a dverami.

Nádej do scenáru som pridala z dôvodu, že vždy je niekde východisko, či už malé alebo väčšie. Kvôli tomu v tomto prípade to predstavuje tenký pás svetla pod dverami, pretože nedá sa rozoznať akú veľkú nádej alebo pomoc to predstavuje.

5.2 Storyboard

Zo scenáru som prešla na tvorbu storyboardu. Storyboard obsahuje hlavné kľúčové *frames* potrebné na tvorbu animácie alebo aj filmu. Keďže storyboard je využívaný všeobecne vo filmovej produkcii, od reklamy po filmy, tak nesmiem vynechať ani animácie. Či už sú to krátke animácie alebo celé animované filmy.

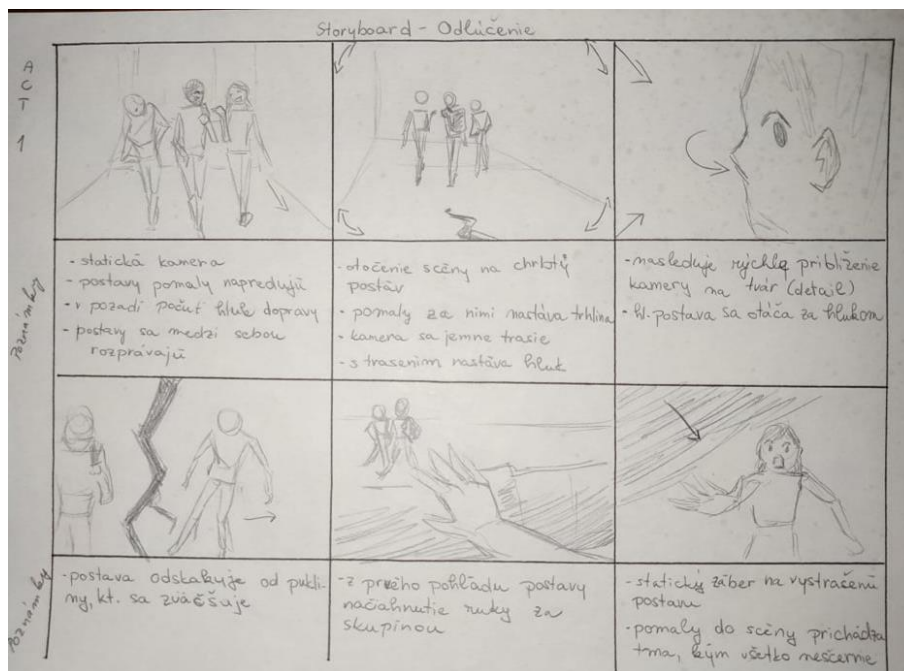
Storyboard je jeden zo základov potrebných pre animáciu ako takú, a proces vizualizácie. Je potrebný, keď je potreba predstaviť svoj príbeh a nápad aj iným ľuďom než len v sebe. Od neho sa vyvíja následný animatik, ktorý je bližšie popísaný v ďalšej podkapitole.

Je viac prístupov k tvorbe storyboardu. V knihe *Animated Storytelling*, Liz Blazer (2020) popísala dva. Jeden je od písaného scenáru, ktorý potom je prekreslený do kľúčových snímkov alebo “thumbnailov”¹. Druhý prístup je o tom, že si tvorca rozkreslí hrubé náčrty scén a priebeh príbehu, a k tomu pridáva následne stručný text. Mój prístup je mix týchto dvoch prístupov, ako je popísané nižšie. (Blazer, 2020, str. 76)

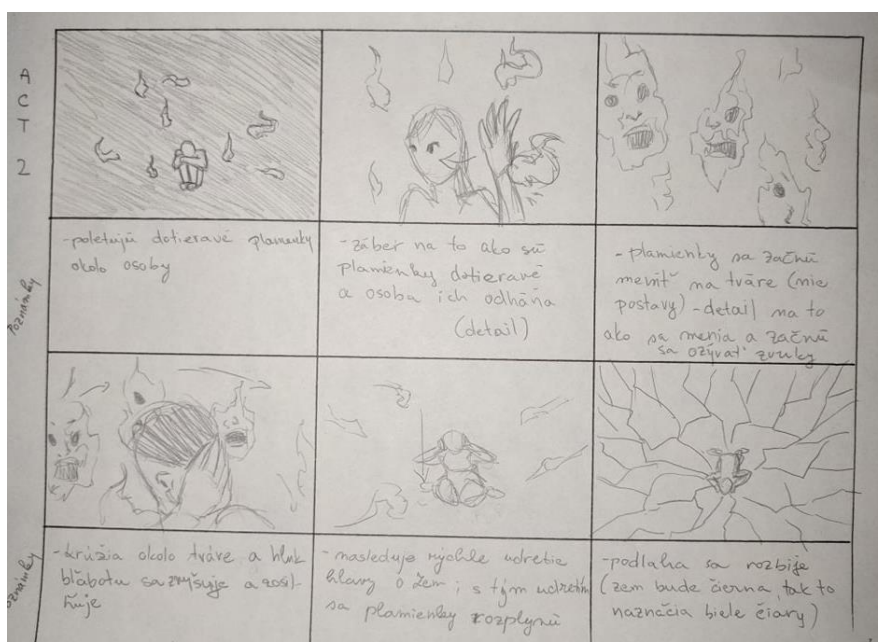
¹ thumbnail = rýchlo a nahrubo načrtnutý obrázok bez ďalších detailov, najčastejšie o veľkosti nechtu palca, z ktorého práve vzniká tento názov (zdroj: <https://www.dictionary.com/browse/thumbnail-sketch>)

Keďže som si scenár rozpísala do menších scén, tak podobným spôsobom som narábala aj so storyboardom. Postupne som kreslila kľúčové snímky pre scény zo scenáru.

Na začiatku som sa z veľkej časti držala čo najviac písaného scenára, až potom som doplnila medzi snímky pre viac kontextu. Držala som ich čo najviac v náčrtovej hladine, bez detailnejších scén, tak ako odporúča Liz Blazer (2020) v knihe *Animated storytelling*. Išlo hlavne o nájdenie kompozície, akým spôsobom sa bude pohybovať kamera a o zachytenie emócií pre plynutie príbehu.



Obrázok 1: Storyboard prvá strana (archív autora)



Obrázok 2: Storyboard druhá strana (archív autora)

Kompozične je celá animácia stredová. I keď stredová kompozícia býva často statického charakteru, v tomto prípade šlo o vyjadrenie jednej osoby bez závislosti na okolí. Keďže sa animácia má aj sústrediť okolo psychiky, v nej sme vždy sami, preto tento spôsob kompozície.

Celý storyboard obsahuje 10 nie úplných A4 strán, ktoré sú rozdelené na 6 políčok. Pod nimi si spisujem poznámky, ako bude pokračovať scéna alebo záchytné body, ktoré by som chcela zanimovať. K tomu sú tam aj pomocné čiary označujúce pohyb postavy, ak sa tam nejaký deje. Napríklad na obr. 3 v ACT 3 je tam v poznámkach “rýchly náraz do vody”. Tento pohyb je ako naznačený akčnou čiarou tak doplnený poznámkou pre jednoduchšiu tvorbu animatiku.

Tak ako scenár som písala v bodoch, tak aj vlastné poznámky do storyboardu som sa snažila urobiť čo najstručnejšie, ale tak aby bolo všetko potrebné v obsahu.

Základný storyboard bol ručne nakreslený, preto bolo potrebné následné prepracovanie do digitálnej verzie, aby sa dalo ďalej s ním pracovať už v digitálnej forme. V tomto prípade by sa ďalej už hovorilo o animatiku a “keyframes”.

5.3 Animatik a keyframes

“Keyframes” alebo “keys”, podľa *The Animator’s Survival Kit* (Williams 2009) je príbehová kresba. Kresba, ktorá vysvetľuje odohrávaný príbeh v animácii, či v danej chvíli, v ktorej sa to odohráva.

Slovom “key” ich označil Richard Williams (2009) a tento názov je využívaný aj v priemysle. V terajšej dobe sa však stretnete aj s názvom “keyframe”. Doslovné preložené ako “kľúčová snímka”. Tento doslovný príklad teda aj vysvetľuje využitie daného pojmu, ako aj snímku, ktorá sa k pojmu viaže.

V tomto projekte som svoj storyboard využila práve k tomu, aby som si vytvorila kľúčové snímky potrebné k vizualizácii. Touto vizualizáciou sa myslí animatik, alebo “animatic”.

Pre animatik je potrebné mať videoeditor, kde sa poskladajú všetky keyframes, alebo ich môžeme nazvať aj “thumbnails” zo storyboardu do jedného videa.

Tieto snímky sa načasujú na určitú dĺžku, na ktorú ich chceme ponechať na plátne. Ide i to, aby som si definovala dĺžku celého projektu.

Tento krok som ja využila k tomu, aby som videla, či daný storyboard dáva zmysel, a či má správne plynutie, ktoré potrebujem. Po tom, keď som nastavila časovanie snímok, tak som medzi ne začala pridávať prechodné snímky a pár “extremes”.

“Extremes” sa označujú snímky, ktoré predstavujú začiatok a koniec nejakej scény. Alebo aj inak nazývané extrémne pozície v scéne. Medzi tieto “extremes” sa potom vkresľujú “inbetweens”, alebo preložené do slovenčiny ako *medzi priechody*. (Williams, 2009)

5.4 Práca na animácii

Po doplnení a prezretí animatiku, u ktorého som usúdila, že by mohol byť už základom pre animovanie. Potom som si následne rozdelila animatik do scén, ktoré zabrali každý keyframe ako stredový bod. Tento spôsob je častý a dal by sa označiť ako metóda “combination of straight ahead and pose to pose”. Richard Williams (2009) v knihe *The Animator’s Survival Kit* popisuje tri metódy animovania, a ich výhody a nevýhody pre priemysel. Ten, ktorý bol napísaný vyššie je až tretia metóda, ktorá je hlavne kombináciou dvoch predchádzajúcich a to sú:

- **Straight ahead**
- **Pose to pose**

Straight ahead znamená, že animátor začne najprv kresliť jednotlivé snímky a až potom k nim priradí čísla. Je to taká improvizácia priamo na papieri, bez plánu. Jednou z výhod je plynulá produkcia animácie. Hlavne je to zábava, pretože človek nikdy nevie, čo z toho naozaj vyjde.

Pose to pose je zase spôsob animovania, kde sa vyhradia najviac podstatné snímky, ako sú práve “*keyframes*”. Tie sa dajú do animácie ako prvé, následne sa k nim pridávajú “*extremes*” - tie budú najviac podstatné prechody v animácii. Touto metódou hľadáme, čo najhladšie prechody medzi dvoma snímkami. Avšak týmto spôsobom sa stráca organický tok v animácii. Často môže animácia vyznieť kostrbato alebo až umelo. K dobrému priznáva to, že je to šetrenie časom a teda aj peniazmi štúdia, keď je v priemysle. Zároveň je možné pri tom človekovi asistovať, keď na tom pracuje viac ľudí. Je to úhladné a má to dané poradie.

Následne tret'ou metódou v animovaní je práve kombinácia týchto dvoch prístupov. V tejto metóde sa zameriava postupne na jednotlivé veci. Najprv sa vložia thumbnaily a následne “*keyframes*”, spoločne s nimi aj “*extremes*” na miestach, kde je nejaký kontakt s prostredím. Tieto veci poslúžia ako základ pre ďalšie spracovanie animácie. Tento spôsob, čo som zatiaľ popísala znie najviac ako metóda “*pose to pose*”. Rozdiel spočíva v ďalšej tvorbe. Medzi už týmito základmi - *keyframes a extremes* - je práca viac na improvizácii.

Tento princíp nemá skoro žiadne nevýhody, ale práve opačne. Workflow je vybalansovaný, pretože sa tam strieda ako plánovanie do detailu, tak následná improvizácia. Animácia má prirodzený tok, a animátor tak rýchlo nevyhorí. (Williams, 2009)

Na spracovávanie animácie som si vybrala program Clip Studio Paint, verzia EX. Vybrala som si tento program kvôli tomu, že s ním som doteraz najviac pracovala a chcela som dať priestor aj iným programom, nielen Adobe, ktorý sa stal priemyselným štandardom. Clip Studio Paint je program zameraný na umelcov ako sú ilustrátori, animátori, kresliari komiksov a webtoonov². Pochádza od japonskej spoločnosti CELSYS, ktorá sa zameriava na umelcov a tvorcov, a poskytuje im rôzne možnosti vzdelávania aj profesionálnych partnerstiev. Program má viacero funkcií, ako v kreslení, tak aj v animácii.

Možná je práca s kamerou, ako jej posúvanie či približovanie. Dá sa importovať audio pre lip-sync alebo odskúšanie, či animácia má rovnaký tok ako hudba. Hlavné sú aj základné funkcie, ako sú *light table/onion skin*, frame by frame animácia, ale rovnako tak aj animácia na základe *keys* vo vektore. Či dokonca 3D modely, ktoré sú priamo v programe, od vecí po ľudské postavy.

Clip Studio Paint mi vyhovuje v mojej práci a je prehľadný svojím rozoráním. Rovnako tak je aj veľa návodov dostupných priamo od CELSYS-u, či od tvorcov, ktorí pracujú s Clip Studio Paint, a sú pod krídlami spoločnosti.

² webtoon = originálne vynájdené v Južnej Kórei, digitálny komiks v dlhom paneli, vytvorený hlavne pre čítanie na smartfónoch (zdroj: <https://en.wikipedia.org/wiki/Webtoon>)



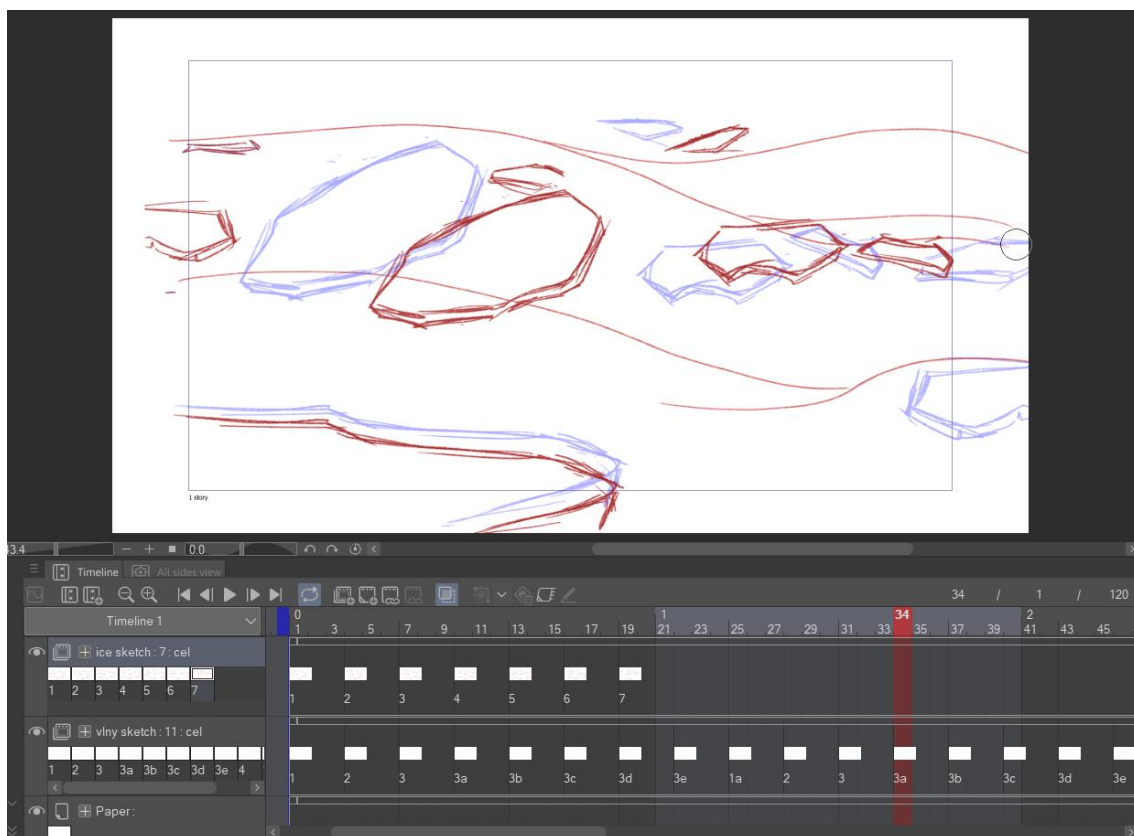
Obrázok 3: Rozohranie programu CLIP STUDIO PAINT (archív autora)

Keďže som si *keyframes* zo storyboardu rozdelila na scény, kde to budem budovať okolo nich, tak som vytiahla vždy jeden *keyframe* z pripraveného digitálneho storyboardu. Pozrela si animatik v editore - použila som na začiatok jednoduchý Movie Maker - a podľa toho pripravila snímky na sekundu (*frames per second*).

Keyframe som poupravila do veľkosti plátna. Keďže základ pre animáciu a videá všeobecne je často rozlíšenie 1920x1080 (fullHD), tak som tieto hodnoty vybrala. Keby vyberiem nižšie hodnoty, tak po exporte by mohli byť nevyhovujúce do video editoru pre ďalšie spracovanie a pridanie zvuku, rovnako tak nemá zmysel ísť na nižšie rozlíšenie než je dnešný štandard.

Po úprave plátna prichádzal na rad rozloženie v počte snímok na sekundu. Snímky sa dajú nastaviť buď v prvom okne, keď sa zadáva nová animácia, alebo potom dole na paneli pre animáciu. Potiahne sa na určitý počet snímok, ale netreba zabúdať ani na to, že treba potom natahnuť ako čas prehrávania animácie na snímky, tak aj natahnuť jednotlivé vrstvy, ktoré používame v animovaní, napr. pozadie.

Keď sú nastavené tieto technické veci, nájdem priestor v prehrávaní pre snímok, kde je najlepšie ho umiestniť, pokračujem už potom v tom, že tam najprv nakreslím *extremes*. Riadim sa čo najviac animatikom a k nemu priradeným *extremes*.



Obrázok 4: Ukážka tvorby frame, Clip Studio Paint (archív autora)

Prvotne si tieto snímky načrtnem na samostatnú vrstvu v programe a neustále púšťam dookola, následne podľa toho upravujem snímky. Polohu charakterov/vecí v animácii. Táto skica mi pomáha s tokom animácie a testujem rozostupy snímok. Rozostupy sú dôležité, keďže na nich závisí, či vec bude vyzerať, že ide veľmi rýchlo alebo pomaly.

Následne keď som spokojná so skicou a rozostupmi, začnem tvoriť farebne. Pre farebnosť som si urobila samostatný súbor, kde ukladám farby, aby sa nestalo, že budem mať snímky s odlišnými farbami o odtieň.

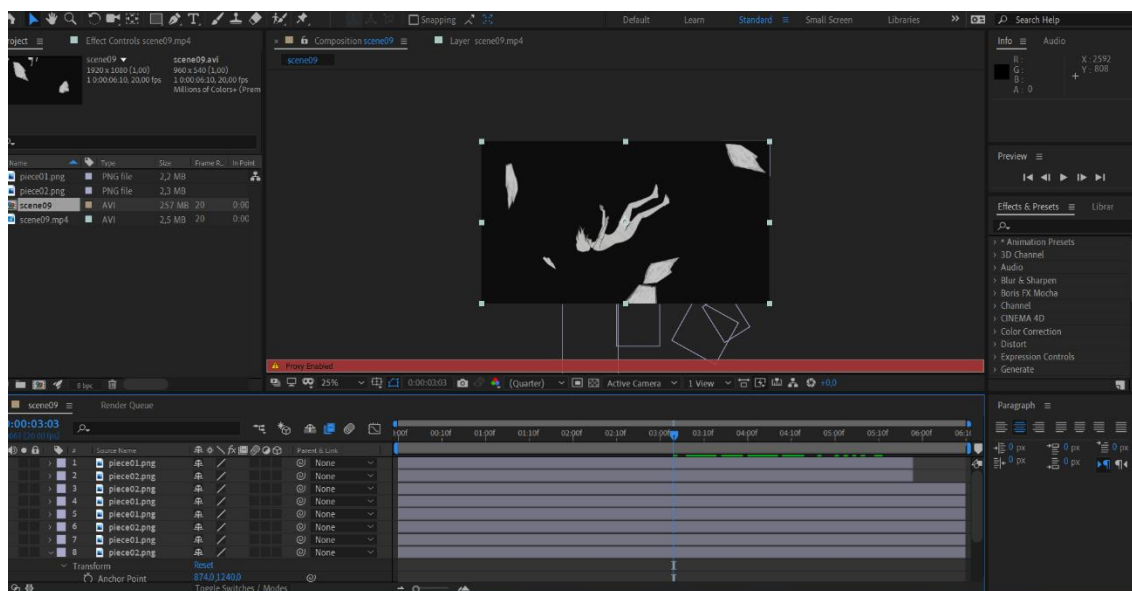
5.5 Postprodukcia

V postprodukcii ide o spájanie všetkých záznamov, scén a hudby dohromady, do jedného celku. V tejto fáze som využila After Effects a Adobe Premiere Pro.

Adobe After Effects a Adobe Premiere Pro sú priemyselny štandard vo video tvorbe. After Effects je využívaný najmä na krátke úseky, ktoré potrebujú pridať efekty, alebo CGI, či rozhybať objekty na kamere, napríklad ako je *motion graphics*.

Adobe Premier Pro je na druhú stranu hlavný program pre strihanie videí, prípadne iné drobné úpravy, ako sú efekty naviac, text, pridanie audia a úprava audia.

V After Effects som si pomohla s pár scénami, ktoré potrebovali naviac špeciálne efekty alebo použitie prvkov naviac, ako napríklad padajúce úločky. Pre túto scénu som nakreslila úločky, ktoré som rozhýbala v programe cez *keys*, aby padali cez obrazovku.



Obrázok 5: Postprodukcia v After Effects (archív autora)

Následne po úprave v After Effects a dokreslení všetkých scén som použila Adobe Premiere Pro.

V Premiere Pro som už len poskladala za sebou potrebné snímky. K niektorým boli pridané dodatočné efekty ako „fade in“, či pridaná dlhšia pauza, aby nebola kamera rýchla a nemenili sa scény nezmyselne rýchlo.

Keď som všetko usporiadala do poradia, pridala som k celku skladbu, ktorú som popisovala v kapitole vyššie, *Bellissimo* od Dough Maxwella a jeho produkčnej firmy Media Right Productions. Ide o skladbu, ktorá je pre voľné použitie, pokiaľ osoba, ktorá použije skladbu, označí pôvodného autora skladby. V takomto prípade osoba môže použiť voľne skladbu vo svojich videách a dielach, a zároveň prináša autorovi skladby ocenenie od iných ľudí, ktorí by uvideli dané video.

Skladba nebola ďalej upravovaná, ani strihaná. Chcela som ju ponechať v plnej hodnote, na základe ktorej som si ju vybrala.

Pre úplné dokončenie boli pridané titulky pre názov diela a titulky, v ktorých napísané meno autora, autora skladby a názov školy, kde bola animácia vytvorená.

Záver

Cieľom práce bola tvorba diela na ťažkú tému, ktorou je sociálna izolácia a jej dopad, na základe osobnej skúsenosti.

K tomuto projektu som pristupovala ako k cvičeniu na animáciu, kedy je možné popísať, že som sama prešla terapiou v podobe tvorby. Výsledkom je krátka animácia, ktorá zobrazuje moje pochody a prekážky v dobe depresie.

Moje dielo je o vyobrazení pocitov, a preto podľa môjho názoru by to mohla byť vhodná ukážka pre ďalšie generácie, že je možné využiť animácie pre vyjadrenie svojich depresií a ťažkých čias.

Chcela by som týmto podporiť ďalších tvorcov na sebaujadrnenie sa v animácii.

V práci som zhrnula to, aký má dopad na mentálne zdravie izolácia, že sa dá merať, ale pojem „osamelosť“ je objektívny. Následne som prebrala, aké všetky dopady spadajú k sociálnej izolácii. Kedy je veľká pravdepodobnosť vzniku depresií a úzkostlivých stavov.

Tieto témy som potom rozpisala, ako vplývali na moje mentálne zdravie, a ako som ich znázornila vo svojom projekte jednotlivými scénami.

V druhej kapitole som sa dotkla terapie umením – *arteterapia*, ktorá je vedená školeným terapeutom, psychológom alebo psychiatrom. Avšak stále je možné brať i terapiu umením, keď ho človek využíva ako hobby k tomu, aby zostal pri zmysloch. (Vítková 2014)

V tejto kapitole som vymenovala dve štúdie, ktoré sa sústredili na tvorbu animácie v kombinácii so psychickými poruchami. (Dunn et al. 2019, Coughlan et al. 2021) Na základe týchto štúdií je možné povedať, že sa dá viac zvyšovať povedomie o depresiách pomocou krátkych náučných animácií na sociálnych sieťach.

V tejto nadväznosti som vybrala tri diela, ktoré som chcela porovnať so svojim. Z toho mi vzniklo, že i keď sú animácie i odlišne robené, tak niesli v sebe podobnú tému a emóciu, na základe čoho som ich dokázala porovnať.

Dielo *social isolation* sa rovnako tak týka sociálnej izolácie, ako moje dielo, ale je ukázané z iného uhlu. Je to o tom, ako človek nedokáže skoro už so sebou žiť, keď nemá čo robiť, pretože nemá východiska v podobe ísť von.

Overcomer bolo pre mňa veľmi blízke. Je to animácia, do ktorej som sa dokázala najviac vžiť. Postava prekonávala prekážky zo života, ktoré si niesla so sebou, a ktoré jej vytvorili depresiu a úzkosti. Koniec animácie predstavoval prekonanie týchto ťažkostí.

Animácia *Tzadik* v sebe ukrýva viaceré vysvetlenia deja. Medzi nich patria boj s depresiou, či inými psychickými poruchami, ktoré často fungujú v kolobehu.

Prešla som svojim myšlienkovým pochodom pri vyberaní materiálov a inšpirácií, ktoré mi mali pomôcť pri tvorbe animácie a vytváraní *storyboardu* a *moodboardu*. Medzi moje najväčšie inšpirácie patrili filmy *Wolfwalkers* a *Kaguyahime no monogatari*. Tieto inšpirácie pomohli hlavne k tomu, že na ich základe som chcela vytvoriť animáciu.

V poslednej kapitole som sa dostala k tomu, ako som tvorila, čo mali byť kroky k tomu cvičnému dielu.

Ako funguje *storyboard*, *keyframes*. Prečo používam 2D animáciu v podaní *frame by frame*, a čo táto animácia potrebuje k tvorbe. Využila som prostriedky, ako je kniha *Animator's survival kit*. (William, 2009) Z nej boli popísané pomôcky a tipy na tvorbu.

V postprodukcii boli všetky informácie spojené v jednu animáciu, pridaná hudba a titulky.

Verím, že v diele, ktoré predkladám, sa mi podarilo umeleckými prostriedkami v maximálnej miere pretlmočiť hlboké vnútorné prežitie človeka, ktorý bol vrhnutý do samoty bez priateľov a blízkych osôb. Počas tvorby som bola nútená zvládnuť zložitú techniku animovaného filmu od prípravy výtvarného riešenia cez fázovanie postáv až po strih a celkovú dramaturgiu diela. Zároveň som študovala psychologické pozadie javu sociálnej izolácie v odbornej literatúre (aj v rámci vlastnej terapie) a získané poznatky som spísala v teoretickej časti bakalárskej práce. Vyplýva z nich, že jav sociálnej izolácie v poslednej dobe nadobudol na dôležitosť v súvislosti s krízou koronavírusu a že jej vplyv na psychické zdravie nie je možné v žiadnom prípade zľahčovať. Osoby takto postihnuté je potrebné čo najskôr liečiť formou terapií, aby sa ich celkový stav nezačal zhoršovať, a tak vytvárať ďaleko vážnejšie zdravotné i sociálne problémy. Jednou z týchto možných foriem liečby je jednak ich vlastná výtvarná forma v rámci arteterapie, ale často im môžeme pomôcť i len tým, že im prostredníctvom napríklad animovaného filmu ukážeme, že s týmito starosťami nie sú na svete sami. A k tomuto účelu sa práve dá použiť môj, verím, že vydarený animovaný film.

Sociálna izolácia so sebou nesie veľmi širokú škálu ďalších aspektov, či už ide o špecifické prežitie postihnutých či o zdravotné následky. U mnohých z týchto javov vidím ďalšie príležitosti, kedy by sme my ako umelci mohli ďalej prispievať k ich zmierneniu alebo náprave. Napríklad by určite prospelo šíriť medzi ľuďmi edukačnú osvetu v oblasti vedomého budovania širších a menej povrchných sociálnych väzieb, ktoré budú mať v prípade ďalších lockdownov kľúčový podporný charakter. K tomuto cieľu by mohla smerovať nejaká budúca bakalárska práca.

Internetové zdroje

BERKOVITS, Oriel. (2014). *Tzadik*. Online video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=gW1x51zezqE>

COUGHLAN, H; QUIN, D; O'BRIEN, K, et al. (2021). *Online mental health animations for young people: qualitative empirical thematic analysis and knowledge transfer*. *J Med Internet Res*. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.adolescence.2013.10.004> [citované: 2023-12-5]

DUNN, V; O'KEEFFE; S. STAPLEY, E; MIDGLEY, N. (2018). *Facing shadows: working with young people to coproduce a short film about depression*. *Res Involv Engagem*. Dostupné z: <https://researchinvolvement.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40900-018-0126-y> [citované: 2023-12-5]

EVROPSKÁ KOMISE. (2022) *Duševní zdraví*. Online. Dostupné z: https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_cs [citované: 2023-12-5]

EVROPSKÁ KOMISE. (2022). *Health at Glance*. Online. Dostupné z: https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/health-glance-europe_cs [citované: 2023-12-5]

GRACE, Hannah. (2016). *Overcomer*. Online video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg>

INSIDER. (2021). *How 'Wolfwalkers' Animated Its Wolf Vision Scenes / Movies Insider*. Online. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=rOU4K4cV-Dk> [citované: 2023-12-5]

LEDER, H., GERGER, G., DRESSLER, S. G., a SCHABMANN, A. (2011). *How Art Is Appreciated*. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. Advance. Online. Doi: 10.1037/a0026396 [citované: 2023-12-5]

MASON, Helen. (2009). *Dare to Dream: The use of animation in occupational therapy*. Online. Dostupné z: https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/855506/mod_resource/content/1/Helen-R-Mason%20-%20Dare-to-Dream-The-use-of-animation-in-occupational-therapy.pdf [citované: 2023-12-5]

MAYO CLINIC. (bez data) *Adult attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) Request an Appointment*. Online. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adult-adhd/diagnosis-treatment/drc-20350883> [citované: 2023-12-5]

MAXWELL, Dough. (bez data) Profil na LinkedIn. Online. Dostupné z: <https://www.linkedin.com/in/doug-maxwell-6a8a879/> [citované: 2023-12-5]

MEDIA RIGHT PRODUCTION. (bez data) *About us*. Online. Dostupné z: <https://www.mediarightproductions.com/about> [citované: 2023-12-5]

MORGAN, Craig; BURNS, Tom; FITZPATRICK, Ray; PINFOLD, Vanessa; PRIEBE, Stefan. (2018). *Social exclusion and mental health*. Cambridge University Press. Online. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/social-exclusion-and-mental-mealth/55E45B7BB681BA83283BE1C7640A886B> [citované: 2023-12-5]

MOVSISYAN, Aram. (2020) *.What is a Moodboard? - How You Can Use it in Animation Production*. Online. Dostupné z: <https://www.yansmedia.com/blog/what-is-moodboard> [citované: 2023-12-5]

NAMI CALIFORNIA. (bez data). *About mental illness*, Online. Dostupné z: <https://namica.org/what-is-mental-illness/> [citované: 2023-12-5]

NEZNÁMY AUTOR. (bez data). Citáty. Online. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty/284517-deprese-absolutni-soustredeni-bolesti-strachu-a/> [citované: 2023-12-5]

ORTIZ-OSPINA, E. (2019). *The rise of social media*. Online. Dostupné z: <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media> [citované: 2023-12-5]

SAMMUT, Alexei; GRECH, Paulman; GALEA, Michael, MANGION, Margaret; SCERRI, Josianne. (2021) *Mental Health Perceptions from Artwork*. Online. Humanities and Social Science Research. ISSN 2576-3024. Dostupné z: <https://doi.org/10.30560/hssr.v4n4p42> [citované: 2023-12-5]

SLOVNÍK.AKTUALITY. (bez data). *Slovník cudzích slov*. Online. Dostupné z: <https://slovník.aktuality.sk/slovník-cudzich-slov/?q=etuda> [citované: 2023-12-5]

SQUIZZY. (2020). *social isolation*. Online video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=rxuUasGEHKg>

TURNBRIDGE, (bez data) *What are the long-term effects of mental illness, if left untreated*, Online. Dostupné z: <https://www.turnbridge.com/news-events/latest-articles/long-term-effects-of-untreated-mental-illness/> [citované: 2023-12-5]

VEAZIE, S.; GILBERT, J.; WINCHELL, K. et al. (2019). *Addressing Social Isolation To Improve the Health of Older Adults*. Social Isolation and Loneliness Definitions and Measures, Luben Social Network Scale. Online. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537897/> [citované: 2023-12-5]

Mgr. VÍTKOVÁ, Katarína. (2014) *Arteterapia, čo to je?*. Online. LIGA ZA DUŠEVNÉ ZDRAVIE. Dostupné z: <https://dusevnezdravie.sk/arteterapia-co-to-je/> [citované: 2023-12-5]

WANG, Jingyi; LLOYD-EVANS, Brynmor; GIACCO, Domenico; FORSYTH, Rebecca; NEBO Cynthia; MANN Farhana; JOHNSON Sonia. (2017). *Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review*. Springer Link. Online. Dostupné

z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-017-1446-1#Sec6> [citované: 2023-12-5]

WINDLE, Karen; FRANCIS, Jennifer; COOMBER, Caroline. (2014) *Preventing loneliness and social isolation: interventions and outcomes*. Social care institute for excellence. Online. Dostupné z: https://lx.iriss.org.uk/sites/default/files/resources/scie_briefing39.pdf [citované: 2023-12-5]

Použitá literatura

Dr. CEMBROWICZ, Stefan & Dr. KINGHAM, Dorcas. 2002. *Beating depression*. Online Ebook. Londýn: CLASS PUBLISHING. ISBN 1 85959 063 2.
Dostupné z:
<http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/17283/1/Stefan%20Cembrowicz.pdf>
[citované 2023-12-5]

BLAZER, Elizabeth. 2020. *Animated Storytelling* Hoboken: PeachPit. Str 76.
ISBN 9780135667859.

Doc. PhDr. KULKA, Jiří. 2008. *Psychologie umění*. Umění a psychologie. Praha: Grada Publishing a.s. Str. 14 a 245. ISBN 978-80-247-2329-7.

M.Sc. KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. 2011. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada Publishing. Str. 13 ISBN: 978802472699

STIBUREK, Milan. 2000. *Arteterapie, artefiletika - podoby, obsah, hranice, role, cíle*. In: *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí*. Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta ve spolupráci s Českou arteterapeutickou asociací, s. 35

WILLIAMS, Richard. 2009. *Animator's Survival Kit*. Londýn: Faber&Faber. str. 46 – 66. ISBN 9780571238347.

Zoznam obrázkov

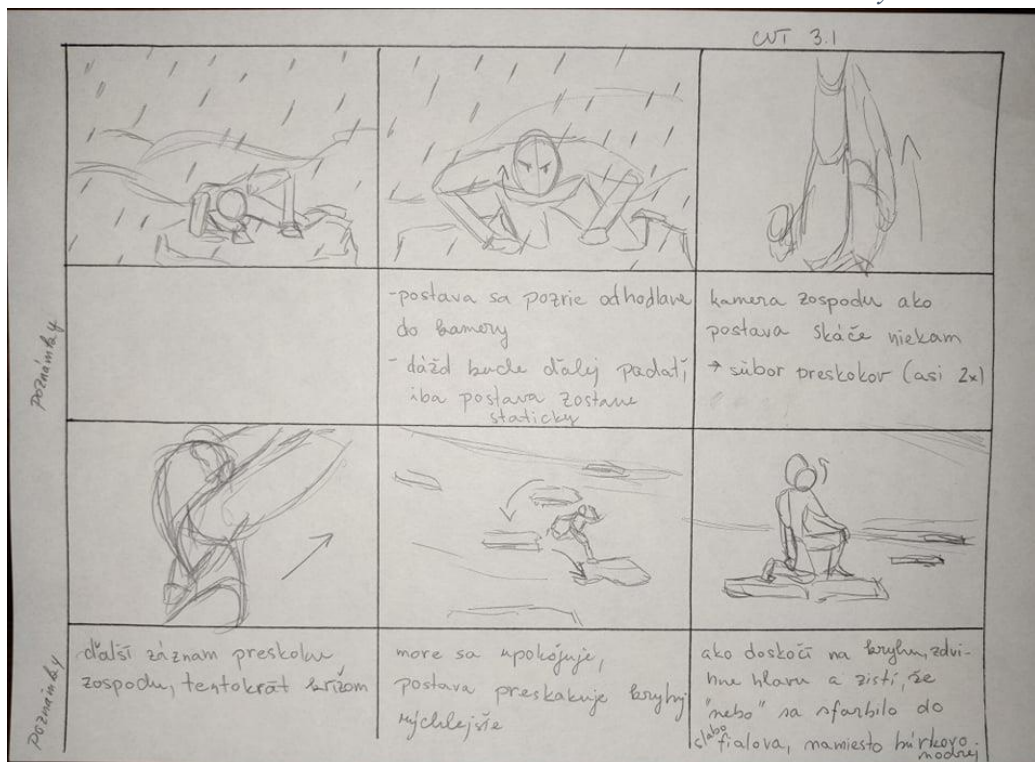
Obrázok 1: Storyboard prvá strana (archív autora)	32
Obrázok 2: Storyboard druhá strana (archív autora)	32
Obrázok 3: Rozohranie programu CLIP STUDIO PAINT (archív autora).....	36
Obrázok 4: Ukážka tvorby frame, Clip Studio Paint (archív autora)	37
Obrázok 5: Postprodukcia v After Effects (archív autora)	38

Zoznam príloh

PRÍLOHA A: STORYBOARD ANIMÁCIE.....	I
PRÍLOHA B: STORYBOARD ANIMÁCIE.....	I
PRÍLOHA C: UKÁŽKA Z ANIMÁCIE 1.....	II
PRÍLOHA D: UKÁŽKA Z ANIMÁCIE 2.....	II
PRÍLOHA E: UKÁŽKA Z ANIMÁCIE 3.....	III
PRÍLOHA F: UKÁŽKA Z ANIMÁCIE 4.....	III

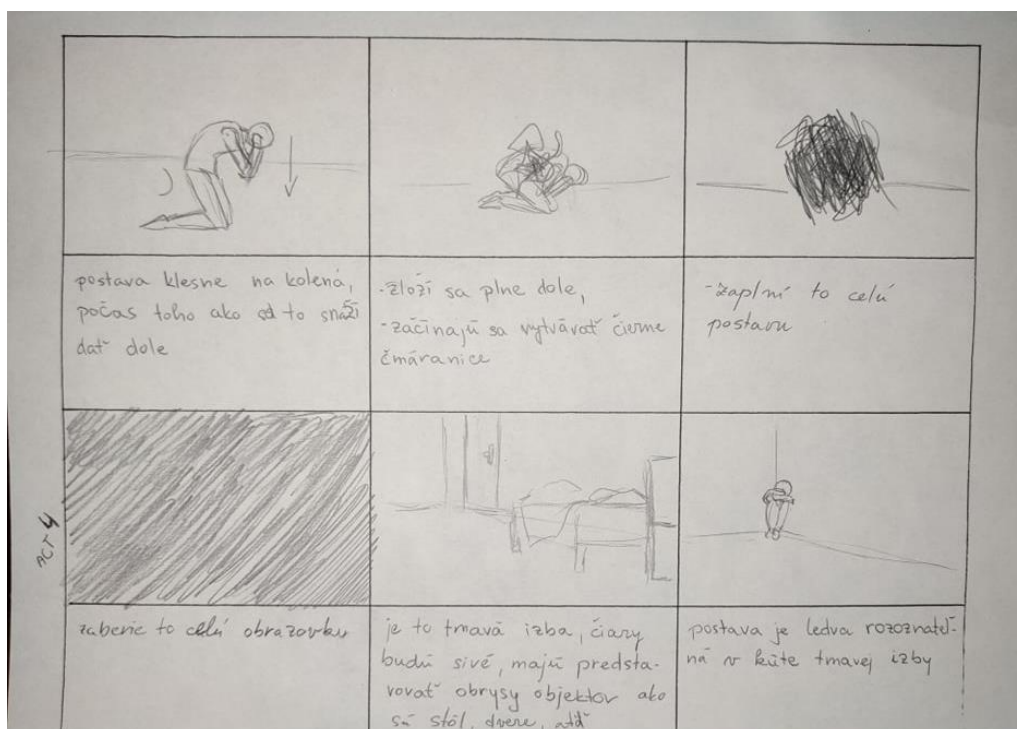
Ďalšou súčasťou bakalárskej práce je CD nosič, ktorý obsahuje animáciu.

Príloha A: Storyboard animácie



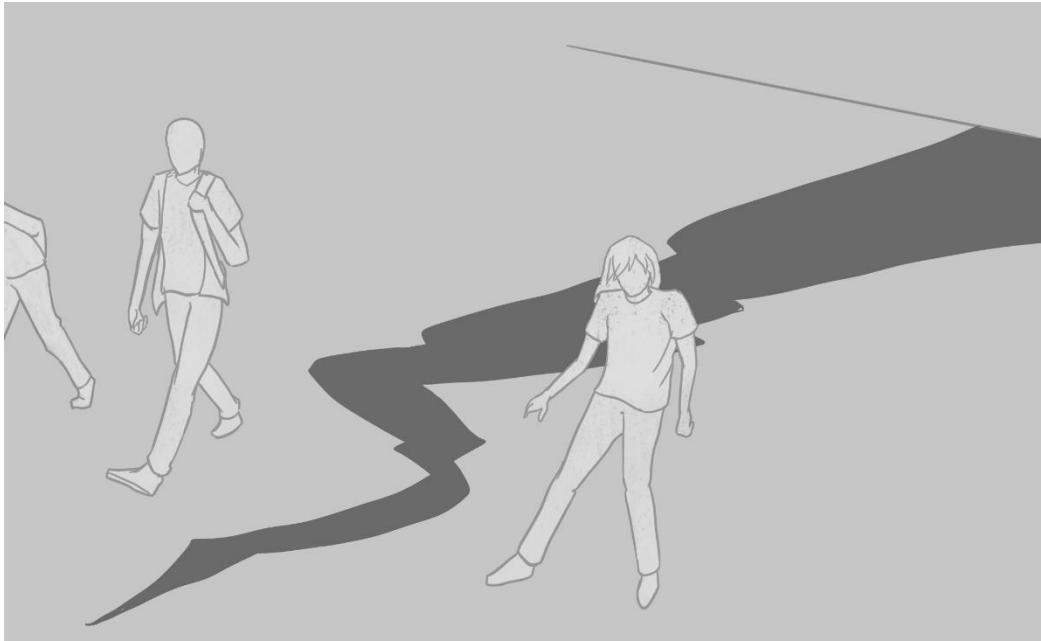
Zdroj: vlastné spracovanie

Príloha B: Storyboard animácie



Zdroj: vlastné spracovanie

Príloha C: Ukážka z animácie 1



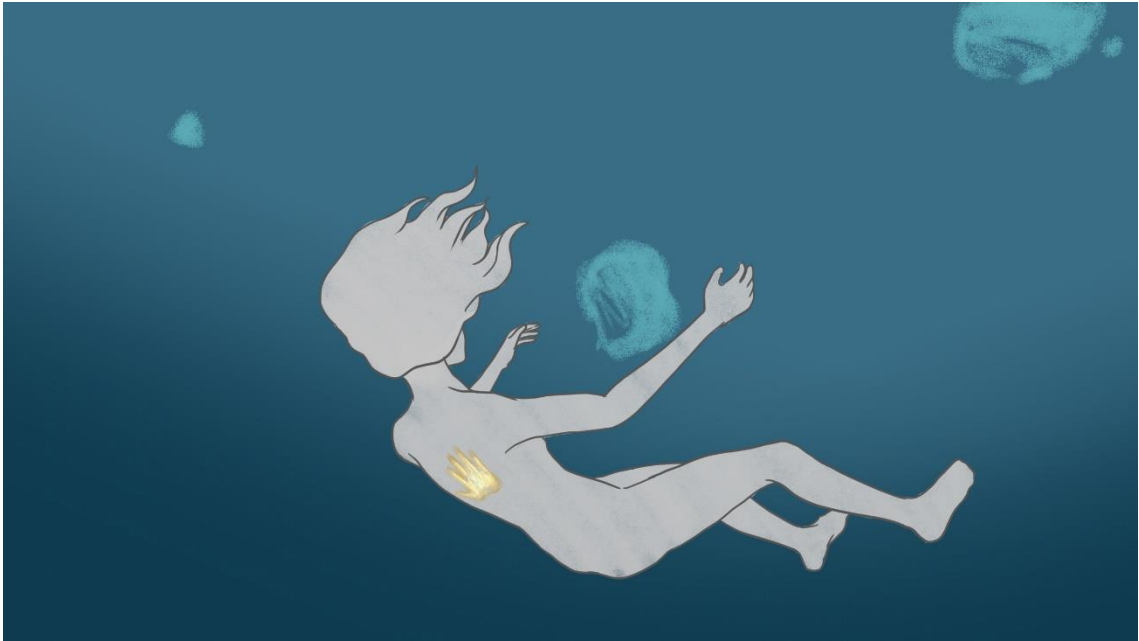
Zdroj: vlastné spracovanie

Príloha D: Ukážka z animácie 2



Zdroj: vlastné spracovanie

Príloha E: Ukážka z animácie 3



Zdroj: vlastné spracovanie

Príloha F: Ukážka z animácie 4



Zdroj: vlastné spracovanie