

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Кієво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук та соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь — магістр
на тему: «**ТВОРЧИСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНИЙ МЕХАНІЗМ
ЕКСТЕРНАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙ У ЧАС ВІЙНИ**»

Виконав: студент 2-го року навчання

Спеціальності С5 Соціологія

Каштальянов Ілля Сергійович

Наукова керівниця: Мажак І. М. , к.

соц. н.,

доцентка кафедри соціології НаУКМА

Рецензентка: Мальцева К. С.

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар/ка ЕК: _____

«__» _____ 2026 р.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	1
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ТВОРЧОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНОГО МЕХАНІЗМУ	6
1.1. Екстерналізація як міждисциплінарне поняття: психологічний та соціологічний виміри	6
1.2. Творчість як соціально опосередкована практика	9
1.3. Емоційна тривога як соціальний феномен у контексті війни	11
1.4. Творчість механізм психічної резилієнтності: між тілом, емоціями та соціальною взаємодією	13
1.5. Габітус і соціальні умови творчої екстерналізації у воєнний час	16
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1. Обґрунтування якісного підходу та дизайн дослідження з інтегрованим тестом тривоги Бека	19
2.2. Формування вибірки: критерії відбору респондентів	21
2.3. Інструментарій дослідження: гайд глибинного інтерв'ю	24
2.4. Метод аналізу: тематичне кодування та побудова смислових патернів	28
2.5. Обмеження дослідження	32
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. ТВОРЧІСТЬ ЯК ПРОСТІР ЕКСТЕРНАЛІЗАЦІЇ: РЕЗУЛЬТАТИ ГЛИБИННОГО ІНТЕРВ'ЮВАННЯ	34
Таблиця 3.1 Соціально-демографічна характеристика респондентів	35
Таблиця 3.2 Описова статистика тесту ВАІ	39

Таблиця 3.3 Результати тесту ВАІ	40
3.1. Трансформація творчої практики у відповідь на війну: ключові тенденції	43
3.2. Тілесна і емоційна динаміка під час створення творчого продукту	48
3.3. Символіка тривоги	54
3.4. Умови, що сприяють або гальмують екстерналізацію	58
3.5. Творчий продукт як об'єкт соціального засвоєння: можливість передачі досвіду іншим	67
Висновки до розділу 3	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	81
ДОДАТОК А. ГАЙД ІНТЕРВ'Ю	81
ДОДАТОК Б. ТРАНСКРИПТ ІНТЕРВ'Ю	85
ДОДАТОК В. ЩОДЕННИК ДОСЛІДНИКА	124
ДОДАТОК Г. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТЕСТУ ВАІ	128
ДОДАТОК Д. КОДУВАННЯ ІНТЕРВ'Ю	130

ВСТУП

Повномасштабна війна радикально загострила питання повсякденного проживання стресу та тривоги. У цих умовах особливої ваги набуває те, яким чином люди витримують емоційне навантаження і як вони надають йому форму, переводячи внутрішній досвід у зовнішній прояв і створюючи соціально впізнаваний продукт. У такій перспективі творчість можна розуміти як один із механізмів екстерналізації емоційного досвіду: вона допомагає винести переживання назовні, надати йому структури та зробити його доступним для рефлексії, інтерпретації й комунікації (Berger & Luckmann, 1966; White & Epston, 1990).

Для соціологічного аналізу принципово не зводити творчість до індивідуального таланту чи суто психологічної риси. Творчі практики завжди існують у ширшому соціальному контексті: вони залежать від доступу до ресурсів, культурних конвенцій, життєвих шансів, підтримувальних спільнот, професійної ідентичності та від того, чи має людина умови й символічне право на самовираження (Becker, 1982; Bourdieu, 1984; Cockerham, 2005). Тому під час війни творчість доречно розглядати як соціально опосередковану практику, пов'язану з механізмами психічної резилієнтності, тілесним і символічним упорядкуванням тривоги, а також із передачею пережитого досвіду іншим.

Актуальність дослідження зумовлена кількома обставинами. У сучасній літературі порівняно небагато якісних робіт, які показують, як люди в умовах війни або тривалого кризового стресу використовують творчі практики саме як спосіб винесення тривоги назовні — з власною логікою оформлення досвіду та значенням для повсякденного самопочуття. Так само рідко в одному аналітичному полі поєднуються соціологія знання, нарративна екстерналізація, соціологія культури,

соціологія здоров'я та дослідження творчого coping-механізму (Berger & Luckmann, 1966; White & Epston, 1990; Becker, 1982; Cockerham, 2005). Крім того, досі бракує праць, які описують, як творчість працює в умовах тривалого воєнного досвіду на рівні щоденної психосоціальної адаптації (Media experiences during the Ukraine war, 2023).

Додаткової ваги цій проблематиці надають і нові публікації у сфері public health, у яких креативні та arts-based підходи описуються як інструмент роботи з колективною невизначеністю, страхом, втратою образу майбутнього та послабленням довіри. У такому ракурсі творчість набуває значення і для індивідуальної саморегуляції, і для уявлення бажаного майбутнього, символічного опрацювання кризи та підтримання соціальної надії в умовах затяжної нестабільності (Velez et al., 2026).

У цій роботі під екстерналізацією емоцій розуміється процес, у межах якого внутрішній афективний стан набуває зовнішньої, соціально впізнаваної форми — через слово, зображення, звук, рух або інший творчий прояв. Відповідно, творчі практики тут постають як особливий тип соціальної дії, завдяки якій людина може структурувати переживання, утримувати відчуття агентності та переводити індивідуальний досвід у комунікативну площину.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному аналізі творчості як соціального механізму екстерналізації емоцій у час війни. У межах цього підходу творчість осмислюється як спосіб перетворення стресу та тривоги на соціально опосередковану форму, здатну виконувати тілесну, емоційну, когнітивну та комунікативну функції підтримки.

Об'єкт дослідження: творчі практики як особливий тип соціальної дії та механізм психічної резилієнтності в умовах повномасштабної війни та тривалого кризового стресу.

Предмет дослідження: творчість як соціальний механізм екстерналізації емоцій під час війни.

Завдання дослідження:

- окреслити теоретико-концептуальні підходи до розуміння екстерналізації, творчості, соціального феномену тривоги та психосоціальних механізмів резилієнтності;
- проаналізувати габітус творчої особистості та соціальні умови (доступ до ресурсів, культурні конвенції, підтримку), що впливають на можливість екстерналізації у воєнний час;
- дослідити ключові тенденції трансформації творчої практики індивідів у відповідь на виклики та рутину війни;
- визначити та систематизувати соціально-матеріальні умови, що безпосередньо впливають на процес екстерналізації емоцій;
- проаналізувати творчий продукт як об'єкт соціального засвоєння та з'ясувати його роль у передачі кризового досвіду іншим.

Структура роботи побудована так, щоб послідовно перейти від теоретичного осмислення проблеми до її емпіричного аналізу. У Розділі 1 окреслено основні теоретико-концептуальні підходи до розуміння екстерналізації, творчості, тривоги, механізмів психічної резильєнтності та соціальних умов доступу до творчих ресурсів. У Розділі 2 обґрунтовано якісний дизайн дослідження, логіку формування вибірки, інструментарій глибокого інтерв'ю та метод тематичного кодування в поєднанні з допоміжним використанням тесту тривоги Бека (BAI). У Розділі 3 представлено результати глибокого інтерв'ювання та показано, як саме творчість функціонує як простір екстерналізації, відновлення контролю, тілесного заземлення і соціального резонансу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ТВОРЧОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНОГО МЕХАНІЗМУ

1.1. Екстерналізація як міждисциплінарне поняття: психологічний та соціологічний виміри

У соціологічній традиції екстерналізація є одним із фундаментальних механізмів вибудовування соціальної реальності, який П. Бергер і Т. Лукман описують як процес винесення суб'єктивних смислів у зовнішній світ у вигляді різноманітних практик. У цьому значенні екстерналізація виходить за рамки «вираження» почуттів; вона постає загальним принципом, через який внутрішній стан набуває суспільної та об'єктивної форми. Якщо тривога переживається як розмитий внутрішній хаос і неможливість схопити власний стан, то творчість функціонує як форма об'єктивації: через творчу дію емоція отримує межі й стає доступною для повторного осмислення. Утім, для дослідження важливо враховувати обмеження класичного соціологічного конструктивізму: будучи макроорієнтованим, він часто оминає афективний та тілесний вимір екстремального кризового досвіду, коли людина буквально втрачає здатність до вербалізації. Однак суто психологічні та травмо-орієнтовані підходи також мають суттєве аналітичне обмеження: вони схильні редукувати творчість виключно до «психології травми» або інструменту внутрішнього зцілення. Такий фокус залишає поза увагою той факт, що створений продукт об'єктивується, стає частиною культури і залежить від соціально визнаних конвенцій.

Психологічний вимір екстерналізації розробляється, зокрема, у нарративному підході М. Вайта та Д. Епстона. Його центральний принцип «проблема є проблемою, людина є людиною» передбачає винесення проблеми назовні, щоб суб'єкт міг перейти від повного злиття зі станом до

рефлексивної взаємодії з ним. У такій оптиці тривога перестає бути тотожністю суб'єкта і стає чимось, що можна описати і, в певному сенсі, трансформувати.

Разом із тим сучасне поле досліджень тривоги і стресу підказує, що сама потреба в екстерналізації посилюється в тих ситуаціях, коли афект перевищує можливості звичайної мовної обробки. У працях про травму і відновлення такої ваги набувають підходи, що враховують не лише когнітивну, а й тілесну, образну та наративну роботу з досвідом (Herman, 1992; VanDerKolk, 2014; Malchiodi, 2020). У цьому сенсі творчість постає як проміжна зона між чистим переживанням і повністю раціоналізованим описом: вона дає людині форму, ще до того, як досвід буде остаточно вербалізований.

Поєднання соціологічного і наративно-психологічного розуміння екстерналізації є логічним для аналізу творчості. З одного боку, творчий акт можна тлумачити як винесення внутрішнього стану в соціально оформлену форму. З іншого як процес, у якому людина дистанціюється від емоції настільки, щоб почати діяти з нею, а не лише страждати від неї. Саме ця подвійність, соціальна об'єктивація і психологічне дистанціювання, робить поняття екстерналізації центральним в контексті дослідження.

Важливо також наголосити, що в умовах війни екстерналізація набуває додаткового значення. Тривога, пов'язана з небезпекою, втратою, нестабільністю і медіатизованим тиском, часто перевищує можливості суто вербального опису. Тому творчі практики стають особливо значущими як канали, через які складний і багат шаровий афект може бути переведений у дію або форму. З урахуванням цього, творчість можна розглядати як одну з засобів конструювання локального порядку всередині

досвіду, який загалом переживається як дезорганізований і травматичний.

Таким чином, у межах цього дослідження екстерналізація розуміється як процес переходу від неструктурованого внутрішнього стану до об'єктивної форми, яка відкриває простір для взаємодії та інтерпретації. Це, в свою чергу, передбачає, що внутрішній афективний стан набуває зовнішньої, соціально впізнавальної форми через творчі прояви. Відповідно, екстерналізація в цій роботі розглядається як багаторівневий соціальний механізм, за допомогою якого людина дистанціюється від власної тривоги та стресу, структурує переживання та відновлює відчуття власної агентності (суб'єктності), що дозволяє переводити глибоко індивідуальний кризовий досвід у комунікативну площину, роблячи його доступним для сприйняття та соціального засвоєння іншими.

1.2. Творчість як соціально опосередкована практика

Розуміння творчості як соціального механізму вимагає виходу за межі індивідуалістичних парадигм. Г. Беккер у концепції «світів мистецтва» стверджує, що мистецтво існує в рамках, які регулюються творчими конвенціями, взаємодіями всередині спільнот та професійними нормами (Becker, 1982). Це означає, що будь-яка творча практика формується в процесі входження у певний соціальний світ, де вже прийняті певні правила та уявлення про допустимі аспекти практики.

У цьому контексті творчість можна розглядати як механізм соціального навчання. Людина навчається розпізнавати, що вважається творчою дією, як із нею поводитися, як легітимізувати власний продукт і як реагувати на соціальну оцінку. В оптиці концепції «світів мистецтва» Г. Беккера соціальна оцінка означає здатність співвідносити свою роботу з наявними конвенціями спільноти, не втрачаючи при цьому власної здатності діяти. Це важливо врахувати для аналізу стресу та тривоги,

оскільки страх помилки і невпевненість у праві на самовираження можуть бути не менш сильними бар'єрами, ніж власне емоційне навантаження. Тобто сама можливість творити вже залежить від того, чи засвоїв суб'єкт соціально опосередковане право на творчу дію.

Мікросоціологічний вимір цієї проблеми добре розкриває Е. Гофман через поняття ролі та рольової дистанції (Goffman, 1961). Творча ідентичність виникає поступово, вибудовуючись у взаємодії з іншими, через схвалення або, навпаки, через знецінення. Звідси випливає важливий висновок: творчість є соціально дозволеною або забороненою позицією. Людина мусить мати, на додаток до внутрішнього імпульсу до самовираження, ще й право займати роль митця.

Цю ж логіку підсилюють підходи, які описують соціальну взаємодію як джерело емоційної енергії, визнання та ритуального підтвердження значущості досвіду (Scheff, 1990; Collins, 2004). Через це творчість можна розуміти як процес входження в мережі соціального резонансу, де індивідуальне переживання отримує шанси бути впізнаним і легітимованим. Саме тут творчість переходить від статусу приватної дії до статусу соціального механізму.

Відповідно, сама можливість творити і використовувати це як механізм подолання стресу і тривоги залежить від того, чи засвоїв суб'єкт право на творчу дію. Це право передбачає подолання внутрішнього цензора через попередній соціальний дозвіл: здатність дозволити собі займати простір, мати голос, помилятися, створювати щось «не ідеальне» і не відчувати за це провини.

Якщо індивід не вважає себе тим, кому соціально «санкціоновано» займатися творчою практикою, то спроба творити викличе лише додаткову тривогу. Перш ніж емоція успішно конвертується у творчий продукт,

людина повинна подолати бар'єр легітимності власного вираження.

Відповідно, творчість у цій роботі осмислюється як механізм, через який відбувається, на додаток до опрацювання емоції, відновлення або перебудова суб'єктності. Якщо стрес і тривога, пов'язані з війною, дезорганізують досвід, перетворюючи людину на пасивного реципієнта негативних емоцій, то творча дія повертає їй позицію того, хто діє. У цьому сенсі творчість навчає соціальному досвіду бути суб'єктом власної дії.

Водночас цей процес постійно залишається соціально опосередкованим: право на творчу форму, право на помилку та експеримент не існують поза середовищем, у якому вони визнаються або заперечуються.

1.3. Емоційна тривога як соціальний феномен у контексті війни

Хоча стрес і тривога часто описуються з оптики індивідуальної психології, для цього дослідження принципово важливо розглядати її як психосоціальний феномен. Соціальний контекст війни створює умови, в яких тривога формується в полі постійної зовнішньої невизначеності, інформаційного перевантаження, руйнування звичних рутин та кризи безпеки. У такому контексті тривога набуває колективного виміру: вона циркулює в соціальному середовищі, підтримується в комунікації та вбудовується у повсякденні практики.

Дослідження досвіду війни в Україні підтверджують, що медіа-споживання, дистрес, тривожність і резильєнтність пов'язані між собою складним чином (UkraineWarMedia, 2023). Це означає, що тривога існує в самому інформаційному середовищі, вона транслюється через

новини, соціальні мережі, публічні дискусії. Отже, для аналізу важливо враховувати, що творчість вступає в дію всередині насиченого соціального поля, де небезпека і напруга стають нормалізованим фоном повсякденності.

Соціологія стресу також показує, що інтенсивність і наслідки стресу і тривоги залежать від розподілу ресурсів, соціального статусу та доступу до підтримки (Thoits, 2010). Інакше кажучи, не всі суб'єкти входять у кризу з однаковими шансами на відновлення. Це означає, що сама можливість використати творчість як coping-ресурс теж є нерівномірно розподіленою. В умовах війни базові просторово-часові умови для екстерналізації стають своєрідним привілеєм: тоді як одні індивіди зберігають можливість підтримувати власні рутини у відносно безпечному просторі, інші опиняються в режимі постійного виживання, вимушеного переміщення чи інформаційного виснаження, де психічний ресурс для ініціації творчої дії відсутній. Відтак, у перспективі соціології стресу, здатність або нездатність людини використати творчі практики для саморегуляції є прямим відображенням соціальної стратифікації, структурних обмежень і нерівного розподілу життєвих шансів.

Класичні теорії coping також привносять важливе доповнення. У підході Р. Лазаруса та С. Фолкман стрес і coping розглядаються як процес оцінки ситуації та наявних ресурсів для взаємодії з нею (Lazarus & Folkman, 1984). А в теорії збереження ресурсів С. Гобфолла центральним стає саме вимір втрати, загрози втрати або неможливості відновити ресурси (Hobfoll, 1989). У воєнному контексті ці підходи набувають більшої релевантності: стрес і тривога пов'язані з відчуттям виснаження, руйнування звичних, повсякденних рутин і потребою утримати хоча б частину особистої та соціальної цілісності.

Додаткову вагу цій тезі надає і використання психометричного інструментарію. Дані про структурні компоненти тривоги, які фіксує Beck Anxiety Inventory, отримують особливий зміст саме тоді, коли вони інтерпретуються як частини ширшого життєвого та соціального контексту. Валідизація української версії ВАІ у воєнно-релевантному середовищі (Mazhak & Sudyn, 2025) підтримує можливість такого аналітичного поєднання: психометричний показник не замінює соціального аналізу, але дозволяє точніше окреслити, з яким типом напруження мають справу респонденти.

У межах цього дослідження використовується психосоціальне розуміння тривоги - як стану глибокої дезорганізації та втрати соціальних опор. Хоча творчість не здатна усунути об'єктивну кризу, вона створює для людини локальний простір (простір мікро-контролю) для відновлення агентності. Таким чином, психосоціальний аналіз тривоги безпосередньо розкриває творчість як дієвий механізм її впорядкування.

1.4. Творчість механізм психічної резилієнтності: між тілом, емоціями та соціальною взаємодією

У сучасній літературі творчі практики дедалі частіше розглядаються як один із можливих способів регуляції стресу, тривоги та травматичного досвіду. Водночас важливо уникати надмірно спрощеного тлумачення, ніби творчість автоматично «лікує» або завжди веде до позитивного результату. Радше слід розглядати її як специфічний механізм психічної резилієнтності, ефективність якого залежить від контексту життя суб'єкта, виду творчої практики, характеру напруження та способу включення у дію.

Нейропсихологічні та психофізіологічні підходи вказують, що творчі практики можуть активувати сенсорно-моторні й образні системи, які є важливими для роботи з переживаннями, що не повністю піддаються

вербалізації (Lusebrink, 2004). Біомаркерні дослідження також показують, що art-making може супроводжуватися зниженням кортизолу, тобто мати безпосередній зв'язок із тілесною регуляцією стресу (Kaimal, 2016). Ці результати важливі для даної роботи, оскільки дозволяють теоретично обґрунтувати зв'язок між творчістю і зменшенням психофізіологічного перенавантаження.

Огляди й емпіричні дослідження вказують і на ширший зв'язок мистецьких практик із покращенням самопочуття, зменшенням стресу та тривожності. Зокрема, огляд Г. Стаки та Дж. Нобела узагальнює дані про зв'язок мистецтва з публічним здоров'ям і показує, що творчі практики можуть впливати на емоційне самопочуття та відчуття сенсу (Stuckey & Nobel, 2010). Рандомізоване дослідження А. Аббінг та колег демонструє потенціал арт-терапії для зниження тривожності в дорослих жінок, а систематичний огляд Ю. Тоу та колег підкреслює, що ефекти арт-терапії щодо тривоги в дорослих залежать від типу втручання (Abbing, 2019; Toh, 2018). Новіші огляди й метааналізи також розглядають візуальну арт-терапію та групові мистецькі інтервенції як потенційні засоби зменшення тривожності й депресивних проявів, але водночас показують неоднорідність результатів і методологічні обмеження наявних робіт (VisualArtTherapy, 2025; GroupArtsMeta, 2025; Kaimal, 2022). Огляд Д. Фанкурт і С. Фінн для ВООЗ розширює цю перспективу до рівня arts and health, наголошуючи, що мистецькі практики можуть діяти як ресурс соціальної участі, підтримки зв'язків і добробуту (Fancourt & Finn, 2019). Саме тому в рамках дослідження важливо зрозуміти, як творчість функціонує у lived experience самих респондентів.

Критично важливо і те, що доказова література не повинна сприйматися як універсальне підтвердження будь-яких творчих практик у будь-яких умовах. Частина робіт стосується клінічних або спеціально

організованих арт-терапевтичних втручань, тоді як у цьому дослідженні йдеться про повсякденні та професійні творчі практики, вписані у реальний досвід життя під час війни. Література використовується тут для окреслення ширшого поля, в якому творчість може бути зрозуміла як тілесно, емоційно і когнітивно значуща форма саморегуляції. Додатково праці про письмо як терапевтичний процес і про поєднання письма та мистецтва після травматичного досвіду (Pennebaker, 1997; Pizarro, 2004) розширюють розуміння творчості за межі лише візуальних або музичних практик. Праця Дж. Пеннебейкера про експресивне письмо показує, що вербалізація емоційного досвіду через послідовний текст може бути способом когнітивного структурування події, надання їй причинно-наслідкової форми та зменшення внутрішньої хаотичності переживання. Дослідження Х. Пісарро, у якому порівнюються мистецькі та письмові форми роботи після травматичного досвіду, додатково демонструє, що творчість може включати наративне оформлення досвіду, коли суб'єкт переводить у мовну форму те, що раніше існувало як напруга. Відповідно, письмо розширює розуміння творчості за межі лише візуальних або музичних практик і дозволяє розглядати текст як окрему форму екстерналізації емоцій.

Соціологічно значущим є те, що творчість як механізм психічної резиліентності працює одночасно на кількох рівнях. На тілесному рівні вона може слугувати формою заземлення, ритмізації, вивільнення напруги і повернення відчуття присутності у власному тілі. На емоційному рівні - способом екстерналізації, та контейнерування. На когнітивному рівні - механізмом структурування хаосу, мікро-контролю і фокусування уваги. На соціальному рівні - каналом комунікації та енергообміну (Scheff, 1990; Collins, 2004).

Окремо варто наголосити, що сучасна література змушує обережно

ставитися до надінтерпретації символічного матеріалу. Це застереження передусім стосується критики проєктивних технік — традиційних інструментів у психології, за допомогою яких експерт пропонує суб'єкту неоднозначний стимул (наприклад, просить створити малюнок), а потім самостійно «розшифровує» в ньому приховані несвідомі травми чи риси характеру, керуючись готовими клінічними схемами і часто ігноруючи задум самого автора (Lilienfeld, 2000). Навіть коли творчість розглядається як простір символічного оформлення тривоги, аналітичний акцент має бути на тому, як самі учасники описують значення власних дій, образів і творчих рішень. Історичні підходи до аналізу малюнка (Machover, 1949; Koppitz, 1968) та сучасні роботи про візуальні мотиви травматичного досвіду (VeteransDrawings, 2018) тут можуть слугувати лише додатковим аналітичним джерелом, але не самостійною основою для інтерпретації.

Творчість як механізм психічної резилієнтності не зводиться ані до психологічної розрядки, ані до чистої естетики. Вона є складною формою роботи з кризовим станом, у якій тіло, емоції і соціальна взаємодія зводяться в єдиному процесі. Саме така перспектива створює підставу для подальшого емпіричного аналізу творчості як простору екстерналізації.

1.5. Габітус і соціальні умови творчої екстерналізації у воєнний час

Для завершення теоретичної рамки необхідно врахувати, що творчість не є рівною мірою доступним ресурсом для всіх. В. Кокерем у теорії health lifestyle показує, що практики, пов'язані зі здоров'ям і саморегуляцією, формуються на перетині агентності та структурних «життєвих шансів» (Cockerham, 2005). Це означає, що навіть якщо творчість потенційно може бути корисною як механізм психічної резилієнтності, реальна можливість звернутися до неї залежить від умов

життя суб'єкта.

П. Бурдьє, своєю чергою, дозволяє побачити, що культурні практики й естетичні диспозиції закріплені у габітус та пов'язані з соціальною позицією (Bourdieu, 1984). З урахуванням цього можна зробити висновок, що творчість є соціально сформованою можливістю. Якщо в життєвому досвіді людини творчість легітимована і включена в повсякденність, то ймовірність того, що вона стане ресурсом екстерналізації зростає. Якщо ж самовираження стигматизується, тоді механізм психічної резилієнтності виражений у творчості також виявляється менш доступною.

Додатковий аналітичний потенціал тут дає поєднання Бурдьє з Кокеремом і Тойтс. Якщо Бурдьє дозволяє побачити, що схильність до творчого самовираження формується в габітусі, то Кокерем показує, як такі практики вбудовуються у стилі життя і ширші режими турботи про себе, а Тойтс - як сам доступ до ресурсів coping залежить від структурного становища суб'єкта (Bourdieu, 1984; Cockerham, 2005; Thoits, 2010). У результаті творчість постає як ресурс, соціально нерівномірно розподілений і водночас потенційно значущий для відновлення суб'єктності в кризі.

Водночас література про травму й роботу з кризовими популяціями показує, що вразливі групи потребують й таких форм практики, які дозволяють відновлювати ресурси, безпеку та соціальні зв'язки у культурно чутливий спосіб. У метаогляді Дж. Біссона йдеться передусім про доказові психологічні втручання при хронічному ПТСР: відновлення відбувається через поступове опрацювання травматичних спогадів, зниження уникання, повернення відчуття контролю над симптомами та формування безпечних умов терапевтичної роботи (Bisson, 2013). О. Слободін і Дж. де Йонг, аналізуючи допомогу травмованим шукачам

притулку та біженцям, наголошують, що ефективність підтримки залежить від врахування мовних бар'єрів, культурних моделей страждання, досвіду переміщення, соціальної ізоляції та практичних потреб людини; тому психосоціальне відновлення має включати доступ до підтримки, відновлення повсякденних ресурсів та зв'язків із громадою (Slobodin & DeJong, 2015). І. Кіра та П. Туммала-Нарра додатково підкреслюють, що в роботі з біженцями важливо враховувати множинні травми, дискримінацію, розриви ідентичності та культурні способи осмислення болю; безпечна допомога тут означає спільне вибудовування довіри, агентності, підтримувальних стосунків і символічно прийнятних форм розповіді про досвід (Kira & TummalaNarra, 2015). Це підсилює тезу, що творчість є важливою як потенційно адаптивний ресурс у ширшому полі психосоціального відновлення, оскільки вона може поєднувати емоційне вираження, відновлення контролю, культурно зрозумілу форму саморозповіді та повернення людини до соціального зв'язку.

У цьому контексті поняття габітусу творчої екстерналізації виявляє значний пояснювальний потенціал. Воно дозволяє обґрунтувати, чому для частини респондентів творчість функціонує як надійна практика регуляції стресу і тривоги, тоді як для інших аналогічна діяльність потребує суттєвих когнітивних зусиль або взагалі не ідентифікується як доступний адаптивний ресурс. Відповідно, аналіз творчості як механізму екстерналізації актуалізує проблему соціальної стратифікації доступу до інструментів психоемоційної саморегуляції, самовираження та символічного оформлення досвіду.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретико-концептуальний аналіз показує, що тема творчості як соціального механізму екстерналізації емоцій у час війни

вимагає міждисциплінарного, але методологічно узгодженого підходу. Соціологія знання дає підстави розуміти екстерналізацію як процес винесення внутрішнього у зовнішню, соціально впорядковану форму (Berger & Luckmann, 1966). Наративний підхід дозволяє побачити, як дистанціювання від проблеми створює умови для взаємодії з нею (White & Epston, 1990). Соціологія культури і мікросоціологія творчості показують, що творчий акт завжди вбудований у систему конвенцій, ролей, правил і соціального навчання (Becker, 1982; Goffman, 1961). Соціологія здоров'я і стресу, своєю чергою, підкреслює нерівномірний розподіл ресурсів coping та залежність саморегуляції від структурних умов (Thoits, 2010; Cockerham, 2005; Bourdieu, 1984). Доказова література про арт-практики, письмо, травму і тілесну пам'ять підсилює розуміння того, що творчість може мати тілесно, емоційно і когнітивно значущий ефект, але вимагає критичного і контекстуального читання (Lusebrink, 2004; Kaimal, 2016; Stuckey & Nobel, 2010; Abbing, 2019; Toh, 2018; VisualArtTherapy, 2025; Fancourt & Finn, 2019; Malchiodi, 2020; Pennebaker, 1997; VanDerKolk, 2014).

Таким чином, творчість у цій роботі розглядається як складний механізм, що поєднує тілесний, емоційний, когнітивний і соціальний рівні досвіду. Вона може діяти як форма об'єктивації стресу і тривоги, як спосіб відновлення локального контролю, як практика тілесного й символічного впорядкування, а також як канал соціального резонансу і передачі досвіду іншим. Саме така теоретична рамка створює підстави для подальшого емпіричного аналізу творчості як способу екстерналізації тривоги, символічного структурування досвіду та підтримання суб'єктності в умовах війни.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування якісного підходу та дизайн дослідження з інтегрованим тестом тривоги Бека

Дослідження побудоване у логіці якісного підходу, оскільки його головна мета полягає у реконструкції того, як самі учасники осмислюють творчість як спосіб роботи зі стресом та тривогою в контексті кризового досвіду війни. Для цієї теми принципово важливо зафіксувати способи переживання емоційних афектів, їх опис, інтерпретація та характер включення у власну життєву історію. У центрі цього дослідження перебуває те, яким чином тривога набуває соціально-біографічного й символічного значення у творчій практиці, а не рівень стресу і тривоги як ізольований показник.

Якісний дизайн виявився найбільш доречним ще й тому, що творчість як соціальний механізм не може бути повноцінно зрозумілою через формалізовані шкали або стандартизовані короткі опитувальники. Творча дія є процесом, у якому переплітаються тілесні реакції, емоції, рутинні практики, способи саморегуляції, професійна ідентичність і комунікація з іншими. Глибинне інтерв'ю дозволяє побачити цей процес у динаміці: простежити, як респондент описує свій стан до творчого акту, що відбувається під час нього і який смисл людина надає отриманому результату після завершення творчої дії. Такий підхід дає змогу аналізувати цілу послідовність переживання і дії.

Крім того, якісний підхід є методологічно виправданим з огляду на сам характер дослідницького питання. У роботі йдеться про екстерналізацію емоцій, тобто про перетворення внутрішнього стану на зовнішньо оформлену творчу форму. Цей процес не є безпосередньо спостережуваним у готовому числовому вигляді; він відкривається через

рефлексію над досвідом, через порівняння довоєнного і воєнного періодів, а також через розповіді про те, як творчість змінює відчуття контролю над життєвою ситуацією. Саме тому центральним методом збору даних стали глибинні інтерв'ю, які дозволяють працювати з розгорнутими наративами, індивідуальними смислами та описами творчого процесу.

Водночас дизайн дослідження не обмежувався лише вербальним матеріалом, оскільки якісне інтерв'ювання поєднувалося з тестом тривоги Бека (BAI). Цей інструмент застосовувався як допоміжний валідаційний шар. Такий інтегрований підхід дозволив зберегти пріоритет якісної аналітики й уникнути суто описового рівня, співвіднести наративні свідчення респондентів про тривогу, тілесне напруження, страх втрати контролю чи неможливість розслабитися з психометричними індикаторами інтенсивності симптомів. Таким чином, тест тривоги Бека підсилив аналітичну достовірність висновків: для дослідження було важливо, що інформація з тесту використовувалася не ізольовано, а в тісному інтерпретаційному зв'язку з тим, як самі респонденти описували свої стани та механізми творчого опрацювання емоцій

Такий підхід узгоджується з логікою методологічної триангуляції, коли різні типи даних використовуються для уточнення одного й того самого феномену. У цьому дослідженні триангуляція не означала побудови змішаного дизайну у строгому кількісно-якісному сенсі, а радше слугувала стратегією перевірки аналітичних інтерпретацій. Якісні інтерв'ю давали доступ до суб'єктивної логіки досвіду, тоді як BAI забезпечував додаткову точку опори для перевірки того, як респонденти переживають і називають власний стрес і тривогу. Саме тому інтеграція тесту не суперечила якісному характеру роботи, а, навпаки, посилювала її внутрішню методологічну узгодженість.

Доцільність інтеграції ВАІ додатково посилюється тим, що для українського контексту вже є психометричні підстави розглядати цей інструмент як релевантний до аналізу воєнно зумовленої тривоги (MazhakSudyn2025). Це особливо важливо з огляду на те, що частина респондентів безпосередньо проживала воєнний досвід, а отже описувала тривогу як укорінену в повсякденному житті реальність.

Таким чином, обраний дизайн можна визначити як якісне дослідження з інтегрованим валідаційним психометричним компонентом, у центрі якого перебуває смислова, емоційна і соціальна організація творчого досвіду.

2.2. Формування вибірки: критерії відбору респондентів

Вибірка формувалася цілеспрямовано відповідно до дослідницької мети. Ключовим критерієм включення була реальна залученість людини до творчих занять і її самоідентифікація як творчої особистості. Такий принцип відбору був обраний, оскільки дослідження спрямоване на lived experience людей, для яких творчість є значущою практикою повсякденного життя чи професійної діяльності. Вибірка конструювалася навколо релевантності досвіду до поставленого дослідницького питання.

До уваги бралася не лише професійна належність до творчої сфери у вузькому розумінні, а ширше розуміння творчої практики як значущої активності. В вибірку цього дослідження були включені респонденти, які реально залучені у творчі практики та сприймають їх як важливу частину своєї ідентичності. Такий відбір дозволив уникнути ситуації, коли учасники говорять про творчість зовні, як про щось другорядне, а не як про досвід, який вони проживають ізсередини.

Безпосередній рекрутинг респондентів здійснювався за допомогою

комбінації методу доступної вибірки та методу «снігової кулі» . Початковий пул учасників формувався через особисті мережі контактів серед людей, які активно залучені до творчої діяльності. Надалі застосовувався принцип мережевого розширення: перші респонденти рекомендували інших потенційних учасників зі свого оточення, для яких творча практика також виступає стабільним ресурсом саморегуляції. Такий неформальний підхід до рекрутингу, заснований на особистих зв'язках, був методологічно виправданим і необхідним. Зважаючи на високу чутливість теми, саме наявність базової довіри до дослідника або пряма рекомендація від спільного знайомого ставали вирішальним фактором згоди на інтерв'ю.

До емпіричного корпусу увійшли 11 респондентів, з яких 7 були україномовними, а 4 - англomовними. Такий склад вибірки дав змогу порівнювати не стільки національні контексти, скільки різні мовні способи опису творчого досвіду, тривоги та coping-стратегій, не втрачаючи при цьому фокусу на центральній темі дослідження. На етапі інтерв'ю також фіксувалися базові соціально-демографічні та професійні характеристики респондентів: вік, стать, сфера творчої діяльності, статус у професійному полі та тривалість практикування творчості. Ці дані використовувалися для контекстуалізації відповідей, тобто для того, щоб розуміти, у якому саме життєвому й професійному середовищі формується описаний респондентом досвід.

Логіка цілеспрямованої вибірки відповідає якісному дизайну: у фокусі релевантність респондентів до предмета дослідження. Відбиралися ті учасники, які могли дати насичені описи власних механізмів екстерналізації емоцій через творчість. Саме тому критерієм відбору була наявність сталої творчої практики та суб'єктивне визнання цієї практики як важливої частини власної ідентичності.

Окремо важливо підкреслити, що вибірка не була однорідною за типом пережитого досвіду, і саме це становить її аналітичну цінність. Україномовні респонденти описували творчість у безпосередньому зв'язку з війною, вимушеними змінами ритму життя та потребою утримувати психічну рівновагу в умовах тривалої нестабільності. Англomовні респонденти не мали досвіду прямого проживання війни, однак їхні інтерв'ю були цінними для виявлення більш загальних механізмів творчого опрацювання стресу і тривоги. Такий характер формування вибірки дозволив побачити, які елементи творчого механізму психічної резилієнтності є контекстуально специфічними, а які мають ширший характер.

Таким чином, вибірка цілком відповідає фокусу дослідження, оскільки об'єднує респондентів, для яких творчість є сталою практикою та способом осмислення досвіду. Це дозволило зібрати емпіричний матеріал, релевантний для аналізу творчості як соціального механізму екстерналізації емоцій у час війни, і водночас не замкнути дослідження виключно в межах одного типу життєвої ситуації.

2.3. Інструментарій дослідження: гайд глибинного інтерв'ю

Основним інструментом збору емпіричних даних був напівструктурований гайд глибинного інтерв'ю. Його структура поєднувала чітку тематичну рамку з можливістю вільного розгортання індивідуального досвіду респондента. На початку розмови фіксувалися соціально-демографічні дані: псевдонім або код, вік, стать, сфера творчості, статус у професійному полі, тривалість творчої діяльності, дата й час проведення інтерв'ю. Така вступна частина давала змогу надалі інтерпретувати відповіді з урахуванням професійного та життєвого контексту, а також порівнювати висловлювання різних учасників не

абстрактно, а в межах їхніх конкретних позицій і досвідів.

Напівструктурований формат було обрано через його здатність оптимально поєднувати аналітичну керованість із відкритістю до несподіваних тем. Хоча в ході інтерв'ю зберігався набір ключових тематичних блоків, необхідних для відповіді на головні питання, гайд не використовувався як жорстко фіксований опитувальник. Послідовність тем, глибина їх розкриття та уточнювальні запитання гнучко адаптувалися під конкретного респондента. Це дозволило уникнути редукації індивідуалізованих історій до наперед заданих схем і виявити непередбачувані заздалегідь зв'язки між творчістю, тривогою, тілом та соціальною взаємодією. Така методологічна адаптивність мала принципове значення як з етичного, так і з аналітичного погляду, оскільки досліджуваний творчий досвід є глибоко контекстуальним

Важливо наголосити, що для всіх учасників дослідження використовувався єдиний базовий гайд інтерв'ю. Водночас під час його застосування окремо враховувалася різниця між україномовними та англomовними респондентами. Для україномовних учасників суттєвим контекстом було безпосереднє переживання війни, тоді як в англomовному масиві цей досвід не був центральним; відповідно, акценти інтерв'ю зміщувалися з прямого воєнного досвіду на загальні механізми тривоги, творчого опрацювання напруги та особистісного сенсу творчих практик. Це означає, що відмінність між мовними масивами не вимагала створення окремих інструментів, але впливала на саму структуру релевантного досвіду, а отже потребувала гнучкої модифікації дослідницької оптики під час розмови - у межах одного й того ж гайду фокус та глибина розкриття окремих тематичних блоків просто адаптувалися під специфіку конкретного співрозмовника.

Основна частина гайду складалася з кількох змістових блоків. Перший блок був присвячений творчому шляху респондента та контексту війни. У ньому з'ясовувалося, чим була творчість для людини до повномасштабного вторгнення, як змінилися стосунки з нею після 24 лютого 2022 року, чи існували періоди «паралічу» або неможливості творити, а також як трансформувалися теми, матеріали, кольори й смисли творчої діяльності. Цей блок був необхідний для реконструкції динаміки творчої практики у кризовому контексті, адже він дозволяв побачити, чи стала творчість більш інтенсивною, більш терапевтичною, більш дисциплінованою, більш болісною або, навпаки, тимчасово недоступною.

Аналітична цінність першого блоку полягала ще й у тому, що він задавав часову перспективу дослідження. Завдяки порівнянню «до» і «після», а також фіксації переломних моментів ставало можливим аналізувати творчість не як статичну рису особистості, а як процес, чутливий до змін середовища. Для цієї роботи це суттєво, оскільки дозволяє описувати творчість не просто як ресурс, який або є, або його немає, а як практику, чия функція змінюється залежно від рівня загрози, типу навантаження і доступного соціального простору.

Другий блок зосереджувався на емоціях, тривозі та механізмі психічної резиліентності. Респондентів запитували, які емоції домінують у їхньому житті, як саме вони тілесно переживають тривогу, що спонукає їх звертатися до творчості в моменти сильного напруження, а також що відбувається з емоцією безпосередньо у процесі творчої дії.

У цьому блоці важливою частиною було поєднання емоційного і тілесного вимірів досвіду. Тривога в інтерв'ю постає як стан, який захоплює мислення, моторику, здатність концентруватися, здатність завершувати дію, витримувати рутину чи повертати собі відчуття опори.

Питання про тіло, ритм, імпульс до творчої дії та переживання полегшення були принципово важливими: вони відкривали можливість побачити, як творчість функціонує на рівні регуляції нервової та поведінкової напруги.

Третій блок був спрямований на екстерналізацію, символічне оформлення тривоги та способи осмислення емоційного досвіду через творчість. Тут увага зосереджувалася на тому, які образи, метафори, кольори, теми або матеріали респонденти пов'язують зі своїм станом, як вони описують перенесення внутрішньої напруги у творчий продукт і яким чином пояснюють цей процес у власних словах. Це дозволяло працювати із символічним виміром досвіду без нав'язування зовнішніх схем інтерпретації. Для цієї роботи такий підхід має критичну важливість, оскільки сама ідея екстерналізації передбачає, що емоція виходить за рамки звичайного переживання та набуває форми, стає доступною для осмислення, дистанціювання і, потенційно, комунікації з іншими.

Аналітична функція цього тематичного блоку полягала у фіксації механізму переходу від внутрішнього афективного стану до його зовнішньої об'єктивації. Саме завдяки таким питанням дослідження отримувало матеріал для подальшого кодування смислових патернів: як саме люди описують винос емоції назовні, які слова використовують для цього, чи пов'язують творчість із очищенням, каналізацією, контейнеруванням, заземленням, перемиканням уваги або відновленням контролю.

Завершальні блоки гайду були орієнтовані на соціальний вимір творчості: питання про ізоляцію і потребу у контакті, про роль аудиторії, визнання, спільної дії або, навпаки, необхідність усамітнення для проживання болю. Така спрямованість питань забезпечила збір емпіричного матеріалу для подальшого виокремлення смислових патернів.

Це дозволило проаналізувати, як саме респонденти вербалізують процес екстерналізації, які наративні конструкції для цього застосовують та чи концептуалізують вони творчу практику як інструмент катарсичного розвантаження, контейнерування афекту, каналізації напруги, соматичного заземлення, когнітивного перемикання уваги або відновлення відчуття суб'єктивного контролю

Цей завершальний фокус на соціальності був необхідним, оскільки без нього творчість можна було б інтерпретувати лише як індивідуальну техніку самопомоги. Натомість інтерв'ю показували, що творчий продукт часто набуває значення лише в полі взаємодії: у контакті з аудиторією, колегами, читачами, слухачами, учасниками репетиції чи спільної практики. Саме на цьому рівні екстерналізована емоція перестає бути лише внутрішньою справою суб'єкта і починає працювати як елемент комунікації, взаємного впізнавання і соціального резонансу. Повний текст гайду наведено в додатку А.

З огляду на високу чутливість теми (війна, втрата, травматичний досвід, прояви тривоги та панічні стани) дослідження проводилося з дотриманням базових етичних принципів роботи з вразливими темами. Участь в інтерв'ю була добровільною та ґрунтувалася на проінформованій згоді: перед початком розмови кожному респондентові пояснювали мету дослідження, повідомляли про аудіозапис і отримували на нього усну згоду, а також наголошували на праві не відповідати на будь-яке запитання чи припинити інтерв'ю в будь-який момент без пояснення причин. Усім учасникам гарантувалася конфіденційність: персональні дані не розголошуються, а в тексті роботи використовуються псевдоніми або умовні коди. Зважаючи на емоційну насиченість теми, дослідник підтримував безпечну й непримусову атмосферу розмови, уникав тиску та надмірного занурення у травматичний матеріал, орієнтуючись на темп і

межі, які задавав сам респондент. Зібрані дані використовуються виключно в узагальненому вигляді та в наукових цілях.

2.4. Метод аналізу: тематичне кодування та побудова смислових патернів

Аналіз емпіричного матеріалу здійснювався вручну за методом тематичного аналізу. Дослідження мало на меті поступово виводити аналітичні категорії з самих даних. Практично це означало поетапну роботу з транскриптами інтерв'ю та результатами тесту ВАІ: спочатку виділялися первинні коди, далі вони групувалися у ширші смислові категорії, після чого між ними вибудовувалися патерни, що описують повторювані способи переживання та опрацювання стресу і тривоги.

Вибір ручного кодування у цьому випадку був методологічно доцільним, оскільки йшлося про відносно невеликий, але змістовно насичений корпус матеріалу, де важливу роль відігравали нюанси формулювань, контекст вживання окремих понять і зв'язки між різними частинами розповіді. Автоматизоване або надто жорстко стандартизоване кодування могло б спростити цей матеріал до набору повторюваних тем, тоді як для дослідження було важливо побачити саме те, як респонденти будують смислові зв'язки між стресом і тривогою та творчістю.

Тематичний аналіз був доцільний ще й тому, що дозволяв не нав'язувати даним наперед готову теоретичну модель. Замість цього дослідницький рух ішов від одиничного висловлювання до категорії, від категорії - до ширшого патерну, а від патерну - до більш загального аналітичного пояснення. У такому підході важливою є постійне зіставлення фрагментів даних між собою: як той самий досвід формулюється різними людьми, як змінюється його опис залежно від мовного і біографічного контексту, які мотиви поєднуються між собою, а

які, навпаки, розходяться. У цьому сенсі тематичний аналіз працював як інструмент концептуалізації, сумісний із підходом Braun і Clarke (Braun & Clarke, 2006).

Кодування проводилося окремо для україномовного та англomовного масиву, після чого коди були зведені у спільну систему категорій. Такий алгоритм дозволив уникнути передчасного злиття двох масивів даних, у яких відрізнявся не тільки мовний спосіб висловлювання, а й релевантний досвід, що стояв за цими висловлюваннями. Окреме кодування дало змогу спершу побачити внутрішню логіку кожного масиву, а вже потім виявляти перетини, контрасти та спільні смислові вузли.

Згідно з результатами кодування та розподілу кодів за темами, у матеріалі повторюються кілька центральних смислових вузлів: зовнішні кризові тригери; втрата базової безпеки і суб'єктності; творчість як простір мікро-контролю; соматичне заземлення; структурування хаосу; сублімація та екстерналізація емоцій; а також соціальний резонанс, що виникає у взаємодії з іншими. Така карта категорій дозволила перейти від одиничних висловлювань до пояснення того, як саме творчі практики перетворюються на механізм адаптації та символічного опрацювання травматичного досвіду. Особливо важливо, що ці категорії пов'язані між собою у повторювані ланцюги, де зовнішній тригер запускає емоційну реакцію, а творча дія стає способом реакції на цей тригер і в результаті набуває або особистого, або соціально комунікативного значення.

Побудова смислових патернів означає, що після етапу первинного кодування дослідницьке завдання змішувалося від питання «що тут повторюється?» до питання «як саме це працює?». Саме на цьому рівні ставало можливим побачити, що творчість у розповідях респондентів багатовимірним феноменом. В одних випадках творча практика працює як

спосіб швидкого переключення і приглушення інтрузивних думок, в інших як форма дисциплінованого впорядкування хаосу, ще в інших як механізм тілесного скидання напруги або як канал, через який біль набуває форми. Побудова патернів дала змогу перейти від опису окремих функцій до розуміння їхньої взаємодії у загальній структурі механізму психічної резилієнтності.

Окремим етапом аналізу було співвіднесення тематичних категорій з результатами ВАІ. Результати співвіднесення показують, що високі показники за шкалами страху втрати контролю, страху найгіршого сценарію, неможливості розслабитися або соматичних проявів тривоги не розглядалися ізольовано. Натомість вони зіставлялися з інтерв'ю та описами творчих практик, що дозволило побачити, яким чином творчість функціонує одночасно як когнітивний, тілесний і символічний контейнер для кризового досвіду. У цьому полягає одна з ключових переваг обраної аналітичної стратегії: вона не редукує дані ані до психометричних чисел, ані до вільної гуманітарної інтерпретації, а намагається утримати зв'язок між обома рівнями.

У наявних матеріалах символіка тривоги постає як спосіб, у який самі респонденти описують свій стан, свої творчі продукти та логіку перенесення емоції назовні. Такий підхід дозволяє уникнути надінтерпретації символічних елементів поза авторським поясненням і відповідає застереженням щодо обережного використання проєктивної логіки (Lilienfeld, 2000). Це важливе методологічне уточнення: оскільки в цій версії дослідження не використовувався окремий метод проєктивного малюнка, символічний вимір реконструюється з мовних самоописів, повторюваних метафор, описів тем, тональності робіт і способів говорити про творчість як про процес. Тому в цьому підрозділі символіка тривоги розглядається як смислове поле, у якому респонденти роблять стрес і

тривогу комунікативно доступною.

Таким чином, основним методом аналізу виступав тематичний аналіз у підході В. Браун та В. Кларк, адаптований до дослідницьких завдань роботи. У руслі інтерпретативного якісного дослідження цей аналіз поєднував індуктивне кодування з подальшим тематичним узагальненням повторюваних смислових патернів. Цей процес здійснювався із застосуванням логіки постійного порівняння, що давало змогу безперервно зіставляти фрагменти індивідуальних наративів як між собою, так і з валідизаційними показниками тесту ВАІ. Водночас кодування мало теоретично інформаційний характер: воно спиралося на попередньо розроблену концептуальну рамку щодо екстерналізації та соціального конструювання, дозволяючи уникнути інтуїтивних трактувань.

Саме таке комплексне поєднання ручного кодування, тематичного узагальнення та валідизації через ВАІ дало змогу побудувати переконливі смислові патерни, повністю релевантні до завдань роботи. У підсумку аналіз був спрямований на виявлення глибинної внутрішньої логіки, за якою творчість у кризовому досвіді перетворюється на дієвий спосіб відновлення суб'єктності, регуляції напруги і створення об'єктивної форми для того, що в іншому випадку залишалось б хаотичним і неоформленим переживанням

2.5. Обмеження дослідження

Отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням низки обмежень, властивих обраному дизайну. По-перше, дослідження ґрунтується на невеликій цілеспрямованій вибірці (11 респондентів), сформованій методами доступної вибірки та «снігової кулі». Така стратегія є методологічно виправданою для якісного дослідження, орієнтованого на глибину, а не на статистичну репрезентативність, проте вона не дозволяє

узагальнювати висновки на ширші популяції та не виключає ефекту самовідбору: до участі радше схильні ті, для кого творчість уже є усвідомленою та позитивно оціненою практикою. По-друге, вибірка є гетерогенною за типом пережитого досвіду — частина респондентів (україномовні) безпосередньо проживала війну, тоді як англomовні учасники такого досвіду не мали; це збагачує аналіз контрастами, але водночас означає, що отримані патерни не можна повністю атрибутувати винятково воєнному контексту. По-третє, вибірка зміщена у бік молодого та раннього середнього віку (21–38 років), тому досвід старших вікових груп залишився поза аналізом. По-четверте, у дослідженні не застосовувався формальний критерій теоретичного насичення (saturation): обсяг матеріалу визначався радше глибиною окремих наративів, ніж вичерпанням нових категорій.

Окремої обережності потребує інтерпретація психометричних даних. Описова статистика за ВАІ (середнє, медіана, стандартне відхилення) на вибірці з 11 осіб виконує радше ілюстративну, ніж власне статистичну функцію, тому відсоткові показники слід читати з огляду на малі абсолютні числа. Крім того, у тлумаченні зв'язку між рівнем тривоги та професійним статусом переплітаються щонайменше три змінні — статус (аматор/професіонал), стать та наявність прямого воєнного досвіду, — які на наявному обсязі даних неможливо розвести причинно. Тому відповідні твердження подано як аналітичні гіпотези, що потребують перевірки на більших і більш збалансованих вибірках.

Нарешті, символічний вимір тривоги реконструювався виключно з мовних самоописів респондентів, а не з окремого проєктивного матеріалу; це узгоджується із застереженнями щодо обережного використання проєктивної логіки (Lilienfeld et al., 2000), але водночас обмежує аналіз тим, що самі учасники готові й здатні вербалізувати.

Висновки до розділу 2

Обрана методологія дослідження є доречною для вивчення творчості оскільки, дозволяє охопити цей феномен у його багатовимірності. Якісний дизайн із глибинними інтерв'ю дає доступ до суб'єктивних смислів, способів описання стресу і тривоги та творчого досвіду. Інтегрований тест ВАІ, своєю чергою, виконує функцію валідації: він допомагає співвіднести особисті наративи з більш стандартизованими індикаторами тривожності. У поєднанні ці інструменти дозволяють побачити не лише те, що респонденти переживають тривогу, а й те, як саме вони вбудовують її у власні творчі практики.

Цілеспрямована вибірка з респондентів, для яких творчість є важливою частиною власного досвіду та повсякденної практики, забезпечує змістову релевантність даних, тематичний аналіз із поступовим уточненням категорій у процесі роботи з даними дає змогу виводити категорії безпосередньо з емпіричного матеріалу. Обрана методологічна стратегія дозволила зберегти складність емпіричного матеріалу і водночас концептуалізувати його у впорядковану систему висновків

.У підсумку, такий інтегрований підхід виявився доцільним для аналізу творчості як соціального механізму психічної результативності. Він дозволяє поєднати емоційний, тілесний, символічний та соціальний виміри досвіду, не зводячи творчість ні до суто психологічної саморегуляції, ні до абстрактної культурної практики. Більше того, цей підхід дає змогу побачити творчість як багаторівневий механізм, за допомогою якого людина повертає собі відчуття контролю на своїм життям. Така аналітична перспектива створює надійне методологічне підґрунтя для подальшого розгляду емпіричних результатів у наступному розділі

РОЗДІЛ 3. ТВОРЧИСТЬ ЯК ПРОСТІР ЕКСТЕРНАЛІЗАЦІЇ: РЕЗУЛЬТАТИ ГЛИБИННОГО ІНТЕРВ'ЮВАННЯ

У цьому розділі представлено результати аналізу глибинних інтерв'ю та їх зіставлення з результатами тесту тривоги Бека, психометрична релевантність якого для українського контексту воєнно зумовленої тривоги вже була окремо підтверджена у попередніх дослідженнях (Mazhak & Sudyn, 2025). Аналітика вибудовується навколо ключового дослідницького припущення: творчість у кризовому контексті функціонує як соціальний механізм екстерналізації емоцій, що дозволяє перевести внутрішній хаос у впорядковану дію, символ, ритм, текст, звук або іншу форму досвіду (Berger & Luckmann, 1966; White & Epston, 1990). Отримані матеріали показують, що творчість у житті респондентів виконує множину функцій. Вона одночасно може бути простором мікро-контролю, способом тілесного розвантаження, механізмом перенесення болю на зовнішній об'єкт, інструментом самозбереження і каналом соціальної комунікації.

Зібрані інтерв'ю також дозволяють побачити, що творчість у кризових умовах не є сталою величиною. Така оптика узгоджується з підходами, що розглядають стрес і coping як соціально нерівномірно розподілені та залежні від ресурсів практики (Thoits, 2010; Cockerham, 2005). Роль творчого процесу постійно трансформується під впливом сили стресу, характеру загрози, наявності безпечного прихистку, зв'язку з аудиторією та фази проживання травми. Зрештою, цей досвід найкраще описує динамічна модель: зовнішній тригер провокує тривогу, яка відгукується в тілі та думках, а творчий акт стає інструментом її осмислення та виходу в публічний простір.

Таблиця 3.1 Соціально-демографічна характеристика респондентів

Псевдонім / Код	Вік	Стать	Сфера творчості	Професійний статус	Досвід практики	Основна зайнятість
Євген	21 рік	Чоловіча	Живопис, музика (гітара), написання сценаріїв, дизайн одягу	Аматор / Хобі	З дитинства; більш свідомо з 15-17 років	Програміст
Олександр	25 років	Чоловіча	Музика (гітара, клавішні), імпрровізаційний театр, сучасні танці / тілесні практики	Аматор / Хобі	Гра на гітарі з 15 років, на клавішних близько 5 років	Бюрократ у ЄС
Андрій	22 роки	Чоловіча	Акторська майстерність, театр	Професіонал у становленні	Понад 10 років (з 12 років)	Абітурієнт / Студент
Кеєт	28 років	Чоловіча	Живопис (портрети), рисунок, дизайн одягу	Професійний митець (студент MFA)	З дитинства; професійна практика близько 4 років	Митець / Дизайнер
Todd	34 роки	Чоловіча	Поезія, документальна проза (нон-фікшн), редагування	Професіонал (студент MFA, помічник редактора)	Спорадично з 12 років; професійно останні 3-4 роки	Помічник редактора / Студент
James	38 років	Чоловіча	Письменництво (романи, оповідання, комедія)	Професіонал у становленні (студент MFA)	Пише історії з 6 років; свідомо будує кар'єру письменника останні 2 роки	Студент / Письменник
Даша	23 роки	Жіноча	Музика (бас-гітара,	Аматор / Хобі	Близько 8-9 років (перший	Викладач англійської

			гітара), написання текстів		гурт 5 років тому)	
Карина	22 роки	Жіноча	Музика (фортепіано, гітара)	Аматор / Хобі	З дитинства (закінчила музичну школу)	Не вказано
Катя	33 роки	Жіноча	Журналістика, копірайтинг, написання пісень, живопис	Аматор / Фрілансер (автор, креатор)	Музика з 7 років, журналістика з 19 років, живопис з 2014 року	Журналістка / Копірайтер
Osl	26 років	Жіноча	Нейл-арт, вишивка на одязі	Аматор / Хобі	Нейл-арт з 12-13 років; вишивка кілька місяців	Європейський координатор
Поліна	22 роки	Жіноча	Музика (вокал, екстрим-вокал) , написання віршів	Аматор	Співає з 3-4 років; пише тексти з 13 років	Не вказано

Для загальної оцінки профілю учасників дослідження сформовано таблицю соціально-демографічних та професійних характеристик (Таблиця 3.1). Загальний обсяг цілеспрямованої вибірки склав 11 осіб, що забезпечує достатній масив даних для якісного аналізу. Гендерний розподіл у вибірці є збалансованим (6 чоловіків та 5 жінок). Віковий діапазон респондентів варіюється від 21 до 38 років. Це переважно молодь та люди раннього середнього віку, чий етап активного особистісного та професійного становлення припав на період складних суспільних трансформацій.

Вибірка демонструє суттєву гетерогенність за напрямками творчої діяльності. Емпіричний матеріал охоплює досвід представників візуального мистецтва (живопис, рисунок), музичної сфери (вокал, гра на фортепіано та гітарі), літературної творчості (поезія, документальна проза, журналістика), перформативних практик (театр, сучасні танці), а також дизайну та прикладного мистецтва. Таке інструментальне і жанрове різноманіття є методологічно виправданим: воно дозволяє аналізувати екстерналізацію емоцій як глибинний механізм, притаманний різноманітним формам творчої діяльності.

З погляду професійного статусу вибірка поєднує дві групи: митців-аматорів, для яких творчість функціонує переважно як хобі, та професіоналів або осіб на етапі інтенсивного професійного становлення (зокрема студентів магістерських програм MFA та акторів). Прикметно, що для більшості аматорів основна сфера зайнятості лежить поза межами інституційного мистецтва (сфера IT, викладання, координаційна або бюрократична діяльність). Водночас ключовою об'єднавчою характеристикою для всіх учасників є тривалість їхнього творчого досвіду. Згідно з даними таблиці, абсолютна більшість респондентів має стійкий досвід творчої практики, який бере початок з дитинства або підліткового віку.

Це повністю відповідає логіці формування вибірки, де вирішальним критерієм був не стільки формальний статус митця, скільки наявність у людини суб'єктивно значущої творчої активності, яка слугує дієвим ресурсом у повсякденному житті.

Таблиця 3.2 Описова статистика тесту ВАІ

Показник або Рівень	Значення / Кількість
Середнє значення	16.7
Медіана	14.0
Мінімальне значення	6
Максимальне значення	35
Стандартне відхилення	11.2
Мінімальна тривога (0–7)	2 (18.2%)
Легка тривога (8–15)	5 (45.4%)
Помірна тривога (16–25)	1 (9.1%)
Висока тривога (26–63)	3 (27.3%)

Для загальної оцінки психоемоційного стану учасників дослідження було проведено аналіз описової статистики результатів за шкалою тривожності Бека (ВАІ). Загальний обсяг вибірки склав 11

респондентів. Як свідчать дані, середнє значення рівня тривожності (M) у вибірці становить 16.7 бала, а медіана (Me) - 14.0 бала.

Аналітично значущим є високий показник стандартного відхилення (SD = 11.2) та широкий розмах значень - від мінімальних 6 до максимальних 35 балів. Така суттєва варіативність психометричних індикаторів підтверджує гетерогенність вибірки і вказує на те, що досвід переживання тривоги серед учасників є вкрай поляризованим. Як було виявлено під час якісного аналізу, ця поляризація безпосередньо пов'язана з життєвим контекстом респондентів (наявністю або відсутністю прямого досвіду проживання війни).

Розподіл учасників за стандартизованими рівнями тривожності додатково деталізує цю картину. Майже половина вибірки - 5 осіб (45.4%) - демонструє легку тривогу, яка оцінюється в діапазоні від 8 до 15 балів. Мінімальний рівень тривоги (0–7 балів) зафіксовано у 2 учасників, що становить 18.2%. Помірну клінічну тривогу (16–25 балів) виявлено лише в 1 респондента (9.1%). Водночас значна частка учасників - 3 особи (27.3%) - перебуває у стані тяжкої тривоги з високою інтенсивністю симптомів (від 26 до 63 балів за ключем методики)

Результати тесту ВАІ фіксують чіткий розподіл. Більшість учасників (сумарно понад 63%) концентрується в зоні мінімального та легкого рівні. Натомість понад чверть респондентів відчують тяжкі симптоми тривоги, що потребують залучення значно більше ресурсів для психоемоційної саморегуляції, яким, зокрема, і виступає практика творчої екстерналізації.

Таблиця 3.3 Результати тесту ВАІ

Ім'я респондента	Загальний бал	Рівень тривожності	Найбільш виражений симптом	Соматичні симптоми (бал)	Афективні симптоми (бал)
Олександр	30	Висока тривога	Неможливість розслабитися, Страх, що станеться найгірше, Відчуття жаху, Дратівливість, Переляк, Потовиділення	15	15
Карина	35	Висока тривога	Неможливість розслабитися, Страх, що станеться найгірше, Серцебиття, Нестійкість, Відчуття жаху, Дратівливість, Страх втрати контролю, Травлення	16	19
Катя	35	Висока тривога	Тремтіння в ногах, Неможливість розслабитися, Серцебиття, Страх втрати контролю	20	15

Євген	16	Помірна тривога	Страх, що станеться найгірше	7	9
Даша	15	Помірна тривога	Неможливість розслабитися, Страх, що станеться найгірше, Дратівливість	8	7
Поліна	14	Помірна тривога	Неможливість розслабитися, Дратівливість, Страх втрати контролю, Припливи крові	8	6
Андрій	7	Легка тривога	Страх, що станеться найгірше	3	4
James	9	Легка тривога	Страх, що станеться найгірше, Розлад травлення	3	6
Todd	8	Легка тривога	Неможливість розслабитися	4	4
Osl	5	Легка тривога	Неможливість розслабитися, Нервозність, Хиткість, Припливи крові, Пітливість	4	1
Keem	9	Легка тривога	Нервозність	6	3

Для більш детального розуміння індивідуального розподілу показників тривожності було сформовано Таблицю 3.3, яка відображає загальний бал, рівень тривоги за шкалою Бека (BAI) та специфіку домінуючих симптомів (соматичних і афективних) для кожного респондента. Як свідчать дані, найвищі показники тривожності

зафіксовані у Карини (35 балів), Каті (35 бали) та Олександра (30 балів). Структура їхнього стану характеризується високою інтенсивністю як афективних (страх найгіршого, відчуття жаху), так і соматичних проявів, серед яких домінують неможливість розслабитися, прискорене серцебиття, шлунково-кишкові розлади та страх втрати контролю. Натомість англомовні учасники (James, Todd, Keem, Osl), а також частина україномовних респондентів (Андрій) демонструють мінімальний рівень тривоги (від 5 до 9 балів), де симптоматика обмежується лише легким фоновим дискомфортом чи нервозністю.

Показово, що троє респондентів із найвищим рівнем тривоги (Карина, Катя, Олександр) є аматорами, тоді як більшість професіоналів демонструє мінімальні або помірні показники. Це узгоджується з припущенням про те, що регулярна, структурована творча практика може виконувати функцію психосоціального буфера.

У соціологічній перспективі це спостереження має принципове значення. Професіоналізація мистецької діяльності формує глибоко інтеріоризований творчий габітус. Для професійних митців творчість є щоденною інфраструктурою життя, яка працює на превентивне структурування емоційного хаосу, завдяки чому їхній базовий рівень тривоги залишається нижчим. Натомість для аматорів (чиї основні сфери зайнятості лежать поза мистецтвом) творчість частіше виступає реактивним механізмом психічної резилієнтності: вони звертаються до екстерналізації саме в моменти пікового психофізіологічного перенавантаження, коли тривога вже досягла високих клінічних значень.

3.1. Трансформація творчої практики у відповідь на війну: ключові тенденції

У результаті тематичного аналізу глибинних інтерв'ю та узагальнення виявлених смислових патернів було вироблено 4 ключових тем, які послідовно розкривають механізм екстерналізації емоцій і визначають загальну логіку викладу в цьому розділі:

1. адаптація через мистецтво на тлі фонові тривоги ;
2. соматична трансформація;
3. відновлення втраченої суб'єктності через простір мікро-контролю ;
4. дихотомія ескапізму та соціального резонансу.

Тематичний аналіз інтерв'ю показує, що війна радикально змінила сам статус творчості у їхньому житті. Якщо в довоєнному або докризовому контексті творчість могла описуватися як покликання, хобі, професія або окрема важлива частина ідентичності, то в умовах повномасштабної війни вона дедалі частіше перетворюється на засіб утримання психічної цілісності. Це дозволяє побачити, що у наративах респондентів відбувається зсув від творчості як сфери самореалізації до творчості як форми адаптації.

Першою виразною тенденцією є зміна функції творчості від естетичної або професійної до регулятивної. У цьому сенсі творчість постає як практика відновлення локального порядку всередині досвіду, де макросоціальна нестабільність руйнує базове відчуття передбачуваності (Thoits, 2010; UkraineWarMedia, 2023). Респонденти описують ситуацію, у якій зовнішній світ перестає бути передбачуваним, а звичні механізми безпеки більше не працюють. У цій ситуації творчість починає виконувати функцію локального порядку. Саме тому в інтерв'ю так часто з'являються мотиви рамки, ритму, форми, обмеженої палітри, технічної структури або

повторюваної дії. Для Євгена контроль над полотном і кольором стає способом втримати хоча б маленьку ділянку реальності у впорядкованому стані, коли все інше переживається як неконтрольований потік. *«коли в тебе є 10 кольорів і конкретна площа твого холста, оці рамки, які задають тобі якусь простоту. Ти розумієш, що в тебе є оці кольори, які ти повністю контролюєш, і оця площа... І це дає, мені здається, повний контроль над твоєю картинкою»* Для Osl вишивка працює як процес максимальної концентрації на дрібних і керованих елементах, що очищують свідомість від нав'язливого інформаційного шуму. *«when I do it, I'm only focused on this activity, so I don't have space in my mind to think about different things, stressful things»* Для Todd жорстка поетична форма виконує ту саму функцію, але на рівні мовної дисципліни: структура не обмежує, а навпаки дає змогу витримати невизначеність. *«if I'm writing a sestina, I have to use these N words... I have to put it, you know, in this order... So that's already there. So it is kind of comforting... I don't have to completely start from scratch»*

Другою тенденцією є перехід від гострої реакції на кризу до рутинізації творчості як тривалого механізму психічної резилієнтності. На початку інтенсивної кризи творчість часто постає як екстрена відповідь на перевантаження: як спосіб не впасти у паніку, не розчинитися у новинній тривозі, не залишитися сам на сам із надлишком болю. Проте з часом, коли гострий шок переходить у перманентний стрес, роль творчості змінюється. Вона вже не лише «гасить» окремий напад напруги, а вбудовується у щоденну рутину як стабілізуюча практика. Цю зміну особливо добре видно у розповідях Карини, яка на початку вторгнення використовувала фортепіано для вивільнення ненависті й болю *«В мене не було тривоги, в мене була просто величезна ненависть, злість, агресія, біль... І мені допомагало фортепіано вивільнити ці емоції, прожити їх»*, а згодом

почала описувати гру як спосіб «підзарядки ментальної батарейки» *«Так, 100% це спосіб підзарядити ментальну батарейку»*, тобто як регулярний ресурс підтримання функціональності. Отже, трансформація полягає не лише у зміні інтенсивності творчості, а й у зміні її режиму: від реакції до інфраструктури повсякденного виживання.

Третьою тенденцією є зміна змісту і тональності творчого продукту. За наявними матеріалами видно, що у частини респондентів творчість на ранніх етапах війни набуває більш темного, агресивного, різкого або афективно перевантаженого характеру. Це свідчить про безпосередню близькість творчого продукту до непрожитого або ще не впорядкованого стану. Проте в подальшому у ряді випадків відбувається зміщення від прямої афективної реакції до складнішого осмислення досвіду. Євген, наприклад, рухається від темних і агресивних образів *«Там були дуже хаотичні маски... багато чорного, білого та червоного»* до більш відкритих і особистих сюжетів. *«Теми... Стали більш особистими. бо трохи більше почав цінувати момент... стали більш відкритими»*. Катя переходить від малювання як напів механічної дії проти паніки *«посадити свою внутрішню дитину, яка кипишує і не знає, що робити... Я посадила себе за приємне заняття, щоб подумати про те, що вдієш»* до ширшого розуміння творчості як способу жити, мислити й поглинати матеріал із навколишньої реальності. *«творчість - це таке саме, це те саме життя, така ж, можна сказати, професія... Там є і приємні моменти, і технічні моменти»* Це означає, що творчість не лише фіксує травматичний стан, а й сама змінюється разом із внутрішньою роботою людини над власним досвідом.

Четвертою тенденцією є трансформація творчої ідентичності. Така зміна добре читається крізь соціологічні підходи до ролі, ідентичності та входження у творчий світ як у специфічно організований соціальний

порядок (Becker, 1982; Goffman, 1961). У багатьох інтерв'ю творчість перестає бути лише однією з активностей і стає ядром самоопису. Респонденти говорять про мистецтво не як про зовнішню сферу зайнятості, а як про спосіб залишатися собою, не бути поглинутим війною, не втратити суб'єктність і право на власний ритм. Звідси походять висловлювання, де творчість постає як «частина існування», «спосіб життя», «безпечний простір» або навіть як форма самого реального життя, а не втечі від нього. Todd: *«For me, I feel like I was put on this earth to write and it's the longest thing I've done. Like it's the thing I can trace back the furthest in my life is storytelling»* Поліна: *«Вокал для мене - це контакт з собою, контакт з тілом, тому що тіло, звісно, включається, коли ти співаєш... це був спосіб, можливо, повернути контакт з собою, і це насправді дарувало радість в моменті»* Катя: *«Мені було дуже важливо, завжди і досі важливо не втратити свою внутрішню орієнтацію, сто відсотків. Саме життєрадісність і це все... Раз ось там щось наробив, я себе не придам і далі радітиму»* Така зміна особливо важлива для дослідження, оскільки показує: творчість у кризі не просто допомагає людині почувати себе краще, а перебудовує самі підстави її ідентичності.

Більш того, варто підкреслити, що ця трансформація не є лінійною або універсально позитивною. Для частини респондентів війна спочатку призводила до творчого паралічу, втрати можливості творити або до загострення відчуття безглуздості. Тобто творчість не є автоматичним ресурсом, який завжди миттєво активується у відповідь на кризу. Навпаки, матеріал показує, що її адаптивна сила залежить від етапу переживання, умов середовища, типу мистецької практики й можливості дозволити собі діяти без страху помилки чи зовнішнього осуду. Саме тому в емпіричній картині творчість постає у вигляді процесу, який може бути заблокованим, переосмисленим і заново вибудованим.

У підсумку, ключова тенденція цього підрозділу полягає в тому, що війна трансформує творчість із відносно автономної сфери самовираження у центральний механізм психосоціальної адаптації. У такій ситуації творчість стає одночасно способом зберегти цілісність у тривалій тривозі та виробити нову форму стосунку до себе і світу. Структурно ця макротрансформація розгортається через кілька взаємопов'язаних змін у досвіді респондентів. Насамперед відбувається помітний зсув від суто естетичної чи професійної функції творчості до регулятивної. Мистецька практика перестає бути виключно культурною активністю і перетворюється на інструмент конструювання локального порядку, що дозволяє компенсувати руйнування макросоціальної передбачуваності. Ця зміна тягне за собою рутинізацію процесу екстерналізації. Якщо на ранніх етапах війни творчість часто виступала як екстрена, афективна реакція на гострий шок, то згодом вона поступово вбудовується у щоденну інфраструктуру виживання та підтримання функціональності, стаючи стабільною опорою у повсякденні. Водночас трансформується і сам зміст творчого продукту. Його тональність еволюціонує від прямого вивільнення болю, агресії чи темних сюжетів перших місяців кризового досвіду до значно складнішого, рефлексивного та усвідомленого опрацювання нової реальності.

Зрештою, сукупність цих змін призводить до глибокої перебудови творчої ідентичності. Мистецтво займає центральну частину самоопису респондентів, стаючи для них головним дієвим способом утримати власну суб'єктність. Наведені матеріали доводять, що в умовах стресу та тривоги творча практика постає як динамічний процес, що глибоко реорганізує повсякдення, допомагає збалансувати емоційне реагування та зберігає ідентичність індивіда.

3.2. Тілесна і емоційна динаміка під час створення творчого продукту

Один із найстійкіших результатів аналізу полягає в тому, що творчість переживається респондентами не лише як ментальний або символічний процес, а як послідовність тілесно-емоційних станів. Така інтерпретація узгоджується з роботами, що показують зв'язок арт-практик із тілесною регуляцією, біомаркерами стресу та змінами у психофізіологічному стані (Lusebrink, 2004; Kaimal, 2016; Stuckey & Nobel, 2010). Іншими словами, творчий акт має власну внутрішню динаміку: від початкового накопичення напруги, через фазу залучення до дії, до подальшого відчуття розвантаження, втоми, полегшення або енергетичного наповнення. Це особливо важливо для даного дослідження, оскільки показує: екстерналізація не зводиться до «вираження почуттів», а включає глибоку роботу тіла, ритму, дихання, моторики та афективного імпульсу.

Початкова точка цього процесу пов'язана з досвідом тривоги як стану, що охоплює і психіку, і тіло. У кодах та інтерв'ю повторюються описи слабкості в ногах, скутості спини, спазмів у грудях, пришвидшеного серцебиття, панічних епізодів, нервового перенавантаження та відчуття, ніби тіло живе у режимі постійної готовності до загрози. *Катя: «Особисто моя (тривога), це затисненість у спині, це слабкі коліна... десь я трошки відлетіла, тривога всередині, і тіло не слухається, тобто ноги буквально підкошуються на рівному місці». «Тривога – це більше за шлях. Начебто ти нестійкий. У тебе хребет нестійкий, коліна нестійкі, ти весь такий бовтаєшся з боку на бік».* Карина: *«В мене багато фізіологічних проявів тривожного розладу. Тобто, в мене це вже не тільки стан голови, а це добрався цей стан і до інших систем органів. Тому, да, в мене весь набір»* Todd: *«I will start sweating. I will feel like I'll, like, my eyes will dilate. I will feel adrenaline coursing through my veins. Like I know my blood pressure, my heart rate goes up... My, my, my, my, my vision shrinks. I get more tunnel*

vision. And when it's really bad, I'll just like... lose my balance». Це добре узгоджується з даними ВАІ, де важливими виявляються саме страх втрати контролю, неможливість розслабитися і тривожне очікування найгіршого, тобто ті компоненти тривоги, які особливо виразно проявляються в умовах воєнного та хронічного стресу (Mazhak & Sudyn, 2025; UkraineWarMedia, 2023). Отже, тривога постає не як абстрактне психологічне поняття, а як безпосередньо переживаний тілесний факт.

На цьому тлі творчість починає працювати як механізм соматичного заземлення. Значна частина респондентів описує момент входу в творчу дію не як раціональне рішення «зараз я буду себе терапевтувати», а як імпульс до контакту з матеріалом, інструментом, голосом, ритмом або повторюваним рухом. Саме через активну фізичну взаємодію запускається зниження напруги. Даша буквально описує гру на бас-гітарі як спосіб вибити агресію в струни; у цьому випадку музичний інструмент стає продовженням тіла, через яке накопичена енергія отримує вихід. *«...коли не тривога, але більш щось агресивне, якась злість відчувається, то дуже хочеться пограти щось таке, якийсь метал жорстокий і вибити ту агресію в струни медіатором»* Поліна показує інший варіант тієї самої логіки: екстрим-вокал вимагає тілесного включення, де біль і агресія не приховуються, а переводяться у голосове напруження і, зрештою, у катарсис. *«...вокал для мене – це контакт з собою, контакт з тілом, тому що тіло, звісно, включається, коли ти співаєш...»* *«...ти починаєш співати на взрит, ти можеш навіть почати плакати, ти можеш почати тримтіти, бо у тебе виходять емоції... І, звісно, коли ти проемоційнував, коли ти випустив свої емоції. Тобі стає легше і ти в ресурсі...»*. Кеет, зі свого боку, наголошує на моменті, коли тіло ніби починає діяти раніше за свідомість, а це означає, що творчість може активуватися ще до повного когнітивного оформлення стану. *«It's a really embodied feeling, like I have to*

do it. It's a very, like, immediate, like, okay, my body is kind of responding before my brain is. Like, my body often starts moving before I'm. I know what's happening, but I just, like. I kind of let my body take control. I trust that»

У цій динаміці принципово важливо, що тіло не просто «супроводжує» емоцію, а стає її головним каналом обробки. Для частини респондентів саме тілесний рух, дрібна моторика, ритм, дихання, натиск, вокальна напруга або тактильний контакт із матеріалом запускають перехід від хаосу до більш впорядкованого стану. Osl: *«I'm making very small movements, so I'm focusing on, like, not making any fast movements with my body and, like, keeping my hand very still... It feels like I'm present and grounded when I work on it. If I'm not present, I will hurt myself with the needle»*. Євген: *«При процесі якомусь, коли ти руками працюєш, коли ти малюєш, коли ти відволікаєшся... то це дійсно сам процес збокує просто на базовому фізичному рівні. Розум проще, сильно простіше з цією думкою жити далі»*. Keem: *«I think art is a great way to process stress and anxiety when you just let your body move. You just let your body move and do it, do what it needs to do. So that way your brain can take a rest, you know, from trying to control it all day»*. Це дозволяє інтерпретувати творчість як практику, що працює не лише через смислову рефлексію, а й через відновлення здатності бути присутнім у власному тілі. У кризових умовах це має особливе значення, оскільки тривога часто відриває суб'єкта від досвіду контролю над собою; творчий процес, навпаки, повертає відчуття, що тіло знову може бути носієм дії, а не лише місцем симптомів.

Наступний етап цієї динаміки пов'язаний із мікро-контролем та структуруванням хаосу. Після первинного входу в дію творчість часто переводить людину у режим зосередженості на формі, завданні, матеріалі, технічному рішенні або структурі. Саме тут тривога перестає бути всепоглинаючим фоном і починає обмежуватися рамками конкретної

роботи. Osl описує цей стан через метафору пазла на тисячу елементів; у цій метафорі особливо важлива думка, що велика й неконтрольована реальність замінюється набором дрібних, але здатних до впорядкування частин. *«It is kind of like if you've done a really big puzzle and you put like the last piece to fin to complete the puzzle with like 1000 pieces and the satisfaction you feel after»*

«Just focus on doing what is right. Like, if I'm gonna make a very small flower, I'm focusing on making a very nice leaves and proportional sizes and these type of things. That's the only thing I'm like, worried about». Олександр говорить про фокусування на музичних паттернах, тобто про перенесення уваги з нерозв'язуваної проблеми на структуру, яка хоча б частково кориться волі виконавця. *«Є проблеми, де рішення може бути... залежить від тебе... А є такі проблеми, які ти просто сам не можеш вирішити, бо вони, чесно кажучи, залежать не від тебе... і просто думати про них нічого скажімо так, на змінниць, окрім того, що ти сам себе можеш загнати в стрес. Тому іноді блокування проблеми може бути дуже доречним...»* *«Тому що це як ментальна практика... яка допомагає фокусуватися на музичних паттернах і відволікатися, це як певна медитація, відволікатися від того, про що ти думав раніше».* Таким чином, творчість не «вимикає» тривогу повністю, але змінює співвідношення сили між людиною і станом: з'являється хоча б локальний простір контролю.

Окрему роль у цій динаміці відіграє сублімація, тобто перенесення внутрішньої напруги на зовнішній продукт. У матеріалах це проявляється як відчуття, що емоція не зникає магічно, а переходить у звук, текст, роль, ритм чи образ. Саме ця логіка «винесення назовні» є центральною для розуміння творчості як простору екстерналізації. Респондент не просто страждає або просто «відволікається», а здійснює перетворення: те, що було внутрішнім болем, агресією чи страхом, стає зовнішньою формою.

Карина: *«Ці емоції нікуди не зникали. Тобто я не виходила після піаніно одразу весела, життєрадісна. Ні, просто вони якось, як це сказати, трансформувались»*

Євген: *«Я б сказав би так, що вони (емоції) точно не зникли. Скоріше... Саме в той момент це, скоріше, був просто зліпок. Я це зробив, намалював... Скоріше, це просто як фотографія моїх емоцій, моїх ідей, переживань. (...) Якщо я йду малювати якийсь стрес, то я хочу саме через цей стрес намалювати, його якось пережити, його відпечатати, цю негативну емоцію...»*

Поліна: *«...ти його відчуваєш, це як зцілення, бо це як терапія, бо ти от кудись ці емоції заклав, вони десь живуть. Цей текст, ця пісня, вона от про тебе максимально... воно десь от збережено, сублімовано і тобі вже ця практика допомагає сприйняти це як окреме від себе...»* Todd: *«Once I put it down, I don't have to carry it with me every day... By having it in a physical form, it does free up a lot of that, the intangible, you know, effect from the mind»*. У цьому випадку творчість працює як контейнер, але не пасивний, а перетворювальний: вона не лише утримує емоцію, а змінює її статус, роблячи її предметом дії, а не лише переживання. Саме така логіка екстерналізації перегукується з наративним підходом, у якому проблема виноситься назовні і стає доступною для взаємодії, а не повного злиття з Я (WhiteEpston1990).

Завершальна фаза творчого акту у більшості респондентів описується як катарсичне розвантаження. При цьому цікаво, що фінальний стан не завжди виражається мовою радості. Частіше йдеться про «приємну втому», «полегшення», «очищення», «перезавантаження», «видалення кешу», «випаровування напруги», тобто про стани, де головною цінністю є не ейфорія, а зменшення внутрішнього перенасичення. Олександр: *«Знову ж таки, це. Перезавантаження комп'ютера. Видалення кешу»* . *«Певне*

емоційне спостереження... Але я вам можу сказати, що вона дуже неприємне і негативне відчуття. Я б так не сказав. Мені здається, що навпаки це дуже позитивна річ... Це такий певний реліф момент. Відпускаєш усе». Катя: «Особисто моя тривога, вона у процесі того, як я це роблю, виходить. Вона не залишається ні в роботі, ні в мені. Це як піти в тренажерку і скинути там своє напруження. Тренажери цілі, ти скинув напруження, а це все залишилося в повітрі... Ну і якесь полегшення, розрядка якась » Андрій: «Тобто це просто як відчуття того, що ти втомився після якоїсь варкої Спортивно, наприклад, роботи, я там не знаю, відбігав дев'ять круїв на стадіоні... Тобто ти відчуваєш таке спустошення». «Ну так, так, воно приємне. Я не можу сказати, що це спустошення, яке тебе поглинає...» Todd: «Relief is probably the biggest feeling... ah, I can rest my nervous system... it's a little bit of a burnout. But not, not. Yeah. Not necessarily in a bad way» Поліна: «I, звісно, коли ти проемоційнував, коли ти випустив свої емоції. Тобі стає легше і ти в ресурсі, ти вже собі далі йдеш робити свою тисячодну справу» Інколи після цього виникає приплив енергії, інколи - виснаження, але вже не руйнівне, а завершене й осмислене. Таким чином, творчість виконує функцію завершення незавершеного емоційного циклу.

Таким чином, тілесна і емоційна динаміка творчого акту має чітку послідовність: тривога як тілесно-когнітивне перевантаження; вхід у дію через імпульс, ритм або матеріал; соматичне заземлення та концентрація; перенесення емоції у зовнішню форму; подальше катарсичне розвантаження й часткове відновлення суб'єктності. Саме ця послідовність дозволяє пояснити, чому респонденти так наполегливо говорять про творчість не як про розкіш або другорядне захоплення, а як про реальний інструмент роботи з кризовим станом.

3.3. Символіка тривоги

У наявних матеріалах символіка тривоги постає як спосіб, у який самі респонденти описують свій стан, свої творчі продукти та логіку перенесення емоції назовні.

Найпоширенішою рисою цієї символіки є образність хаосу, перевантаження та втрати контролю. Саме тому у висловлюваннях респондентів так часто виникають метафори, пов'язані з необхідністю структурування: «спокійна бухта», «пазл», «точка вентиляції», «перезавантаження комп'ютера», «видалення кешу». Євген: *«Це один з моментів, як на початку війни, який був спокійною бухтою. Я для себе це зрозумів через те, що коли все так несеться незрозуміло що буде, то коли в тебе є 10 кольорів і конкретна площа твого холста, оці рамки, які задають тобі якусь простоту. Ти розумієш, що в тебе є оці кольори, які ти повністю контролюєш, і оця площа... І це дає, мені здається, повний контроль над твоєю картинкою»* Олександр: *«Коли ти перезавантажуєш мозок, як ти перезавантажуєш свій комп'ютер і відкриваєш програму заново»* Osl: *«I don't know if I would say it's a lifeline, but it's definitely like a ventilation point»*. Ці образи є надзвичайно показовими, оскільки вони переводять абстрактну тривогу у зрозумілі моделі дії. Тривога в такій мові описується не просто як страх, а як надлишок хаотичних елементів, зайвий шум, перевантажена система, відсутність опори або некерований потік. Відповідно, творчість символічно постає як місце, де цей потік можна локалізувати, зібрати й тимчасово привести до форми.

Інша важлива лінія символізації пов'язана з образами сили, напруги і фізичного прориву. Це особливо помітно у музичних і перформативних практиках, де тривога та агресія не маскуються, а радше проходять через форми підсиленого звучання, жорсткого ритму, вокального натиску, сценічного проживання або тілесного навантаження. Поліна: *«...екстрім-вокал ніколи не буде виходити, якщо у людини немає якоїсь*

всередині агресії, болю, суму... бо він такий дуже потужний, він дуже такий тілесний, і щоб його зробити просто механічно, тобі треба щось всередині мати» «...ти починаєш співати на взрит, ти можеш навіть почати плакати, ти можеш почати триміти, бо у тебе виходять емоції, і спів – це дуже потужний інструмент для того, щоб це зробити...» Даша: «...коли не тривога, але більш щось агресивне, якась злість відчувається, то дуже хочеться пограти щось таке, якийсь метал жорстокий і вибити ту агресію в струни медіатором» Андрій: «...переживання самої вистави, і зверху ще на це відкладалася реальність, яку ми до вистави переживали. І це виходила така, грубо кажучи, бомба, яка у потрібний момент вивільнялася» «І це драма, і ти не можеш навіть на сцені стримувати емоції. Тобто ми всім акторським складом реально ридали по-справжньому». У такому випадку символіка тривоги не є тихою чи декоративною: вона має характер вибуху, пробивання, викиду, удару. Важливо, що ця експресивність не означає втрати форми; навпаки, саме через художньо оформлений звук, роль або композицію руйнівна енергія переводиться у контрольований простір. Тривога тут не заперчується, а каналізується.

Водночас аналіз показує, що символіка тривоги не зводиться лише до темного або агресивного виміру. У частини респондентів вона представлена через образи дистанціювання, рольової гри, альтернативної позиції або перемикання оптики. Катя, наприклад, використовує письмо як можливість говорити не лише від свого імені, а через іншу фігуру, інше альтер-его, інший голос. «Я уявляю, що це пише хтось... я зараз не Катя, я зараз там 30-річний хлопець, у якого не вдався день, він зайшов у барчик...» «...я можу в контексті творчості погратися і уявити 30-річний хлопець... І в тебе тіло, воно вже не Катя, яка переживає, а воно, на кшталт, впевнено, чувак, він кудись іде. Ось типу того. І коли пишеш, що

виходить цей текст, воно як (терапія) виходить» . «Давай уявімо, що ти взагалі в іншій країні народився. Або іншої статі, або іншої раси. І там уже, до речі, починається інша уява. Просто від своєї особи, своєї дитини намалював одне, то якщо ти пофантазуєш і уявиш... хто ти зараз, наприклад. Ти не Ілля... Ти якась, я не знаю, якась Жозефіна... І це вже інші центри вмикаються. Якись дивні емоції починаються» «...ти у своїй голові, не їздячи нікуди... сам собі нафантазував, щось створив... Або колись собі якийсь образ такий вигадав. На годинку, на півгодини. Це дуже дає цікавий досвід. І щодо терапії, і щодо творчості» James: «...when you're dealing with something so heavy, it is easy to kind of like project that through a lens where humanity doesn't get in the way» «...when I encounter my character who loses his dad much younger than when I lost my dad, it's assigned to him. But it's also anytime I read about it, I'm thinking of my own loss... That character and me are just now carrying it in partnership». Така стратегія важлива тим, що демонструє: інколи тривога стає доступною не через пряме називання, а через обхідний символічний маршрут. Емоція не проговорюється буквально, а виноситься у персонажа, ситуацію, сюжет або стилізацію. Це дає змогу респонденту одночасно торкатися болісного матеріалу й утримувати необхідну дистанцію.

Символіка тривоги також проявляється у зміні тем і тональності творчості з часом. На ранніх етапах кризового переживання творчі продукти можуть бути більш темними, агресивними, різкими або навантаженими безпосереднім афектом. На пізніших етапах, коли людина вже частково інтегрує пережитий досвід, символіка може ставати складнішою, менш прямолінійною, більш рефлексивною або відкритою до особистого сенсу. Тобто зміна символічного шару є одним із маркерів того, як трансформується саме переживання тривоги, фіксуючи траєкторію внутрішньої роботи.

Окремо слід звернути увагу на повсякденний характер частини символів. Респонденти не завжди описують творчість мовою «високого мистецтва» або піднесених естетичних категорій. Навпаки, важливими виявляються образи технічні, побутові, матеріальні: батарейка, кеш, пазл, шум, рамка, форма, рутина, інструмент. Катя: *«Але насправді, якщо так посудити, то навіть та сама гітара ось, якщо гітара, її теж треба налаштувати, на неї поставити струни, її почистити, тобто так, це творчість, але це теж рутина»* *«А зараз це розуміння, що творчість — це таке саме, це те саме життя, така ж, можна сказати, професія... Там є і приємні моменти, і технічні моменти»* Це свідчить про те, що тривога в їхньому досвіді пов'язана не лише з великими екзистенційними питаннями, а й із порушенням щоденного функціонування. Відповідно, і творчість символізується як спосіб налагодити не лише «душу», а й повсякденний режим існування.

Таким чином, символіка тривоги в емпіричному матеріалі має кілька рівнів: хаос і перевантаження; сила і прорив; дистанціювання через образ або роль; повсякденна технічна мова саморегуляції; а також зміна тональності творчості як індикатор зміни самого стану. Ця символіка є важливою не лише як ілюстрація переживань респондентів, а як доказ того, що творчість справді працює як механізм екстерналізації: тривога отримує форму, стає перекладною мовою дії і перестає бути суто внутрішньою, безформною масою переживання.

3.4. Умови, що сприяють або гальмують екстерналізацію

Емпіричний матеріал демонструє, що сама по собі наявність творчих здібностей або навіть творчої ідентичності ще не гарантує успішної екстерналізації емоцій. Те, чи зможе людина перевести стрес і тривогу в творчу дію, значною мірою залежить від умов, у яких ця дія відбувається.

Відповідно, екстерналізація виявляється й соціально і матеріально опосередкованою можливістю. Саме тому результати доцільно аналізувати через подвійну оптику: що саме відкриває шлях для творчого опрацювання емоцій, а що, навпаки, блокує або ускладнює його.

Першою сприятливою умовою є наявність безпечного простору. У соціологічній оптиці це можна розуміти як умову, за якої людина отримує право на дію без надмірного санкціонування, осуду чи невдоволення оточуючих (Goffman, 1961). Під безпечністю тут мається на увазі не тільки фізична безпека, хоча в умовах війни вона, безумовно, залишається базовою. Йдеться також про можливість не бути перерваним, не зазнавати зайвого зовнішнього контролю, не боятися помилки й не очікувати негайної оцінки. Олександр, наприклад, підкреслює потребу в інтимному налаштуванні простору для створення чогось нового; це означає, що творчість як експеримент вимагає захищеності від передчасного соціального погляду. *«...не створюю музику публічно, тому що це... потребує певного експерименту, і експеримент може бути невдалий... Я просто, звісно, відчуваю дуже некомфортно, роблячи помилки, на людях, так що це хтось може чути» «Саме для творчого процесу, саме коли я намагаюсь створювати, композувати, імпровізувати для цього необхідна інтимність... Тому саме в цьому моменті інтимність дозволяє мені не боятися експериментувати і робити помилки».* Поліна, навпаки, описує блокування творчого процесу в умовах життя в чужій сім'ї, де не було можливості вільно звучати, не турбуючись, що ти заважаєш іншим. *«...я живу в сім'ї чужій, у них свої закони... звісно, питала, але мені казали «да-да», а потім «ой, типу, голова болить», «ой, гучно», а мені вже якби некомфортно... Краще я зраджу себе, аніж умовно зраджу іншим людям» «...я одна майже ніколи не залишалась, бо в моєї подружки є брат, який постійно сидив за дроти, і там якщо ти хоч, не знаю, гучно хоч слово*

скажеш, то все, він прийде тобі розкаже, що ти там неправильно робиш, а ти в чужій сім'ї, якби ти не можеш собі таке умовно дозволити» Якщо ти в умовно небезпечній зоні, тобто це нові люди чи якісь там знайомі, де ти не можеш повністю умовно довіритись і показати свої справжні емоції чи те, що ти відчуваєш, то логічно ти будеш скований...» Звідси можна зробити важливий висновок: екстерналізація вимагає не просто внутрішньої готовності, а соціально забезпеченого права на звучання, дію і помилку.

Другою умовою є доступ до форми, ритму або матеріалу, які здатні утримати емоцію. У цьому сенсі значущою є не лише внутрішня мотивація, а й наявність культурних навичок, конвенцій і ресурсів, що роблять творчу дію здійсненою (Becker, 1982; Bourdieu, 1984). У багатьох наративах творчий акт стає можливим саме тому, що людина має конкретний інструмент, техніку, рамку, медіум чи звичку, через які можна перевести хаос у дію. Для когось це музичний інструмент, для когось - письмо, для когось - вишивка, сценічна роль чи чітка художня форма. Наприклад, Євген пояснює це через фізичні межі полотна та інструментарію: *«Коли все так несеться незрозуміло що буде, то коли в тебе є 10 кольорів і конкретна площа твого холста, оці рамки... дають, мені здається, повний контроль над твоєю картинкою»*. Аналогічний механізм, але у текстовому вимірі, відзначає Todd, для якого жорсткі поетичні форми (сестина) виконують контейнеруючу функцію: *«So it is kind of comforting. It's like, oh, I can fill in this. I don't have to completely start from scratch»*. Подібний досвід описує і Keem, наголошуючи, що задана форма дає необхідний простір: *«It helps to have some kind of structure to breathe»*. Водночас для успішної екстерналізації самого лише афекту недостатньо - необхідне володіння технікою, що дозволить перетворити цей афект на об'єктивну форму. Як зауважує Тодд, емоція є лише

початковим зерном, тоді як подальша робота вимагає інтелектуального знання ремесла: *«You need to intellectually kind, you know, know what you're doing in order to describe that feeling in a complex or a new way... transform it into something beautiful with language»*. Актор Андрій також наголошує на неможливості творчого акту без опанування професійних конвенцій та дисципліни: *«Робота над роллю, без цього актор неможливий. Ти не можеш вийти і сказати просто текст... Потім це вже просто суто технічна робота... ти просто знаєш механізми того, як ти маєш готуватися»*. Більше того, неможливість виразити певну емоцію часто безпосередньо зумовлена браком відповідного інструментарію. Це прямо підтверджує Даша, яка пояснює свою нездатність написати меланхолійну мелодію саме технічними обмеженнями: *«Я не можу, наприклад, писати якісь так, що нам треба щось меланхолійне... Можливо, тому що ще скілів якихось не вистачає»*. Отже, екстерналізація полегшується тоді, коли у людини є канал для обробки сильного переживання. Саме тому творчий досвід, професійний бекграунд і набута навичка мають не лише культурну, а й психосоціальну вагу.

Третьою сприятливою умовою є зняття страху помилки. У кодованих нарративах неодноразово з'являються мотиви творчої свободи, відторгнення надмірно жорстких академічних рамок, важливості процесу понад результат, дозволу на паузу, інтуїтивного вибору та відсутності творчого стопору тоді, коли середовище не чинить спротиву. Досвід інституціоналізованої мистецької освіти часто артикулюється респондентами як такий, що блокує емоційну експресію через пріоритет технічної правильності над почуттями. Коли виконання зводиться до жорстких правил, творчість втрачає свою терапевтичну функцію. Як зазначає Карина: *«Що я ненавиділа в музичній школі, одне, більш за все, це дуже сильно притримуватись ритму, однакового... І що мені більше всього*

стало подобатись після закінчення музичної школи, що нарешті змогла грати всі свої улюблені пісні не так, як це вимагається по правилам... а так, як відчуваю я». Схожий дисциплінарний тиск формальної освіти описує і Поліна. Вона підкреслює, що нав'язування чужої волі та постійна оціночність руйнують суб'єктність митця, перетворюючи простір творчості на простір обмежень: «Потім займалась вокалом в музичній школі, але для мене це стало катуванням... мене в таку клітку закинуло, тому за півроку до кінця музичної школи... я її кинула». Респондентка додає, що викладачка «...заставляла робити те, що хотілося їй, і повністю закривала очі на те, що хоче робити людина... заглобило мій талант і моє бажання займатися». Аби подолати цей страх зовнішньої оцінки та повернути творчості її регулятивний потенціал, учасники дослідження свідомо зміщують фокус із кінцевого об'єктивного результату на сам процес творення. Саме процесуальність звільняє від вимоги ідеальності та продуктивності. Олександр акцентує на цьому так: «Найбільше задоволення, знаєш таки, має полягати саме в процесі, на мою думку. І воно полягає особисто для мене ніж в результаті. (...) 100% задоволення має бути в процесі». Ця тенденція є спільною незалежно від виду мистецтва та культурного контексту. Англomовний респондент Кеєм також підтверджує, що динаміка екстерналізації має набагато більшу цінність, ніж фінальний продукт: «...the process actually ended up being more exciting to me than finishing the product, which is actually true for most of my work...». Зрештою, зниження психологічних ставок та деконструкція вимоги «соціальної успішності» перетворюють творчість на безпечний простір гри. Катя наголошує на важливості зняття з творчості статусу відповідальної задачі, що дозволяє уникнути додаткового стресу: «Найперше, просто собі дозволити пограти, не покладати на це, що це ще одна якась велика справа в моєму житті... Покайфуй, творчість на те й створена, щоб у ньому поролаксувати, щось для себе відкрити,

погратися». Це означає, що екстерналізація емоцій краще відбувається у тих умовах, де творчість не зводиться до контролю якості або до вимоги відповідати зовнішньому стандарту. Якщо людина змушена одночасно переживати емоцію і захищатися від осуду, простір творчого виносу звужується. Якщо ж процес допускає недосконалість, пробу, експеримент і пошук, тоді емоція легше переходить у творчу форму.

Четвертою умовою є можливість витримати баланс між ізоляцією та соціальністю. Матеріал показує, що екстерналізація рідко є або суто приватною, або суто колективною. На первинних стадіях проживання болю респондентам часто потрібен інтимний простір, де вони можуть безпечно зустрітися зі своїм станом. Однак завершення цього процесу нерідко потребує виходу в контакт: у спільноту, у розмову, у репетицію, у взаємне впізнавання досвіду. Катя: *«...нікому навіть не говоритиму, що я собі це підняла, просто собі сама помалюю»*. *«...я розумію, що вперше мені хотілося самою картиночками малювати і щоб мене ніхто не чіпав»* *«А вдруге, навпаки, з людьми давайте спілкуватися, щоби разом щось вирішити»*. *«...ми всіх своїх друзів на цій студії зібрали та сиділи у бомбосховищі з музичними інструментами»* Todd: *«The thing with writing is it is kind of solitary... the actual act of writing is kind of solitary...»* *«...I think I do my best work when I'm not alone actually... I think I do my best work when like I'm around other people who are also quietly doing like work»*. James: *«I prefer writing in a coffee shop... I want to be around... It helps to remember that other people exist»*. Саме тому ізоляція є радше умовою початку, а соціальний резонанс - умовою завершення або закріплення ефекту. Там, де людина взагалі не має доступу до підтримувальної спільноти, творчість може залишатися приватним способом адаптації, але не завжди переходить у повноцінне відновлення зв'язку зі світом.

Серед умов, що гальмують екстерналізацію, насамперед вирізняється

перманентне перевантаження. Такий висновок узгоджується з ширшими дослідженнями про вплив кумулятивного стресу, медіатизованої тривоги і соціальних нерівностей ресурсів на можливості coping (Thoits2010, UkraineWarMedia2023, Cockerham2005). Наративи респондентів яскраво демонструють, як тривале виснаження фізично унеможлиблює творчий акт. Карина описує руйнівний вплив блекаутів та перепрацювання на власну здатність справлятися з напругою: *«Я не знаю, чи це можливо через те, що з грудня в нас просто три години світла на день... І дуже важко зійти з розуму з тими відключеннями, і одночасно з цим треба якось ще працювати... Багато навантаження йде саме на мозок і нервову систему. Наша психіка до всього звикає, але нервова система ні. Нервова система потребляє своїх запасів для того, щоб ми не поїхали катушкою в таких умовах»*. Таке виснаження призводить до того, що навіть за наявності бажання, ресурсу на творчу екстерналізацію просто не залишається. Даша підтверджує, що звичайна втома легко блокує мотивацію: *«Були моменти, коли просто втомлений, або багато якихось справ, і до тієї гітари вже руки не доходять, це може бути тиждень, два, можливо, пропадає якась мотивація»*

Окрім фізичної втоми, перешкодою стає інформаційне та життєве перенавантаження, пов'язане з вимушеними переїздами та спробами адаптуватися на новому місці. Олександр наголошує, що розпорошеність життєвих пріоритетів унеможлиблює занурення в творчість: *«Це вже полягає дуже великої дисципліни і часових затрат, і, звісно, з фокусом на це. На превеликий жаль... я не мав цього в той час... Я дуже багато подорожував з різних причин. Я дуже активно вивчав англійську мову... дуже багато різних пріоритетів, які просто не дуже залишали дуже багато вільного часу на те, щоб фокусуватися на інструменті»*. У таких умовах творчість може залишатися бажаною, але фактично недосяжною

через брак психічного ресурсу на початок дії. Це важливий момент, бо він руйнує спрощене уявлення, ніби творчість автоматично допомагає всім і завжди. Насправді сама здатність увійти у творчий процес потребує певного мінімуму енергії, часу та середовищної стабільності.

Іншим блокувальним чинником є соціальний стрес: страх оцінки, тиск викладачів, очікування родичів, напруга в партнерствах, відчуження через переїзди або втрату спільноти. Відсутність безпечного приватного простору та страх завадити іншим стають жорстким бар'єром для виносу емоцій. Поліна детально описує, як під час вимушеної еміграції до Румунії проживання в чужій сім'ї повністю заблокувало її здатність співати та сублімувати напругу: «Я жила з сім'єю у подружки і при тому, що в мене була окрема кімната, можливості співати, у мене не було, бо інакше я б мішала іншим людям... мені якби дискомфортно... Краще я зраджу себе, аніж умовно зраджу іншим людям». Додатковим фактором соціального гальмування став постійний контроль та загроза осуду з боку співмешканців: «Якщо ти хоч, не знаю, гучно хоч слово скажеш, то все, він прийде тобі розкаже, що ти там неправильно робиш, а ти в чужій сім'ї, якби ти не можеш собі таке умовно дозволити». Схожим чином діє і страх публічної помилки. Олександр зазначає, що присутність інших людей руйнує інтимність експерименту: «Не створюю музику публічно, тому що це... потребує певного експерименту, і експеримент може бути невдалий... Я просто, звісно, відчуваю дуже некомфортно, роблячи помилки, на людях»

Окрім зовнішнього тиску, блокувальним фактором виступає міжособистісна напруга всередині самих творчих колективів чи партнерств. Коли взаємодія перетворюється на конфлікт, творчість виснажує, а не відновлює. Англomовний респондент Keem описує цей досвід так: «It was extremely stressful to collaborate with another person,

especially when we are two very strong minded individuals. Like it just felt like sometimes we were fighting fire with fire...». Поліна також зізнається, що внутрішні суперечки в музичному гурті з часом вбили її бажання знаходити там розраду: *«Гурт почав перетворюватись на якусь... він почав мені приносити не задоволення, а просто чи ніяких емоцій, чи якийсь негатив... через ситуацію всередині гурту... я просто перегоріла і перестала бачити сенс цього гурту».* У таких ситуаціях творчість перестає бути безпечним контейнером і починає переживатися як ще одна зона ризику. Це особливо важливо в контексті дослідження творчості як соціального механізму: соціум може й безпосередньо руйнувати можливість екстерналізації, якщо зв'язок із ним вибудовується через контроль, знецінення чи загрозу осуду.

Отже, екстерналізація виявляється глибоко умовною практикою. Вона не народжується виключно «всередині» людини як спонтанний чи автоматичний імпульс, а критично залежить від складної конфігурації зовнішніх та внутрішніх чинників. Проведений аналіз дозволив виокремити низку умов, що безпосередньо сприяють переходу емоції у творчу форму. Насамперед ідеться про формування безпечного простору, тобто наявності фізичної та психологічної інтимності, яка дає змогу гнучко регулювати дистанцію між власними переживаннями та соціальним контактом, уникаючи непроханого втручання. Водночас для матеріалізації афекту необхідний доступ до форми, ритму або матеріалу. Володіння культурними навичками та інструментарієм виконує функцію своєрідного контейнера, здатного утримати та структурувати внутрішню напругу. Не менш значущою умовою є зняття страху помилки, що передбачає дестигматизацію процесу, дозвіл на експеримент та недосконалість, звільняючи людину від тиску зовнішніх стандартів чи інституційної оцінки. Однак реалізація всіх цих аспектів неможлива без збереження хоча

б мінімального базового ресурсу: вільного часу, фізичних сил та внутрішньої мотивації, які є необхідними для початку творчої практики. Натомість механізм творчого вивільнення може бути повністю зруйнований або заблокований під впливом деструктивних чинників навколишнього середовища. Головним із них виступає перманентне перевантаження: кумулятивний стрес, життєва нестабільність, блекаути та загальне фізичне вичерпання. Цю ситуацію часто ускладнює соціальний стрес, перетворюючи творчість із простору безпечної розрядки на ще одну зону психологічного ризику.

Ця багатогранна обумовленість є одним із найважливіших результатів розділу. Завдяки цьому можна зрозуміти, що аналіз творчості як механізму психічної резилієнтності повинен відбуватися з урахуванням соціальних та матеріальних умов, в межах яких ця творчість здійснюється. Творчий акт не є ізольованим психологічним явищем, що гарантовано приносить полегшення за будь-яких обставин, а надзвичайно складним, вразливим і соціально обумовленим процесом, який потребує відповідних факторів середовища для успішної екстерналізації..

3.5. Творчий продукт як об'єкт соціального засвоєння: можливість передачі досвіду іншим

Одна з найважливіших аналітичних ліній дослідження полягає в тому, що творчий продукт не завершує процес екстерналізації, а лише переводить його на інший рівень. Після того як емоція набула форми, вона може бути зафіксована іншими. На цьому етапі творчість перестає бути виключно внутрішнім способом саморегуляції і перетворюється на об'єкт соціального засвоєння. І таким чином, приватне переживання отримує шанс стати колективно зрозумілим, а індивідуальний досвід - включитися у ширше поле взаємного розпізнавання та емпатії.

Матеріали інтерв'ю показують, що потреба в соціальному резонансі є важливою частиною її дії. Це добре узгоджується з мікросоціологічними підходами, які підкреслюють роль емоційного енергообміну та колективної валідації досвіду (Scheff, 1990; Collins, 2004). Андрій описує, як після вистав емоційний обмін із глядачами, їхні реакції та обійми повертали сенс тому, що робила театральна команда. *«...після першої вистави ти відчуваєш полегшення, тому що ти знаєш, що Ти подарував щось глядачеві, і глядач подарував тобі свої емоції. І правило саме нашого театру було в тому, що після вистави глядачі можуть до нас підходити... ми всі після цієї вистави обіймалися людьми»*. Він підкреслює, що *«Вистави в цілому залишали пам'ять. Пам'ять про емоції, які ми подарували потім людям. ... Вона надавала сенс тому, що ми робимо, і робила це хоча б важливим»*. Цей механізм соціальної валідації працює не лише у відкритій взаємодії з публікою, а й усередині самих творчих колективів, створюючи інтимний простір захищеності. Даша говорить про колективну синергію репетицій як про «музичну бульбашку», де виникає особливий простір спільно пережитої реальності. *«...я пам'ятаю, як ми перший раз зібралися... наскільки це був якийсь ковток свіжого повітря... настільки ми були в цій... бульбашці... музичній... що ракети літали, а тобі просто все одно»* Вона додає, що *«...якщо це класна репетиція з гуртом... ми виходили всі дуже заряджені... я думаю, все, яка різниця, який там університет, я буду жити в фургоні і буду грати на гітарі ось з цими людьми»*. Водночас потреба у соціальному відгуку залишається критично важливою навіть у виключно індивідуалізованих практиках, таких як письменництво, де контакт є асинхронним і опосередковується текстом. Джеймс і Todd отримують особливе полегшення в момент, коли читач або слухач упізнає в художній формі той біль, який до того був захищений або замаскований. Todd: *«...when someone else goes, yeah, that's how it feels like for me too. That's a beautiful connection. That's... when I'm proudest of my*

writing is when someone's like, man, I felt like that too». На питання, чи знижує це його тривогу, він однозначно відповідає: *«(You feel satisfaction when your poetry helps for other people?) - Absolutely, yeah. ... (Does your anxiety become lower..) - Absolutely»*. Джеймс підтверджує цю думку, наголошуючи на взаємодопомозі через текст: *«I think what makes why people read literature at all... is because we want to in a sense, find something in the story that speaks to our lived experience» «...hopefully that means if somebody else has gone through something similar, I can show up for them as well... I hope the writing does is that they feel like my characters are showing up for them»*. У всіх цих випадках творчий продукт працює як медіатор між внутрішнім досвідом і соціальним полем.

Саме тому творчий продукт доцільно розуміти як об'єкт соціального засвоєння у двох сенсах. По-перше, він дає іншим людям можливість увійти у досвід, який інакше міг би залишитися непрозорим або невимовним. Як пояснює James, література та художня форма працюють саме через механізм такого емпатичного впізнавання: *«I think what makes why people read literature at all... is because we want to in a sense, find something in the story that speaks to our lived experience»*. Людина повідомляє, що їй боляче та більш того, вона надає болю форму, яку можна пережити та співвіднести з власним досвідом. По-друге, творчий продукт дозволяє самому автору побачити, що його переживання важливі та мають значення. Для Тодда цей зворотний зв'язок стає ключовим інструментом подолання тривоги: *«That's... when I'm proudest of my writing is when someone's like, man, I felt like that too. And just saying anxious doesn't do it. The way you use that metaphor that described how I was feeling. Thank you»*. Таким чином, пережите відгукується в іншому, а отже отримує соціальне підтвердження своєї значущості. Така взаємність особливо важлива в умовах війни, коли досвід часто розриває звичні соціальні зв'язки і руйнує

відчуття спільності.

При цьому соціальне засвоєння не слід зводити лише до широкої публічності. У матеріалах добре видно, що інколи достатнім є вузьке коло людей, із якими виникає енергообмін: гурт, театральна труппа, друзі, однодумці, невелика аудиторія, що здатна впізнати і прийняти вкладений у твір досвід. Наприклад, Євген наголошує на важливості інтимного розділення своїх творів виключно з найближчими: *«Тут є люди, яким я можу з якими я можу поділитись будь-якими роботами, бо я їх добре знаю, вони добре знають мене... А для близьких це як інший погляд на мене чи на мій стан в той момент»*. Подібний локальний енергообмін описує і Даша, згадуючи синергію всередині свого музичного колективу: *«...якщо це класна репетиція з гуртом... ми виходили всі дуже заряджені... я думаю, все, яка різниця, який там університет, я буду жити в фургоні і буду грати на гітарі ось з цими людьми»*. Це означає, що соціальне життя творчого продукту може бути як масовим, так і камерним; вирішальним є не масштаб, а факт того, що створена форма долає межу приватності і включається у взаємодію.

Водночас матеріали показують, що ця передача досвіду не відбувається автоматично та потребує додаткових чинників. Щоб творчий продукт став об'єктом засвоєння, потрібна готовність іншого до співучасті. Якщо ж соціальне середовище є байдужим або надмірно оцінювальним, продукт може залишитися «німою» формою, яка не завершує процес екстерналізації. Як підкреслює Поліна, за відсутності довіри соціальний простір блокує саму можливість показати власні почуття: *«Якщо ти в умовно небезпечній зоні, тобто це нові люди чи якісь там знайомі, де ти не можеш повністю умовно довіритись і показати свої справжні емоції чи те, що ти відчуваєш, то логічно ти будеш скований»*. В попередньому підрозділі так важливою виявилася тема безпечного простору й

підтримувальної спільноти. Соціальне засвоєння залежить від якості соціального контакту, в який цей твір входить.

На більш широкому рівні результати дозволяють стверджувати, що творчий продукт може виконувати функцію передачі й колективно значущого досвіду. Особливо у воєнному контексті твір стає способом повідомити іншим про стан, який важко передати прямою мовою, і водночас формою соціального утримання пам'яті. Через це творчість у дослідженні постає як спосіб вироблення спільної мови для переживання кризи, що узгоджується з ідеєю мистецтва як соціально значущого посередника між особистим станом і колективною чутливістю (DeBotton & Armstrong, 2013).

Творчий продукт, таким чином, слід розуміти як перехідний об'єкт між індивідуальним і соціальним. Він народжується з особистого переживання, але не замикається в ньому. Саме завдяки можливості бути впізнаним він завершує цикл екстерналізації: те, що спершу було болем усередині людини, стає формою, здатною бути засвоєною іншими і повернутися до автора вже соціально підтвердженим.

Висновки до розділу 3

Результати глибинного інтерв'ювання показують, що творчість у кризовому досвіді виконує значно складнішу функцію, ніж проста емоційна «розрядка». Враховуючи зібрані дані, в межах утвореної вибірки, можна припустити, що творчість постає як багаторівневий простір екстерналізації, у якому тривога проходить шлях від безформенного тілесно-когнітивного афекту до структурованої дії, художньої форми і, в багатьох випадках, до соціально розділеного досвіду (Berger & Luckmann; 1966, White & Epston, 1990; Scheff, 1990). Творчість у наративах респондентів не є периферійним заняттям: вона стає інструментом

відновлення суб'єктності, підтримання контролю, тілесного заземлення і відновлення зв'язку з соціальним світом.

Аналіз показав, що під впливом війни творчість зазнає якісної трансформації. Вона зміщується від сфери самореалізації або професійного покликання до сфери життєво необхідної адаптації. Для одних респондентів це означає перехід від гострих, афективно навантажених форм до більш рутинізованої практики самопідтримки; для інших - поглиблення творчої ідентичності та включення мистецтва в саму структуру повсякденного життя. У всіх випадках творчість перестає бути додатковим аспектом до життя і стає одним із способів витримування його нестабільності.

Не менш важливим є висновок про тілесну природу механізму психічної резилієнтності в контексті творчості. Матеріали інтерв'ю та дані ВАІ разом демонструють, що тривога переживається через тіло, а отже й екстерналізація відбувається не лише на рівні сенсів, а й на рівні руху, дихання, ритму, голосу, моторики та фізичного контакту з інструментом чи матеріалом. Ця тілесна включеність робить творчість дієвим механізмом розвантаження: емоція буквально проживається й переводиться у зовнішню форму.

Дослідження показує, що екстерналізація не є автоматичним процесом. Вона залежить від певних умов: наявності безпечного простору, засвоєні творчих конвенцій, ресурсу для входу в дію, а також від можливості регулювати дистанцію між ізоляцією і соціальним контактом. Нарешті, творча форма набуває повноти своєї дії тоді, коли стає об'єктом соціального засвоєння - коли її може впізнати, прийняти і емоційно розділити інший. В цій точці творчість виявляється соціальним механізмом, що перетворює приватний досвід стресу і тривоги на

комунікативно значущу форму.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного соціологічного дослідження було реалізовано поставлену мету та послідовно виконано всі дослідницькі завдання, що дало змогу концептуалізувати творчість як соціальний механізм екстерналізації емоцій у час війни.

По-перше, окреслено теоретико-концептуальні підходи до розуміння екстерналізації, творчості, соціального феномену тривоги та механізмів резилієнтності. Теоретичний аналіз дав змогу поєднати соціологію знання, наративний підхід, соціологію культури та соціологію здоров'я в єдину аналітичну рамку. У такій перспективі екстерналізація постає як перехід внутрішнього афективного стану у зовнішню, соціально впізнавану форму. Доведено, що творчість працює як практика, через яку людина впорядковує кризовий досвід, утримує агентність і робить пережите доступним для рефлексії та комунікації. Методологічною робота підтвердила продуктивність якісного дизайну з інтегрованим використанням тесту тривоги Бека: поєднання глибинних інтерв'ю з ВАІ дозволило не редукувати досвід респондентів до стандартизованих шкал, але водночас співвіднести наративні описи тривоги з більш формалізованими психометричними індикаторами. Це дало змогу реконструювати не лише зміст висловлювань, а й внутрішню логіку того, як творчі практики вбудовуються у повсякденне переживання війни.

По-друге, проаналізовано габітус творчої особистості та соціальні умови, що впливають на можливість екстерналізації у воєнний час. Встановлено, що здатність використовувати творчість як адаптивний ресурс є соціально стратифікованою і залежить від попередньо сформованого габітусу. Професіоналізація мистецької діяльності формує глибоко інтеріоризований творчий габітус, де творчість є щоденною

інфраструктурою життя, яка працює на превентивне структурування емоційного хаосу. Натомість для аматорів творчість частіше виступає реактивним механізмом резилієнтності: вони звертаються до екстерналізації саме в моменти пікового психофізіологічного перенавантаження. Це спостереження є можливим поясненням нижчих базових показників тривоги в частини професіоналів вибірки; водночас на наявному обсязі даних воно має статус аналітичної гіпотези, а не статистично підтвердженої закономірності.

По-третє, досліджено ключові тенденції трансформації творчої практики індивідів у відповідь на війну. Емпіричні результати засвідчують, що в умовах повномасштабної війни творчість змінює свій соціальний статус і функцію: якщо в довоєнному контексті вона могла сприйматися як покликання або професія, то в кризовому повсякденні вона дедалі частіше стає способом виживання, самозбереження і відновлення локального контролю. Ця макротрансформація розгортається через кілька взаємопов'язаних змін у досвіді респондентів. Насамперед відбувається зсув від естетичної чи професійної функції творчості до регулятивної. Мистецька практика перетворюється на інструмент конструювання локального порядку, що компенсує руйнування макросоціальної передбачуваності. Ця зміна тягне за собою рутинізацію процесу екстерналізації — від екстреної афективної реакції на гострий шок до стабільної опори в щоденній інфраструктурі виживання. Водночас трансформується сам зміст творчого продукту: його тональність еволюціонує від прямого вивільнення болю, агресії чи темних сюжетів перших місяців кризи до складнішого, рефлексивного опрацювання нової реальності. Зрештою, сукупність цих змін призводить до глибокої перебудови творчої ідентичності, у якій мистецтво стає головним способом утримати власну суб'єктність. Дослідження також показало, що

екстерналізація відбувається не лише на символічному чи смисловому рівні, а й через тіло: тривога переживається як м'язове напруження чи сенсорне перевантаження, тому творчий акт часто починається з ритму, руху, голосу, моторики чи взаємодії з матеріалом, що дозволяє розглядати творчість як спосіб соматичного заземлення.

По-четверте, визначено та систематизовано соціально-матеріальні умови, що безпосередньо впливають на процес екстерналізації емоцій. Окремо встановлено, що творчість не має універсального й автоматичного терапевтичного ефекту. Її здатність структурувати досвід критично залежить від чотирьох сприятливих умов: наявності відносно безпечного простору, доступу до матеріалів і форми, права на недосконалість (зняття страху помилки) та збереження мінімального енергетичного ресурсу для входу в дію. Натомість перманентне виснаження, кумулятивний стрес, страх оцінки та втрата спільноти здатні повністю заблокувати можливість творчої дії, перетворюючи її на ще одну зону напруги.

По-п'яте, проаналізовано творчий продукт як об'єкт соціального засвоєння та з'ясовано його роль у передачі кризового досвіду. Важливим підсумком роботи є те, що цикл екстерналізації завершується не в момент створення твору, а в момент його потенційного соціального засвоєння. Творчий продукт виконує функцію медіатора: коли він стає почутим, побаченим, впізнаним і емоційно розділеним іншими, індивідуальний афективний досвід переходить у комунікативну площину та набуває колективно зрозумілого сенсу. У цій оптиці творчість у воєнний час виконує функцію підтримання соціального зв'язку, свідчення, пам'яті та взаємного впізнавання пережитого.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони обґрунтовують розуміння мистецтва в умовах тривалого стресу як

багаторівневого механізму психічної резилієнтності, невіддільного від соціальних умов свого існування. Ці висновки можуть бути використані для розроблення чутливих до контексту програм психосоціальної підтримки, а також для осмислення ролі культурних практик у суспільстві, яке живе в умовах затяжної війни. Перспективними напрямками подальшої роботи є розширення вибірки до досягнення теоретичного насичення, порівняння різних типів творчих практик, а також окремий аналіз того, як на можливості екстерналізації впливають класова позиція, гендер, переміщення, професійний статус і доступ до підтримувальних спільнот.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevill, L., Swaab, H., & Baars, E. (2019). *The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: A randomized controlled trial. Frontiers in Psychology, 10, Article 1203.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
2. *Arts interventions for reducing depression and anxiety in older adults: A meta-analysis. (2025). Aging & Mental Health.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40084230/>
3. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). *An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(6), 893–897.* <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
4. Becker, H. S. (1982). *Art worlds. University of California Press.*
5. Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge. Anchor Books.*
6. Bisson, J. I., et al. (2013). *Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews.*
7. Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgment of taste. Harvard University Press.*
8. Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101.* <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
9. Cockerham, W. C. (2005). *Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. Journal of Health and Social Behavior, 46(1), 51–67.*
10. Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains. Princeton University Press.*

11. de Botton, A., & Armstrong, J. (2013). *Art as therapy*. Phaidon Press.
12. Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. WHO Regional Office for Europe.
13. Goffman, E. (1961). *Encounters: Two studies in the sociology of interaction*. Bobbs-Merrill.
14. Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror*. Basic Books.
15. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
16. Kaimal, G., et al. (2022). *The body of evidence for art therapy: A systematic review of meta-analyses*. *Frontiers in Psychology*.
17. Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5004743/>
18. Kira, I. A., & Tummala-Narra, P. (2015). *Psychotherapy with refugees: Emerging paradigm*. *Journal of Loss and Trauma*, 20(5), 449–467.
19. Koppitz, E. M. (1968). *Psychological evaluation of children's human figure drawings*. Grune & Stratton.
20. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
21. Lilienfeld, S. O., Wood, J. M., & Garb, H. N. (2000). The scientific status of projective techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 1(2), 27–66. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26151980/>
22. Lusebrink, V. B. (2004). *Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes*. *Art Therapy*, 21(3), 125–135.
23. Machover, K. (1949). *Personality projection in the drawing of the human figure*. Charles C. Thomas.

24. Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.

25. Mazhak, I., & Sudyn, D. (2025). *Psychometric assessment of the Beck Anxiety Inventory: Investigation of the scale's factor structure and measurement invariance among Ukrainian refugee women*. *Frontiers in Psychology*.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1529718/full>

26. *Media experiences during the Ukraine war and their relationships with distress, anxiety, and resilience*. (2023). *Journal of Psychosomatic Research*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395623003886>

27. Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.

28. Pizarro, J. (2004). *The efficacy of art and writing therapy: Increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience*. *Art Therapy*, 21(1), 5–12.

29. Scheff, T. J. (1990). *Microsociology: Discourse, emotion, and social structure*. University of Chicago Press.

30. Slobodin, O., & de Jong, J. T. V. M. (2015). *Mental health interventions for traumatized asylum seekers and refugees: What do we know about their efficacy?* *International Journal of Social Psychiatry*, 61(1), 17–26.

31. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). *The connection between art, healing, and public health: A review of current literature*. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263.

32. *The drawings of war veterans with PTSD: A clinical analysis*. (2018). *The Arts in Psychotherapy*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29328611/>

33. *The impact of visual art therapy on anxiety: A systematic review of randomized controlled trials*. (2025). Explore (NY).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40982959/>

34. Thoits, P. A. (2010). *Stress and health: Major findings and policy implications. Journal of Health and Social Behavior, 51(1_suppl), S41–S53.*

35. Toh, Y. Q., et al. (2018). *The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. Complementary Therapies in Clinical Practice.*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30557381/>

36. van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.*

37. Velez, C., Guichenal, E., Dimitropoulos, G., & Iyer, S. N. (2026). *Why public health needs creative and arts-based futures thinking. Perspectives in Public Health.* <https://doi.org/10.1177/17579139261430638>

38. White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends. W. W. Norton & Company.*

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. ГАЙД ІНТЕРВ'Ю

Дякую, що погодились на зустріч та інтерв'ю.

Мета нашої розмови - зрозуміти внутрішню "кухню" творчої людини в умовах кризи. Мене цікавить не технічна оцінка вашого мистецтва, а те, як ваша практика допомагає (або не допомагає) справлятися з емоційним навантаженням та тривогою, особливо в контексті війни.

Хочу нагадати, що я робитиму диктофонний запис для подальшого аналізу і хочу запитати, чи ви не заперечуєте.

Також під час розмови я робитиму короткі нотатки, щоб потім щось уточнити і не перебивати вас під час розповіді. Всі дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді, ваша анонімність гарантується.

ПАСПОРТ ІНТЕРВ'Ю

(Соціально-демографічні та професійні дані)

Категорія	Дані респондента
Псевдонім / Код	
Вік / Стать	
Сфера творчості	
Статус у полі	(Професіонал / Академічна освіта / Аматор)
Досвід практики	(Скільки років займається творчістю)
Дата та час	

ОСНОВНА ЧАСТИНА

БЛОК 1. ТВОРЧИЙ ШЛЯХ ТА КОНТЕКСТ ВІЙНИ

Ми хочемо зрозуміти, як змінилася роль творчості у вашому житті під тиском зовнішніх обставин та виявити різницю між гострим шоком та хронічною тривогою.

ОСНОВНЕ ПИТАННЯ 1:

«Розкажіть, будь ласка, свою творчу історію: чим була для вас творчість до великої війни, і як змінилися ваші стосунки з нею після 24 лютого?»

Навідні питання (якщо респондент відповідає стисло):

Про феномен творчості: Що для вас взагалі є творчість? Як ви розумієте, що зараз ви займаєтесь саме творчістю?

Про перший контакт: Чи пам'ятаєте ви той момент, коли вперше після початку вторгнення змогли щось створити? Що це було і як це відбулося?

Про "параліч" (Критичне): Чи були моменти (наприклад, початок вторгнення або сильні обстріли), коли ви фізично не могли творити? Що "розблокувало" цей стан?

Про зміни: Чи змінилися теми, кольори або матеріали, з якими ви працюєте зараз, порівняно з довоєнним часом? (Наприклад, стали більш похмурими, агресивними чи, навпаки, життєствердними?)

Про сенс: Творчість для вас зараз - це більше про втечу від реальності (сховатися в роботі) чи про осмислення реальності (спроба зрозуміти, що відбувається)?

БЛОК 2. ЕМОЦІЇ, ТРИВОГА ТА МЕХАНІЗМИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Тут ми фокусуємося на механіці процесу: що саме відбувається з емоціями під час роботи.

ОСНОВНЕ ПИТАННЯ 2:

«Які емоції переважають у вашому житті зараз і як саме творчість допомагає (чи не допомагає) вам з ними справлятися? Це спосіб

відволіктися чи інструмент, щоб прожити цей стан?»

Навідні питання:

5. Про тіло: Як ви відчуваєте тривогу фізично? Це ступор, тремтіння, хаос думок чи бажання бігти?

6. Про імпульс: Що саме змушує вас взятися за роботу в моменти сильної тривоги? Це зусилля волі («треба себе зібрати») чи автоматична реакція («руки самі починають робити»)?

7. Про трансформацію: Коли ви малюєте/пишете про свій біль, що відбувається з самою емоцією в процесі? Вона зникає, змінюється, посилюється чи просто "перетікає" на папір?

8. Про рамки та контроль: Ви згадували про хаос. Чи допомагає вам наявність обмежень (розмір полотна, ритм музики, дедлайн) відчутти контроль над цим хаосом?

БЛОК 3. ЕКСТЕРНАЛІЗАЦІЯ ТА УМОВИ

Ці питання спрямовані на виявлення специфічного габітусу та умов, необхідних для творчості.

Навідні питання:

9. Про розділення: Коли ви дивитесь на завершену роботу про свою тривогу/біль, ви все ще відчуваєте його всередині, чи він вже став чимось окремим, зовнішнім об'єктом?

10. Про стан "Після": Як ви почуваетесь одразу після завершення роботи: це приплив енергії та радість, чи скоріше "спустошення", "втома" і "порожнеча" (перезавантаження)?

11. Інтимність vs Публічність: Наскільки для вас важлива самотність у момент творчості? Чи змогли б ви прожити свій біль через творчість, якби знали, що за вами хтось спостерігає в цей момент?

12. Про символи: Якби вашу тривогу треба було зобразити одним кольором або фігурою, що б це було? Ви використовуєте якісь сталі символи для

цього?

БЛОК 4. ПЕРЕДАЧА ДОСВІДУ

Це питання допоможе сформувані інструкції для експерименту з "нетворчою" групою

13. Про пораду: Як би ви пояснили людині, яка ніколи не малювала і боїться цього, навіщо це потрібно робити, коли їй страшно?

14. Про бар'єр: Що б ви порадили, щоб подолати страх "білого аркуша" і страх "зробити неправильно"?

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Заключні запитання:

Чи змінила наша розмова ваш погляд на те, як ви справляєтесь з тривогою?

Я поставив всі заплановані запитання. Можливо, є щось важливе про вашу творчість і тривогу, про що я не запитав, але ви хочете про це розповісти?

Щиро дякую за інтерв'ю!

ДОДАТОК Б. ТРАНСКРИПТ ІНТЕРВ'Ю

00:00:02 SPK_1

Дякую, що погодилися на зустріч та інтерв'ю. Мета нашої розмови – це зрозуміти внутрішню кухню творчої людини в умовах кризи. Мене цікавить не технічна оцінка вашого мистецтва, а те, як ваша практика допомагає або не допомагає справити з емоційним навантаженням та трилогою в контексті війни. Хочу нагадати, що я буду робити запис для подальшого аналізу і хочу запитати, чи ви не заперечуєте.

00:00:32 SPK_2

Не заперечую.

00:00:33 SPK_1

Супер. Всі дані будуть використані виключно в узагальненому виді і ваша анонімність гарантується. Отже, Розкажіть, будь ласка, про свою творчу історію. Чим ви взагалі займаєтесь? Як дійшли до того, що ви займаєтесь саме таким видом творчості? І, в принципі, про вас, де ви живете? Думаю, ви зрозуміли питання.

00:01:05 SPK_2

Так, я зрозуміла питання. Отже, як я почала займатися творчістю? Ну, я з дитинства, в принципі, співаю, ще з трьох-чотирьох років. Мені це завжди дуже подобалось, але тоді я займалась цим просто, бо хотілося. Просто, бо подобалось. Я співала усюди, придумувала походу, поки йшла додому якісь пісні. І таким чином ще, ну я взагалі по життю дуже багато розмовляю, і мене заткнути дуже складно, інколи буває, особливо в контексті сім'ї. І спів, якби допомагав мене заглушити трошки. І для всіх навколо, і для мене теж. Потім я навчалась в музичній школі два рази. Один раз це була скрипка, яку я закинула через 3-4 роки після зайняття цим всім. Бо я зрозуміла, що струнні інструменти – це трошки не моє. Потім займалась вокалом в музичній школі, але для мене це стало

катуванням. так сказати, заглобило мій талант і моє бажання займатися, мене в таку клітку закинуло, тому за півроку до кінця музичної школи, року, коли я мала закінчити, я її кинула. І вважаю, що це дуже було важливо для моєї історії, бо таким чином я зрозуміла, що для мене важливо і пішла в ту сторону. Ну, а співала я завжди, як і типу умовно-професійно, так і просто для себе. Писала я теж, починаючи з тринадцяти, напевно, років, якісь вірші, якісь, не знаю, тексти, щось завжди було в моєму житті. Потім в якийсь момент, а і завжди, треба сказати, я завжди мріяла про рок-гурт, я завжди мріяла про Те, щоб давати тури Європою, Америкою, по всьому світу, це головна була ціль, мета, мрія всього мого життя. Зараз я вже не можу так сказати, але все одно мені ця ідея дуже подобається. І у мене по життю зустрічалися, у мене були друзі з першого класу музиканти, і ми планували з ними щось гурт зробити, але якось воно не склалося. А потім я познайомилась з Дашею, своєю подругою, на даний же момент, кращою подругою. І ми співпали в бажаннях, вона завжди мріяла про гурт, я мріяла про гурт, ми почали разом зустрічатися в неї вдома і трошки співати-грати такі кавери. І ми взагалі ніколи не могли уявити, що ми зможемо щось писати. Я – тексти, вона – мелодії, і навпаки. Але потім, у 2021 році, влітку, ми прийшли на концерт. Це був концерт на всю ніч. Тобто ми там, можна сказати, ночували, до ранку тусили. Нашого ударника майбутнього, мого однокласника, якраз його друга Владіка, і в той день сформувався наш гурт, який на даний момент вже не існує, але це був дуже класний досвід, дуже багато ми з цього всього взяли. Щодо творчості ще, не знаю, чи треба це казати чи ні, так само я була в оперному хорі, в такому академічному, не знаю, років 6 свого життя, і ми виступали на багатьох таких масштабних майданчиках. Також я була в народному колективі, з яким ми гастролювали по різних країнам. Я дуже часто була солісткою для всяких мерів, депутатів, і так само типу виступала на якихось дуже великих майданчиках України. Тому

обізнана в цій темі. Ну, так, завжди співала, завжди писала, досі це роблю, по-різному буває, контекст війни дуже впливає і всі наслідки, які несе війна повномасштабна, також впливають, як смерті, як зруйновані будинки, як непонятне, що відбувається у світі, але про це ми з вами дійдемо до цього далі. Якось так.

00:05:39 SPK_1

Так, супер, дуже дякую за таку розгорнуту відповідь. Наскільки я зрозумів, ви, в принципі, взагалі, оскільки себе пам'ятаєте, були такою творчою людиною, яка знамагалася щось створювати? Абсолютно. Я б хотів звернутися до такого моменту. Ви казали про музичну школу і те, що вас там якби придушували, не давали вам розкривати свою творчість. Цікаво було б дізнатися, чому саме. Як так вийшло, що в професійному закладі вам взагалі заважали розвиватися в творчості і

00:06:15 SPK_2

музиці? Я вам поясню таким чином, що в музичну школу дуже часто приходять викладачі, які навчаються в якихось професійних музичних закладах, в університетах, в вищих навчальних закладах. Вони можуть бути молоді, можуть бути і старі, наприклад, з консервативними поглядами. У мене просто в історії так склалося, що моя викладачка вокалу в музичній школі була, по-перше, молода, по-друге, викладання це зовсім не її, а по-третє, вона була дуже застрясна і вона не хотіла якось знайти підхід для кожного учня в контексті його особливостей, тобто вона не хотіла розкрити потенціал. Вона хотіла свої якісь проєкції, свою призму сприйняття, свої задрості, якісь сум, агресію і бла-бла-бла перенести просто на своїх учнів і повністю, можна так сказати, заставляла робити те, що хотілося їй, і повністю закривала очі на те, що хоче робити людина, Могла, наприклад, зневажати, знецінювати, казати про те, що це вообщє буллшіт, херня, і ти маєш робити так. А коли ти дитина, ти це сприймаєш прямо, ти можеш подумати, що, можливо, з тобою щось не так. що, може,

так не треба, але я, звичайно, завжди думала, що я знаю, чого хочу, і що це в них проблема, зі мною все окей. Тому що, наприклад, я хотіла співати рок-пісні, а моїй викладачці це було не близько, не цікаво, вона просто не розуміла, і це проблема її необізнаності, а не того, що я, наприклад, хотіла співати, не знаю. Мамі на 8 березня там мутер Рамштайн. Конечно, моя викладачка з вокалу мені сказала, Боже, ти що? Там, я не знаю, сатанізм і все взагалі погано, який жах. Ні, ти будеш співати якісь листівки, естрадну пісню, бо так треба. І ти можеш казати, що ні, не треба, я хочу це, а тобі кажуть, ні, ти в музичній школі, ти маєш, ти маєш. І зараз, наприклад, озираючись на цей досвід, маючи неймовірного викладача з вокалу, я розумію, наскільки багато залежить від викладача і загалом. Я дуже багато історій чую про те, що от не знаходять просто якийсь особистий підхід до людини, і через це глушать потенціал, а коли ти дитина, знову ж таки, ти не маєш опорних точок, ти ще навчаєшся, ти якби в якійсь мірі, можливо, сирий продукт, з якого можна ліпити все, що хочеш, а особливо ще в підлітковому віці цей юношівський максималізм певний, підвищувати цю ситуацію. Коротше, дуже важливо просто із психологічного точки зору, із особливостей, підходити до людини, а не заставляти робити те, що хочеш ти, через те, що в тебе не вийшло. Ну, отак. Сподіваюся, я розгорнути від вас.

00:09:36 SPK_1

Дійсно, буду з вами згодний, що Особливо в підлітковому та ранньому віксі важливо не загасити творчий подих до занять творчості у цієї молодій людини. Іноді трапляється, як ви сказали, не дуже гарні люди на шляху, які це все придушують. Але я дуже радий, що у вас вийшло це пройти та знайти свій власний шлях і не стратити своє творче справжнє, справжній дух. Ось. А тепер хочу перейти до моменту початку війни і спитати, як ви По-перше, відчували себе після того, як 24 лютого 2022 року почалась війна? Чи було багато у вас стресу та тривоги? І які відносини ви мали зі

своєю творчістю в цей час? Тобто, чи співали ви, чи навпаки, ви на якийсь період перестали цим займатися? Чи, може, ще якось у вас було

00:10:47 SPK_2

по-своєму? Угу, окей, я зрозуміла. Дивіться, 24 лютого о п'ятій шімоці, о шостій ранку, я на той момент перебувала на Героїв Дніпра, це Оболонь, і якраз таки через нас, через вишгородську сторону заїжджали ворожі танки. Я бачила вибухи з вого вікна, і я ніколи не забуду цей день. Було дуже страшно і я ще до моменту повномасштабної війни, коли були вже новини, що може такі статися, не вірила в це, що таке може бути. Як ми всі, коли це почалося, ми сподівалися, що це буде на тиждень, два, місяць і все закінчиться. Значить це такий лютий прикол всесвіту, як апокаліпсис в 2012 році, але ні. Ні, це триває з 2014 року і війні вже дуже багато років, тому не треба про це забувати, якщо я правильно в контексті історії це все кажу. От, тому що 13-14 рік я була дитиною, як би можу зараз сплутатись в цих моментах. Так от, щодо як це повпливало на творчість, тривогу, невизначеність і все в такому дусі. Ну, як обично буває, коли у тебе підривається базова довіра і безпека, ти в максимальній невизначеності, звісно, що тобі страшно, але з іншого боку ти розумієш, що Навіть не ти розумієш, а твій механізм виживання, він починає включати кортизол, адреналін, ти починаєш мобілізуватися, бо тобі треба вижити, у тебе є заради чого жити. Слава Богу! І ти починаєш відключати ці механізми в контексті творчості і тривоги. Була люта тривожність, але кортизоли і адреналін в перші дні перебували це все, бо під вибухи і під те, що щось летить, тобі треба йти в магазин, і всі твої друзі кажуть, о, ні, мене мама не пускає, я не можу з тобою піти. І ти довбиш, ідеш сам, і якби тобі похір, тому що ти живеш з бабусею, тобі треба принести молоко, щоб бабуся попила каву. І з кайфом ти себе... Ну, не з кайфом, ладно, це вже таке... Ну, коротше, ти просто на кортизолі, на адреналіні, ти не розумієш, що відбувається, і ти такий, це що, насправді? Ти наче у вісні, у тебе люта,

реалізація. І тільки потім з часом ти починаєш розуміти, що це таке насправді. Як це повпливало на творчість? В перші дні В мене було дуже багато думок, дуже багато емоцій, і, звісно, були і шокові стани, але через якраз цей адреналін, кортизол, думки про те, а що робити далі, звісно, хотілося якось сублімувати цей стан свої. думки, свої емоції, свої відчуття. І я багато писала віршів і так само могла їх на загальний вигляд викладати, бо мені це резонувало, і я якби відчувала, що це зараз зрезонує дуже багатьом людям, і це для мене було важливо. як би поділити ці емоції в принципі в контексті творчості. Для мене це моя особиста рефлексія, сублімація і так само спосіб поділити, знайти, можливо, щоб, знаєте, зрезонувало іншим людям те, що відчуваю я. Але це не найголовніша мета.

00:14:18 SPK_1

Можливо, це був спосіб якось допомогти іншим людям пережити це і за рахунок цього допомогти собі, бо відчуття того, що ти робиш щось добре для людей, робить легше.

00:14:31 SPK_2

І те, що ти робиш, так, абсолютно згідно. І тоді питання саме якихось вершів, текстів, воно було дуже актуальне, тому що це був такий мій спосіб прожиття і закарбувати десь свої думки, щоб ніколи не забувати, ну і так само передати людям меседж, щоб їм теж це резонувало. А щодо співу, було складно з цим в перші місяці через те, що не було можливості, бо постійно сидиш чи в коридорі, чи в ванні, чи деще. І дуже хотілося співати, але тривоги там були постійно, абсолютно. І у мене було так, що я переїжджала з району на район, десь там жила, де було умовно безпечніше, але і зараз, і тоді не було безпечно ніде. І зі співом було складно, я дуже довго не співала, кілька місяців, для мене це дуже довго. В кінці березня 22-го року я Мала виїхати в Краків, в Польщу, бо мене дуже дякую, дуже вдячна своєму другу, з яким я на той момент бачилася в житті один раз, що він покликав мене жити. Ну, а ти якби не знаєш, як життя далі

складеться, така ситуація, якби і тобі з усіх моніторів, і батьків, і друзів кричать, що треба виїжджати. і ти в стресі, кортизола, адреналін, тривога, невизначеність, що далі, ти переляканий, ти взагалі, блін, тобі 18 років. І тільки тоді, коли я вже переїхала в Краків, я почала щось трошки співати і слухати більше музики. Плюс мої друзі були музиканти, то вони там грали на гітарах, я з ними співала. Але це, знаєте, було як момент дереалізації, бо ти в лютій невизначеності, ти взагалі не розумієш, що в твоєму житті відбувається, ти не знаходишся в моменті, ти просто його якби проживаєш, він проходить повз тебе. І навіть отой спів, він по факту нічого мені не давав, я дуже була рада, що я співала, але якщо зараз згадати, наскільки я можу згадати, Це був як неймовірний досвід, так і жахливо, що так склалося, бо зараз я вже розумію, що ніде, як в Україні, я не хочу жити.

00:17:11 SPK_1

Чи правильно я розумію, що перший раз з початку війни ви заспівали вже в Кракові? Так, правильно. Що ви відчули, коли після такої великої перерви перший раз заспівали? Я розумію, що у вас був стан такий дуже екстремальний, що ви відчували і тривогу, і невизначеність, і, як ви сказали, дереалізацію. Чи якимось допомогло вам, знаєте, повернутися, нормалізувати

00:17:43 SPK_2

себе від співу? В якийсь мірі допомогло, бо, знаєте, вокал для мене – це контакт з собою, контакт з тілом, тому що тіло, звісно, включається, коли ти співаєш, якщо ти особливо проживаєш у моменті. якимось ти емоційно включаєшся. І так, так, це був спосіб, можливо, повернути контакт з собою, і це насправді дарувало радість в моменті. І плюс, коли ти робиш це разом з кимось, тому що тут треба ще згадати такий момент, що 24 лютого в нас мала бути репетиція з гуртом. Але вона не сталася, а я не уявляла творчість на той момент без гурту, саме без своєї команди, а це на певний час встало на паузу, і ти якби такий в пошуках, в шляхах. виходу, шукаєш

виходу, ну і якби, мовно, приходилось з іншими людьми це все проворачувати, там, мої друзі грають на гітарах, я співаю, і це така теж командна ситуація, щось там, згадка про гурт, тобто ти розумієш в моменті, що це, якби, трошки не твої люди в контексті музики, що вони, якби, не на одній хвилі з тобою, але ти можеш знайти з ними точки дотику, і це теж тобі допомагає проживати ці стани, Те, що ти один в іншій країні, ти не знаєш, як твоє життя повернеться, і чи повернеться все, що було назад. Ну, коротше, це допомагало. Це дарувало позитивні емоції. І трошки цю дереалізацію повертало тебе в контакт з реальністю.

00:19:35 SPK_1

Можливо, якщо ви не можете, можете не відповідати. Трохи цікаво дізнатися про механізм того, як в процесі співу, що відбувається з тією тривогою. Якщо ви зможете повернутися в Краков 1922 року і співати, при тому що ви відчуваєте оці негативні відчуття і тривогу, і дереалізацію, але ви співаєте. І що от в цей час відбувається з тривогою?

00:20:10 SPK_2

Тривога отак от бере і придушується. Ну зараз, наприклад, я вже розумію, що тривогу треба прийняти, щоб з нею поборотися, але на той момент ти просто її береш за шкібари отак і кажеш, в момент співу, як асоціація, що я відчувала, метафора така. Ти от її так береш і кажеш, все буде хорошо, я зараз співаю і я розумію, що я можу жити далі. Ну, отак яосьь.

00:20:44 SPK_1

А те, що ви відчували, воно впливало саме на характер співу? Тобто, можливо, ви оцю емоцію ще в сам голос передавали і, за рахунок цього, змінювався взагалі настрій співу? Чи так не можна сказати? На

00:21:04 SPK_2

момент 22-го року так не можна сказати, тому що в мене включалися механізми того, що мене почує хтось інший, тому що я не в безпечних для себе умовах, тому що багато сусідів, відкриті вікна, мої друзі. Я відчувала

десь дискомфорт і я не могла, знаєте, наповну відкритися. Якщо ми будемо потім говорити про даний момент, 26-й рік, війна триває, то зараз Це, звісно, відображається в емоційній складовій вокалу, в тому, як переливається мелодія, в тому, які навички я можу обирати, наприклад, як екстрим-вокал, тобто на расщепі ти видаєш якусь певну агресію, і сублімуєш її, і в тіло так само це резонує, тобто ти можеш якимось певним чином рухатись, і це як практика сублімації, практика полегшення тривоги.

00:22:09 SPK_1

Я вас зрозумів. Чи змінився ваш репертуар або, наприклад, манера використання вашого голосу? Після війни, наприклад, час і на початку, або ще довго, якщо зафіксувати такі періоди, чи змінювалися ці речі

00:22:37 SPK_2

у вашій творчій практиці? Ну дивіться, до війни я була дуже життєрадісною людиною, що якби в принципі в моєму житті залишилося, але я не була, наприклад, такою невротичною, тривожною. Абсолютно ні. Я була дуже спокійною, веселою, смішною. І, взагалі, в мене ля-ля, фа-фа, в мене все було прекрасно. І, звісно, це відображалось на тому, що я писала, на тому, що я співала. Якби це було все таки Такий романтичний ля-ля, але і рок теж, якби, щось таке більш жорстоке, похмуро було і до війни, але більше, звичайно, такого з переливами, баладного, можливо, такого, ну, по текстах я б не сказала, що життєрадісного, але по мелодії, бо для мене все ж таки важливіша мелодія, і яку емоцію відображає мелодія, а не тексти, хоча зараз дивлячись від пісні, що більше відображається.

Інколи може текст, інколи може мелодія, інколи воно там в суміші. Але от протягом війни, зараз я просто намагаюсь згадати, як воно було на початку, бо зараз адаптована людина до війни, на жаль, як і ми всі, і якби ти вже сприймаєш себе інколи і окремо від контексту, бо ти звик до цього. І тому ти проживаєш це як і в контексті війни, так і окремо зі своїми якимись переживаннями, бо жити якимось треба. якби помирати не хочеться. Чи

змінився репертуар? Так. От до моменту початку повномасштабної мої пісні, які були написані, вони були такі, знаєте, романтичні, якісь там переживання з хлопцями, з якимось досвідом, там люди не розуміють, коротше, ну щось отаке підліткове, А потім, коли почалася війна, почалися відкриватися інші теми, інші сторони, більш глибокі, більш моторошні, більш жорстокі. Коли ти стикаєшся з жорстокою реальністю, твої рожеві окуляри підліткові, вони просто так от злітають з тебе, і ти такий, блін, а тепер мені треба виживати. І ти це, і, наприклад, ти там стикаєшся, умовно, з безсонням. з нерозумінням і несправедливістю світу, чому мене забирають мої найпрекрасніші роки, про які мені завжди казали, що корона нас забрала певні часи молодості, так само і війна забирає найкраще, але зараз ми вже адаптовані і вчимося ловити моменти кайфу і задоволення навіть в таких умовах, правда? І тексти, творчість, пісні стали більш потужні, емоційно, вони стали менш поверхніми, і я пішла більше в глибину, що і в вокалі, як це відображається в співі, так само, і в написанні текстів, віршів, і все в такому дусі. Я прекрасно пам'ятаю момент, як Ми з моєю співучасницею гурту Дашею, в якийсь момент от мені прийшов в голову текст. Це було вперше з початку повномасштабної війни, десь в травні 22-го року. Я одразу написала Даші, кажу, боже, я нарешті щось придумала. Для мене це було таке полешання щастя, що я можу жити своє минуле життя в контексті війни. Вау! Тобто воно не пропало достатньо вас? Так, так, абсолютно. А у неї якраз мелодія придумалася, а у неї там були свої трабли, бо гітари давно не було, у неї не було доступу до гітари, а для неї гітара, що для мене спів, це щось дуже важливе в житті, це те, без чого ти не можеш себе абсолютно уявити, і якщо забери в мене можливість мати слух, і взагалі знаєте, найстрашніше для мене це втратити можливість чути, ну і бачити, звісно, тому що для мене це дуже важливо, я на слух дуже багато чого сприймаю і можу дуже багато відчувати через слух, ну як і ми всі, але знаєте, у мене це просто більш якось, не знаю, є такі люди, Так

спрямується. От і у неї тоді якраз доступ до гітари був, вона придумала якусь мелодію і ми написали пісню. Вперше, з початку повномасштабної війни. Вау! Це було неймовірно, я там, не пам'ятаю, бігала з кімнати в кімнату, бо у нас там були компанії, друзі, якась двіжня, в Кракові там про війну не чули, там у них все хорошо. Я там бігала з балкону на кухню, з ванни, десь закривалася, щоб мені не мішалося, щоб записати мотив, щоб записати текст. І це була настільки якась творча співпраця, така яскрава, така активна, я досі пам'ятаю ці відчуття. Це було насправді неймовірно і в контексті тривоги, в контексті невизначеності дереалізації, як ви зазначили. Я вже сказала, що це повернуло відчуття, що життя триває, можна пристосуватись і ти можеш створювати щось важливе і неймовірне для себе навіть в контексті цього жаху. І це дуже допомагає, це дуже лікує, як мінімум на якийсь певний проміжок часу. Це дає тобі сили, творчість.

00:28:26 SPK_1

А може ви можете згадати такі моменти, можливо у вас вони траплялися, тобто коли у вас, знаєте, зникав голос. Тобто відчуття таке, що Щось перехоплює горло від тривоги, від якихось поганих станів. Можливо, почалась повітряна тривога чи щось подібне. Якщо таке було, що допомагало розблокувати Ваш голос?

00:28:59 SPK_2

Таке було, звісно, взагалі для контексту скажу, що я вперше відчула, що таке тривожність, коли почалась повномасштабна війна і у мене досі тривають якісь певні періоди в житті, коли мене ця тривога поринає в себе, але просто на даний момент я вже навчилася з нею справлятися, наскільки можу. І так само і панічні атаки від певного ПТСР, можливо, вже на даний момент, тому що якщо Приведу приклад ситуація. Я влітку працювала на роботі, і там мене попередили про дуже гучний звук. І в моменті, коли я працювала, цей звук дуже гучно залунав на весь кабінет. І в мене почалась панічна атака, що просто у тебе дезорієнтація повна, у тебе на серці такий

лютий тягар, воно сильно дуже б'ється у тебе, ти не можеш вдихати, ти не можеш ковтати, у тебе зжалосся тупо все, у тебе всі думки в цьому дусі, наче, я не знаю, тебе накрила хвиля вибуху, воно якимось так відчувалося, і це було абсолютно жахливо. Можете, будь ласка, нагадати, ви питали в контексті, що допомагало, чи як ти виходив

00:30:22 SPK_1

з цього стану? Так, тобто, що допомогло вийти з цього стану? Можливо, якимось, ну,

00:30:30 SPK_2

що допомогло? Окей, дякую. Допомогло якби і розуміння психологічних механізмів, бо я вже в психології п'ятий рік, так, займаюсь психологом і там щось для себе читаю, розумію, тобто саморозуміння і любов до себе, тобто коли ти робиш щось, щоб тебе трошки попустило, Ну, як, наприклад, я знаю, що коли панічна атака, треба відволіктись, я не знаю, порухувати, чи, наприклад, знайти п'ять предметів в кімнаті і озвучити їх хоча б в голові, попити води і повернути контакт з тілом, тому що, ну, в контексті панічної атаки це ж тіло дає сигнал в мозок, що є якась небезпека, а мозок не розуміє, де ця небезпека. Ну, і тривожність, вона ж, страх, наприклад, це коли Ну, щось от сталося і тобі страшно, а тривожність – це, ну, я б не сказала, що це деструктивне відчуття, але це коли нічого не сталося, але тобі тривожно і це жахливо. А допомагає рефлексія, сублімація емоцій. Мені особисто, коли я пишу на листок, виписую свої якісь думки і емоції, я їх бачу перед собою, я починаю це, наприклад, перечитувати, передивлюватись, і якби більше для себе щось розуміти, так само дуже допомагають люди бути в контакті з кимось, можливо, фізично, так? Чи це може бути навіть не людина, не знаю, собака, кіт, книжка, та хоч щось. Ну, бажано щось живе. І воно, якби, тебе повертає до стану, а в контексті тривожності саме Та навіть спів допомагає мені в першу чергу щось писати. Тільки щось писати, прозу, текст, все, що завгодно, кудись

виписувати свої емоції одразу. Це може дуже допомогти, навіть якщо ти не розумієш свою емоцію. Навіть якщо ти не розумієш, що ти відчуваєш, ти починаєш писати, навіть якщо не розумієш, воно тобі робить легше, а спів, на нього дуже відображається оця тривожність. Якщо починаєш в тривожності співати, ти ніколи не знаєш, як воно на тебе спрацює, тому що ти можеш ще більше в цю тривогу піти чи в якісь дотичні емоції. як реалізація, невизначеність, страх за майбутнє чи ще щось. Так, і це може мати лікувальний ефект того, що ти починаєш співати будь-що. Це може бути просто співування якоїсь мелодії, це може бути пісня якогось виконавця гурту, чи це може бути щось твоє, взагалі неважливо що. Просто от момент співу, і це так само може тебе вивести з цього стану, бо це контакт з тілом, і тим більше, якщо ти вже обізнаний, знаєш, як з цим працювати, то ти можеш направити своє сприйняття в це. Да і само воно, навіть якщо ти чогось не розумієш, може тебе включити в життя і допомогти тобі. Навіть якщо ти в голові не можеш сформулювати, що ти відчуваєш, ти просто можеш щось відчутти через мелодію, яку ти наспівуєш, і ти такий, о, а мені вже краще, а мені вже класно.

00:33:50 SPK_1

Можливо, саме ритм пісні або, наприклад, при співі необхідність контролювати дихання. Воно дозволяє відчутти контроль над хоосом, і за рахунок цього якраз таки може стати легше. Ви можете сказати, що так, воно так, або ні, можливо, якимось по-іншому.

00:34:15 SPK_2

Дивіться, ритм пісні, так, може, тому що пісня може бути активна, ти можеш почати під неї рухатись якимось, і це як тілесна практика, знаєте, ти можеш собі допомогти, просто контакт з тілом, якимось випустити емоції, бо найкраще в емоції випустити через тіло, бо тіло відчуває напругу. І, звісно, ритм пісні може дуже сильно повпливати на те, як ти будеш цим справлятися. І так само, нагадайте, що було, крім

00:34:44 SPK_1

ритму, дихання, так? Так, контроль за диханням.

00:34:48 SPK_2

Контроль за диханням теж може допомогти, бо, наприклад, при тривожності існують певні дихальні практики, які можуть допомогти, а коли ти співаєш, ти ситкуєш за діафрагмою, ти дихаєш, маєш дихати правильно. Якщо це якась не така пісня, де треба постійно брати повітря, де ти можеш протягнути ноти, у тебе є час потім взяти нормально повітря, глибоко, що якраз можна порівняти з цією практикою проти тривоги, то, звісно, це теж може трошки попустити. Але ще до цього я хочу сказати, що ще дуже важливо для мене, наприклад, люди. Люди, їх контекст навколо. Наприклад, якщо це викладач вокалу, я співаю на уроці, а не для себе вдома, то дуже сильно на це все, що може повпливати, як би, безпосередньо викладач якось направити, теж підказати, побачити, отак-от.

00:35:50 SPK_1

Ви ще казали, що достатньо сильно відчуваєте, в принципі, своє тіло і тривогу, або якісь негативні відчуття через тіло, і хотів би дізнатися, Як саме це проходить у вашому тілі? Можливо, це якісь специфічні зони, в яких відчувається тривога або щось на кшталт такого? Чи допомагає, наприклад, спів або те, що ви пишете вірш або текст, розблокувати саме ці фізичні конкретно в тілі блоки?

00:36:37 SPK_2

Зараз я аналізую Ваші питання. А можете початок питання повторити, будь ласка?

00:36:44 SPK_1

Я спитав, чи відчуваєте Ви тривогу фізично через Ваше тіло? Чи є у Вас якісь конкретні зони, в яких відчувається ця

00:37:00 SPK_2

тривога? Добре, дякую, давайте на цьому зупинимось. Так, є, я дуже чітко

через цей контекст, він мені дуже повпливав, і те, що як наслідки, я вже казала, типу, сталося через війну, і загалом певні життєві виклики, і що бували в житті вже такі періоди тривоги, от прям протягом якогось часу, і через що ти можеш дуже добре зрозуміти, де вони відчуються і як. І це жахливо, я нікому не побажаю це відчувати, Бо це фук. Але у кожного по-різному. У мене конкретно починає зжиматися щелепа, починають, ну це дуже часто насправді практика при тривозі, починають в принципі плечі зажиматися, тобто тілесно ти починаєш бути більш скованим. І це дуже складно побороти насправді в моменті і навіть в моменті співу. Не завжди, якщо тебе накриває хвиля оцієї тривоги дуже сильної, навіть в контексті співу, коли ти починаєш рухатись, ти можеш зажиматись, бо вона тебе повністю, вона контролює тебе, а не ти її. Бо це такий механізм, що вона може тебе як хвиля в окані накрити. Але у мене є дуже класна практика, я завжди собі кажу, що я океан, а мої емоції і все, що я відчуваю, це хвилі. І таким чином цією метафорою я повертаю себе в те, що я контролюю цей стан. Щодо того, як ще тривога відчувається, в серці конкретно, ти його починаєш дуже люто відчувати, взагалі в грудній клітці у тебе дуже сильно створюється такий як зажим, значить, не знаю, твоє серце отак зжимають, такою залізною кліткою, і вона з кожним разом просто ще більше і більше зжимається до чогось такого маленького, і от воно отак відчувається, що наче тобі колять чимось дуже, не знаю, якоюсь голкою, це серце, ну і так само воно ж може дуже сильно почати битися. Так само може збитися дихання, голова може почати пульсувати через кількість потік думок, які ти не можеш зупинити, бо це тебе накриває хвилею і ти це не контролюєш. І тепер можете нагадати кінцівку цього питання?

00:39:29 SPK_1

Так, і про вихід з цього стану за вимогою творчої практики. Тобто, що саме відбувається тоді з цими відчуттями, як серце в клетці або як розжимається щелепа, наприклад. Як саме ви виходите з цього стану, якщо, наприклад,

почнете писати текст? Наприклад, або співати, а може щось інше? Тобто, якщо вам ближче, що ви можете згадати? Ну,

00:39:58 SPK_2

перше, завжди мені допомагають якісь роботи з образами і метафорами. Не знаю, наскільки це в контексті нашого інтерв'ю треба казати, але якось мій психолог підказала мені думку про те, що уяви безпечно для себе місце. Це для мене, не знаю чому, готель All-Inclusive на якихось Сейшелах чи якісь апарти. де я бачу океан, там пальми, бла-бла, все хорошо, і в мене така біла кімната дуже гарна, а моя тривога – це якийсь чорний змішаний конф'южн-образ, який там десь непонятно де, і я маю уявити, щоб якось на образах її кудись закинути, що вона десь там за склом, чи от вона заходить в кімнату, а я її беру, не знаю, в океан кидаю, і все, і пока. Але це, звісно, дуже рідко допомагає, оці всі практики на образах. Щодо текстів, щодо співу, повернемось до цього. Ну, в першу чергу, дуже допомагає рефлексія мені конкретно в контексті написання чогось. Це не обов'язково типу тексти, саме сформульовані образи, якісь фантазії, все в такому дусі, а просто виписування своїх емоцій, з чого у висновку може вийти щось. з цього може вийти і текст, і вірш, і просто непонятне що, потік думок, але коли воно на листку, і коли воно перед тобою, умовно, чи в нотатку в телефоні, тобі вже стає легше, бо ти наче контролюєш ситуацію, бо ти це бачиш. І ти бачиш, який там в тебе хід думок, що ти взагалі відчуваєш, у тебе вже починає включатися якийсь аналіз, і все в такому дусі. А як з цього стану може допомогти вийти спів? Ну, в принципі, от спів – це дуже потужна практика. Він випускає з тебе, типу, дуже багато емоцій, якщо ти відкритий. Але в момент тривоги ти можеш бути не відкритим. Логічно, бо ти ж зажатий і все в такому дусі. Тобі може бути дуже складно. Кажіть, будь ласка.

00:41:57 SPK_1

Так, я просто з вами погодився, що дійсно в стані тривоги ти можеш бути

таким скутим і не можеш почати якусь таку дію, яка допоможе тобі, можливо, з неї вийти. В контексті співу я це якраз такий сказав.

00:42:14 SPK_2

Так, так. І інколи ти взагалі не можеш через спів, через рухи переключитись на те, щоб якимось вивільнити це. Тобто ти повністю як заложник цієї тривоги. І ти такий, йом-йом, блін, а чому те, що мені може допомогти, мені не допомагає? І так само, коли ти достатньо не знаю, свідомий в розумінні своїх механізмів. Ти можеш якби допомогти собі. От я це роблю через оцю, Господи, океан, хвиля. І так само, і це, наприклад, є оця думка. Я океан, це хвиля, бла-бла. Я починаю включатися і відкриватися. Я розумію, наприклад, спілкування цінності, любові до себе, що зараз оця вокальна практика може мені допомогти. Я починаю рухатись, як я хочу. Я починаю співати, як я хочу, як я відчуваю. І таким чином я беру під контроль і приймаю цю тривогу. Кажу, давай, малишка, посиди, подивись, як я співаю, як я з тобою беруся. Ладно, не беруся, як я тебе приймаю просто. От я тебе випускаю. Все, іди звідси. І так, це дуже допомагає. Ще буває таке, що коли у тебе момент такого емоційного накалу, тривоги, якимось фаталістично знаходяться пісні, які тобі резонують в контексті тексту і в контексті мелодії, і ти починаєш це співати, і ти настільки себе починаєш розуміти, це якийсь екзистенційний стан, ти в якомусь такому перебуваєш в Айді, що...

00:43:55 SPK_1

Стан потоку, мабуть.

00:43:56 SPK_2

Стан потоку, да. Рейтерська і влоговість. Ладно, вибачте. Коротше, соломони там, кава, каштан. Стан потоку, я з вами абсолютно згодна, і ти просто починаєш проживати в моменті, включатися в момент, повертаєш контакт з тілом, як наприклад, якщо у тебе зажате тіло, як відчувається цей механізм, що ти починаєш розслаблятися і включатися. Знову ж таки, я

повернувся до того, що ти вже розумієш свої механізми, це дуже важливо в контексті цього, бо якщо не розумієш, це було б набагато складніше побороти це. Ти просто починаєш вайбувати, якось переключатися з цього всього, думати більше про мелодію, про текст, як він тобі резонує, що ти в ньому бачиш себе, ти там такий непонятий герой, тобі там може дуже хірово, ти це чуєш в тексті, ти починаєш це співати, навзрити, тобі так класно стає. Таким чином все. І ти після цього, реально, на даний момент вже, я можу отак поспівати, не співатись три-чотири години, а хірять від того, як я гарно співаю, як класно я зараз попрацювала. Ну знаєте, просто інколи буває таке, що ти хочеш поспівати просто, бо хочеш, і ти співаєш, і якась хірня виходить. А потім ти співаєш в момент, коли тривога чи якісь емоції, ти це просто вирішив сублімувати. А воно ж на емоціях. Вокал – це про емоції, це про сублімацію, це про відчуття. Це треба робити на відчуттях, це треба проживати. Але не через силу, звісно. Можна це робити як в комерційному плані, що ти просто робиш і все. Але коли ти відчуваєш це і для тебе, як практика стілення, і відчувається це по-іншому, може вийти набагато гарніше, ніж в звичайному стані.

00:45:51 SPK_1

Вона така трушна.

00:45:53 SPK_2

Трушне, да, воно трушне. Бо, наприклад, просто до прикладу, екстрім-вокал ніколи не буде виходити, якщо у людини немає якоїсь всередині агресії, болю, суму, не знаю, таких от типу негативних емоцій, які люди вважають негативними, так? Але я просто не оцінюю емоції як негативні і позитивні, я просто сприймаю емоції як дані, вони є, я їх називаю все. Не вийде екстрім, розщеп і всі оці штуки, харш, редали, бла-бла, це все те, що в екстрім-вокалі, як називаються, різні техніки. Якщо у тебе немає емоції всередині, і емоція може бути не в моменті, наприклад, ти можеш просто якусь емоцію з якоїсь події, з якогось спогаду

витагнути в моменті, чи, наприклад, тебе щось несвідомо дратує, і ти просто в момент співу починаєш це включати, і тоді екстрим-вокал у тебе виходить найкраще. Наприклад, бо він такий дуже потужний, він дуже такий тілесний, і щоб його зробити просто механічно, тобі треба щось всередині мати. Бо якщо не будеш нічого мати, ніхера не вийде.

00:47:09 SPK_1

Ну, я пам'ятаю, як на концерті, можливо, навіть на нашому концерті, ти співала або Антон співав, і я прям от бачив, коли починається ця частина з екстрим-вокалом, як от вокаліст, він прямо, знаєте, напругається, у нього жилки на шиї, можна побачити, якимось він прямо телісно старається вибуху дати. І це дуже видно. І можна побачити, про які самі енергії, про які сильні емоції ви говорите.

00:47:44 SPK_2

Так, так.

00:47:47 SPK_1

Можете продовжувати, якщо у вас є ще щось сказати.

00:47:51 SPK_2

Можливо, мене треба трошки направити, бо я ж можу вам розказувати три години.

00:47:57 SPK_1

Я не проти, знаєте, ви дуже гарно розказуєте і дуже корисні речі ви кажете. Це буде дуже корисно для того, щоб зрозуміти про механізми боротьби з тривогою.

00:48:15 SPK_2

Чудово, я просто дуже хочу, щоб у вас вийшло максимально якісно і класно написати диплом, бо я знаю, що тут таке, тому я хочу максимально вам видати все, що я можу видати, щоб вам якимось допомогти. От.

00:48:32 SPK_1

Можливо, вас направлю в таке русло. Якщо б вашу тривогу треба було

пописати якимось музичним інтервалом, або, може, специфічним звуком, то щоб це було. Чи можете щось назвати?— Звісно, можу.

00:48:50 SPK_2

Дивіться, знаєте Тайлера Зе Кріейтора?— Так.— У нього є пісня там, де ворони так от. А-а-а-а-а. От він як ворони робить. Оце можна сказати, отак я відчуваю тривогу. Чи ще зараз я вам щось згадаю. Ну просто це перша асоціація, яка прийшла мені в голову в такому музичному плані. Треба подумати над цим питанням.

00:49:20 SPK_1

Можете поки щось сказати? Ви сказали про ці ворони у теглерах за креатора. Тобто ви візуалізуєте свою тривогу не як щось одне, а скоріше як щось розмножене на більш маленькі частини. Це як я сприйняв цей образ.

00:49:43 SPK_2

Дивіться, вибачте, що я вас перебила. Просто тут ще впливає фактор того, чи є інтрузів в соц, нав'язливі думки, тобто в період, в момент тривоги ти можеш бути в шоковому умовно стані і не думати ні про що, так само ти можеш бути в цьому вайбі, у тебе потік думок і ти просто такий, як оці ворони тебе просто оточили і хочуть заклопати, як в цьому фільмі Кубріка, птахи. Щодо пісень, тривога, розумієте, вона має різні відтінки, і емоції не тільки про щось одне, якщо тривога, до неї може додаватися ще, нашаровуватись якісь ще інші типу емоції, такі як, не знаю, дративливість, агресія, сум, біль. Та навіть, типу, позитив у тебе може бути в цьому моменті, радість якась, не знаю, типу, це така от дуже багатозарова історія, дуже різна, дуже ситуативна. То дивлячись про якийсь саме момент казати...

00:50:54 SPK_1

Ну звичайний контекст впливає, я вас прекрасно розумію.

00:50:59 SPK_2

Так.

00:50:59 SPK_1

Тривога можна отримати дуже різні форми.

00:51:02 SPK_2

Так, інколи вона може бути на сейшелах в образі якимось чорним збазаним непонятно чим, а інколи вона може бути воронами, а інколи вона може бути просто відчуттям в тілі, інколи вона може бути піснею, думкою та чим завгодно. Якщо працювати з образами, можна багато чого для себе зрозуміти, придумати. щоб якимось полегшити цей стан. А щодо ще вокальних якихось, чи пісень, які можна стривого... От не знаю, мені чомусь згадався Tyler, The Creator, більше я нічого згадати так не можу. Знаєте, ще, наприклад, у Мерліна Менсона, У Nine Inch Nails є такі потужні пісні, але не тільки у них, такі просто моторошні, які... Не знаю, куди я хотіла завести це все.

00:52:00 SPK_1

Якась з важкими рифами.

00:52:02 SPK_2

Так! І, наприклад, стонер якийсь такий, бо стонер як жанр, він же такий грузячий, якраз от наче ця мелодія описує нев'язливі думки. Я не можу сказати, що це допомагає, але це просто як порівняння, з чим ще можна порівняти. Інколи тривогу можна порівняти просто з криком в якихось там екстрім піснях, в плані металевих якихось піснях. чи в піснях, де навзрять щось співається, дуже багато емоцій вкладається. Просто ви б знали, скільки я слухаю різних жанрів, різних музикантів, вокалістів, гуртів, що мені дуже складно щас обрати щось одне. Тим більше, коли ти не в стані тривоги, ти якби знаєте, це коли Світла нема і постійні відключення. Ти до цього звикаєш і вже не пам'ятаєш, як було зі світлом. А коли світло є, ти дуже швидко забуваєш, як то було без світла. І так само ти постривовуєш. Ти можеш згадати відчуття, але якщо ти в цьому моменті не перебуваєш, тобі складніше описати на образах, погратися, згадати якісь пісні і все в

такому нюсі. Отак.

00:53:25 SPK_1

В принципі, ви дуже широко відповіли і це було супер. Мене ще цікавить такий момент. Можливо, були такі моменти, коли ви записували власний голос, коли ви співали про якусь травму чи відчуття болю, чи про щось внутрішнє інтимне. саме в вас торкається. І потім, коли ви переслуховували цей запис, Ці емоції негативні, які були закладені в цей спів, вони вже були зовні вас, вони існували як окремий твір мистецтва, вони вже були не про вас фактично, вони вже були не в вас, вони вже були якось окремо. Сподіваюсь, ви зрозуміли, що я мав на увазі.

00:54:28 SPK_2

Зрозуміла, як окремий об'єкт, так, я зрозуміла. Відповідати? Так, звісно. Дивіться, залежить від того, яку саме історію, яку саме емоцію, відчуття ти вкладаєш. Деякі речі тягнуться за нами все життя, і це навіть просто не травма, а відчуття, які ти пам'ятаєш, і воно, якби, хорошо, коли ти його кудись вкладеш, Погано, якщо ні, в моєму плані. Деякі свої твори мені вже не розуміють, бо я на іншому там, мовно, енергетичному рівні, я на іншому рівні потоку. І тому я вже це сприймаю як частину історії, як окремий об'єкт. От я так думала, це був мій момент якоїсь рефлексії, сублімації, розуміння світу, сприйняття і бла-бла-бла. От я була така, тепер я інша, і це моя історія. І інколи мені це може резонувати. Але якщо це пісня про щось, що в мені живе завжди, і я максимально в якісь образи, через якісь метафори вклала щось дуже-дуже важливе і дуже, наприклад, болюче для себе, то от таку пісню я можу кожен раз відчувати, і це для мене як лікувальна терапія, тобто інколи може здатися, що, блін, знову типу проживати цей біль, цей тягар, але ти ж з цим живеш. все одно воно не свідомо десь завжди з тобою, і навпаки це працює, як тобі це розуміло в моменті, коли ти це вклав, ти якби сублімував своє відчуття, свою думку, тобі стає легше. І ти якби кайфуєш навіть в моменті відтого,

що ти можеш відчуті цю пісню, тому що для мене ідеал вокальних практик і співу – це коли ти маєш якусь інтимність з музикою, коли ти наче в симбіозі, в тандемі, тобто ти наче одне ціле, ти настільки проникаєшся. Чимось. Це може бути не моя пісня, а чиясь. Для мене це, знаєте, завжди мета, моє прагнення, щоб коли я співала, у мене було таке відчуття... злиття, злиття з музикою, що я повністю її, і у мене було таке відчуття цього літа, я вперше відчула таке, ну не знаю, я, значить, скажу, так, наче у тебе прям секс з музикою, ти такий прям інтимний в цьому всьому, воно все таке типу глибоке, ти настільки сильно все от Максимальна інтимність якась у вас відбувається, і це настільки неймовірне відчуття. Я бажаю всім музикантам це відчуті, якщо їм, звісно, треба таке відчувати. Але для мене це було важливо, коли я зрозуміла, що от воно так може бути, я інакше тепер не хочу. Але воно ще не завжди так буде, бо життя нелінійне, все змінюється, бувають різні стани і бла-бла-бла.

00:57:43 SPK_1

Ви одні були, чи це було в околі інших людей? Це було як і

00:57:51 SPK_2

на Одинці, так і в колі людей, але от вперше сталося в колі людей, це було з гуртом, коли ми там грали якісь просто пісні, які резонували, це були не наші пісні, а пісні Саундгарден. Ну не знаю, в мене просто був такий стан якийсь ресурсу, наповнення, настрою, я була, знаєте, в режимі такого спостерігача, відкрита, я відкривалась, і якби, можна сказати, пісні відкривалися мені. І тому ми з цими піснями в той момент подружилися і вийшло таку інтимність зловити і в колі людей. Але у мене з емоціями, з інтимністю в контексті людей не завжди складається, тому що Я багато чого можу проживати, і тільки в безпечних зонах, з будь-якими людьми ти попрацюєш. Якщо ти в умовно небезпечній зоні, тобто це нові люди чи якісь там знайомі, де ти не можеш повністю умовно довіритись і показати свої справжні емоції чи те, що ти відчуваєш, то логічно ти будеш скований

і ти не зможеш такі от відобразити. І це у мене працює тільки в контексті безпечного простору на даний момент. Я сподіваюся, що колись у мене вийде якби оце відчуття, коли я так зливаюся з музикою, перенести, можливо, і на виступи, так? Бо для мене це важливо, бо це, типу, зовсім інакше резонує, типу, зі сторони і для мене. Я кайфую в моменті, просто найголовніше ж задоволення отримувати від того, що ти робиш. яких емоцій ти не відчував, бо коли ти починаєш в моменті як сублімувати в моменті співу, в моменті цих рухів і всього цього, починаєш зливатися з музикою, з пісною, бла-бла-бла, у тебе ж сприйняття в моменті починає змінюватись, ти починаєш вже отримувати задоволення і не відчувати, наприклад, тривогу, агресію чи ще щось, тому що ти це вкладаєш в спів в моменті. І все, і картина світу вже зовсім інша, розумієте?

00:59:57 SPK_1

Ну і 100% тобі повинно це подобатись.

01:00:01 SPK_2

Звісно, звісно.

01:00:02 SPK_1

Тобто це проживання от цих от емоцій і створення якось співу з цих емоцій, це повинно бути якимось таким животрепещущим моментом, і це повинно приносити задоволення.

01:00:18 SPK_2

Так, це має бути от в моменті, просто все має так співпасти, багато факторів, та і твоє сприйняття, щоб так сталося, звісно, треба робити тільки те, Те, що треба робити, ну, бажано просто в моєму, наприклад, контексті, робити умовно на імпульсі, і те, як відчуваю, бо в контексті співу, наприклад, якщо робити інакше, я дуже швидко згораю. Це може принести навпаки негатив, а не позитив, якщо робити в контексті творчості те, що тобі не резонує, те, що ти не хочеш. Бо це от з кожним разом може просто приносити тобі, знаєте, як сніжних ком. Це більше

негативу, і ти вже в своїй любімії сфері відчуваєш щось не то. Це в контексті, наприклад, гурту, умовно. Але в контексті мене, окремо від гурту, Таке буває, різне буває, я вам вже тут наговорила. А, і про пісні, коротше, які ти там відчуваєш як окремий об'єкт. Це я не закінчила про пісню. Оце тягар, там, біль, який ти несеш, і ти його відчуваєш, це як стілення, бо це як терапія, бо ти от кудись ці емоції заклав, вони десь живуть. Цей текст, ця пісня, вона от про тебе максимально, воно десь от Збережено, сублімовано і тобі вже ця практика допомагає сприйняти це як окреме від себе, що ця історія, ці відчуття, це про минуле. Вони з тобою, але це про минуле, це вже все. І ти вже завдяки цьому всьому навчився жити інакше, реагувати інакше і можеш йти далі, будувати нові версії себе. Тобто і в такому контексті можна сприймати таку практику, пісення, спів.

01:02:31 SPK_1

Дякую, вийшла така хаотична і довга відповідь про те. Дякую за неї. Залишилося вже не так багато питань. Хочу дізнатися, як ви відпочиваєте себе одразу після вокальної сесії? Це, може, виснаження, можливо, якийсь навпаки приплив енергії? Що ви відчуваєте?

01:03:03 SPK_2

Ну, на даний момент часу вже, коли я там розумію свої механізми і навчилася працювати зі сприйняттям, і розумію, наприклад, для чого мені потрібен цей вокал зараз, чи, наприклад, не розумію, але просто у мене вже є інше ставлення до вокалу, я для цього підходжу вже з точки зору зцілення, з імпульсу, з бажання, з відчуттів. Тобто, без бажання мені нема сенсу цим займатися, отак я можу вам сказати, там в моменті. Я забула ваше питання.

01:03:33 SPK_1

Що ви відчуваєте одразу після вокальної сесії?

01:03:37 SPK_2

О, супер, супер, дякую дуже. Коротше, полегшення, кайф, вайб, супер

настрій, супер вайб. Ну зараз от просто вже протягом певного часу так, я просто не можу сказати якимось інакше, згадати щось інше, тому що Зараз вже так все складається, що коли я співаю, якщо це по вважанню, на імпульсі, те, що я хочу, я завжди обираю тільки пісні, мелодії, які я хочу в моменті. Навіть якщо не хочу, я поки не знайду те, що я хочу, я не почну співати. Чи я просто можу, не знаю. Просто щось почати робити, знаєте, інколи ресурс знаходиться в дії, взагалі, зазвичай так і буває, ти починаєш щось робити, у тебе вже і ресурси, вайпи, ти вже розумієш, що ти хочеш. Класно, коли так, погано, коли інакше, буває по-різному. І після полегшення, бо в моменті співу, я, наприклад, зараз проживаю втрату, у мене місяць, як померла бабуся, і зараз, наприклад, я В піснях якраз таки можу розкрити свої якісь болісні відчуття щодо цього, якщо, наприклад, просто лежачи на дивані чи сидячи на роботі, я не можу, якби, можливо, несвідомо дозволити собі прожити якісь емоції. А спів, він тебе починає через контакт з цілом включати, включати в це життя, починає включати емоції, обираючи конкретні пісні тобі, легше ці емоції витягнути з себе, і ти починаєш співати на взрит, ти можеш навіть почати плакати, ти можеш почати триміти, бо у тебе виходять емоції, і спів – це дуже потужний інструмент для того, щоб це зробити, він дуже-дуже стілює і дуже допомагає. І, звісно, коли ти проемоційнував, коли ти випустив свої емоції. Тобі стає легше і ти в ресурсі, ти вже собі далі йдеш робити свою тисячодну справу.

01:05:40 SPK_1

А так? Цікаво, що у вас завершення сесії вокалу пов'язане саме з припливом енергії, бо багато людей, вони були піаністами або художниками, вони мені казали, що вони відчують спустошення. Вони спустошилися, але це не негативне відчуття, а таке, знаєте, як ресет. Тобто ти перезавантажився. Ти віддав велику кількість енергії, ти відчуваєш, що ти її віддав, в тебе її вже немає. Проте з'явилося місце для того, щоб

з'явилася нова енергія. Тобто ти щось віддав і ти щось отримаєш. Щось таке мені казали. У вас, наскільки зрозуміло, трохи по-іншому.

01:06:29 SPK_2

Так, інакше, але от те, що ви кажете, мені також резонує, бо, знову ж таки, це життя і буває якби по-різному. І щодо цього, тут дивлячись ще, що ти в моменті вкладаєш, які, взагалі, у тебе емоції є, в якому ти стані перебуваєш, так? І, звісно, коли ти хочеш, наприклад, Ну, не те, що хочеш якогось результату, але виходить так, що ти от дуже багато емоцій і відчуттів виняв з себе, таке буває, звісно, тобто сублімував, якимось виклав, то може бути так само і з пустошення. Але до цього я хочу просто загалом сказати про те, що у нас в день може як дві години будь ресурсу, потім він може пропасти на дві години і потім ти знову. Тобто просто тут нюанс про те, як ви в кінці сказали, що відкривається таке, можна сказати, вікно для того, щоб щось інше принесло ресурс, якщо я правильно зрозуміла. Контекст? І класно, коли людина це розуміє в моменті, знає, наприклад, де це можна знайти, чи просто що можна зробити. Сумно, коли ні. Але порізнювай, різні стани бувають. Тому мені розумієте, що ви сказали, так теж буває.

01:07:57 SPK_1

Добре, останній такий блок. Я би вас попросив гіпотетично пояснити людині, яка не вміє співати, але треба пояснити, навіщо її варто спробувати прозвучати або хоча б спробувати поспівати.

01:08:18 SPK_2

Час, у мене обробка даних відбувається. Спів, як я вже сказала, дуже потужний інструмент і в контексті емоцій, і в контексті розслаблення, і в контексті розуміння, в багатьох контекстах, які стосуються багатьох людей. І я вважаю, що варто пробувати, особливо якщо хочеться, тільки якщо хочеться співати. Особливо, знаєте, є дуже багато людей, у яких це мрія всього життя, але через те, що умовно вони, не знаю, не вміють співати, то

вони цього не роблять. Чи, наприклад, у них, як вони кажуть, немає слуху, чи немає голосу, і тому вони цього не роблять, але хочуть. Ну, здрастуйте, чому ви не хочете? Поки не спробуєш, не дізнаєшся, а коли спробуєш, навіть якщо тобі не сподобається, як звучить твій вокал, дуже важливо те, що ти вкладаєш. І співати треба просто на відчуттях. От я кажу, типу, на імпульсі, на бажанні. От ти хочеш співати, то співай. Тобі у будь-якому випадку ти щось відчуєш, і це ж такий Вайб, такий клас. Ну це я ще в стані такого всерозуміння, там все емоційному і бла-бла-бла. Якби не для всіх людей це спрацює саме так, але співати пробувати треба у будь-якому випадку, тому що Це дуже потужна штука, ти ніколи не знаєш, як на тобі спрацює. Це може бути просто як релакс-відпочинок, це може бути відкриття про себе, це може бути якесь емоційне розвантаження, якась певна сублімація, де все, що завгодно насправді. Але знову ж таки, не всім людям підійде, тобто залучити всіх людей я теж не можу. Люди різні погляди, різні розуміння, різні періоди в житті. Але якщо хочеться, треба робити, тому що це дуже класна штука, і кожна людина по-своєму там інтерпретує цей період. Я сподіваюся, правильно зрозуміла питання, не зайшла сюди куди не треба, слава Богу.

01:10:32 SPK_1

І ще доповнюю до цього питання, а що б ви порадили, щоб подолати страх звучати некрасиво або неправильно кричати?

01:10:45 SPK_2

Я б порадила людям працювати з любов'ю до себе, спілкуванням про себе і розумінням того, для чого тобі це треба. От, наприклад, спів. От яка мета? Типу, щоб ти гарно звучав? Чи щоб ти просто щось відчув? Чи просто бо ти хочеш? Бо дуже часто ми чогось хочемо, але ми не робимо, бо ми не вміємо, ми погано звучимо. ми там, не знаю, порівнюємо себе з іншими, а от інші професіонали, а ти такий типу один, наче в цьому світі нічого не вмієш, нічого не знаєш. Так, нагадайте мені питання, щоб я не зійшла куди

не треба.

01:11:24 SPK_1

Я питаю, щоб ви порадили, щоб подолати страх звучати некрасиво.

01:11:29 SPK_2

Супер, хорошо. Знизити очікування від себе, виходити з прийняття, що неважливо, який буде результат, а важливо момент, перебування в моменті. І відчуті щось для себе. Ти поки не будеш перебувати в моменті, ти ж ніхера не зрозумієш. І плюс, знаєте, дуже часто, коли ти записуєш, чи чуєш десь свій вокал через мікрофон, запис відео, диктофон, якщо людина не звикла чути себе з такої сторони саме в контексті вокалу, тому що наш голос, коли ми гес в телеграмі пишемо, просто розповідаючи щось, і коли ми співаємо, це дві різні речі. Тому що голос трошки змінюється. Треба мати розуміння, що мікрофони в телефонах, в планшетах, в камерах по-різному сприймають звук. Якщо тим більше ти співаєш в мікрофон, воно ж все там відображається, дизгужується, дизменшується, дизбільшується. Коротше, це не реалістична ситуація в деяких випадках. Не треба до себе придіратися лишній раз, треба більше жити на задоволеній, на імпульсі, якщо ти хочеш, не думати там умовно про якусь мету, ціль всього життя, про еверест, ну типу знаєте, як одразу прийти на вершину евересту, не зробивши нічого. Спробувати поперебувати в моменті, відчуті, подивитися, як тобі, лишній раз себе якось не казати, що «блін, я так погано співаю, фу». А якщо тобі подобається, то що, цим не займатися, придушувати своє бажання і потім страждати все життя, бо ти не спробував те, що так хотів? А для чого нам життя це дано? Для кожного по-різному, але я вважаю, що життя створено для того, щоб отримувати задоволення, любити, жити, знаходити безпечні островки в цьому нелінійному небезпечному світі, знаходити сфери діяльності, які тобі подобаються, пробувати. якщо є можливість пробувати, бо дуже просто втикається дуже часто все в те, що у людей нема можливості спробувати.

Але якщо ти хочеш, треба знаходити цю можливість і треба робити по бажанню, завжди тільки по бажанню і не чекати, от що я хочу побажати цим людям. Не очікувати від себе, а просто пробувати. Всьому можна навчитися. Так, як я викладала вокал, просто там для друзів, не за гроші, а просто щоб, я не знаю, я думаю, що ви знаєте, що я викладала вокал певний час. Я ж це робила, я взагалі ділетант в цій справі, я ніколи не думала, що буду викладати вокал, але я від себе нічого не очікувала, я чесно проговорювала людям, що я взагалі не шарю, що роблю, я роблю на відчуттях, Буду дивитись, буду пробувати, буду підказувати з точки зору свого досвіду і того, що я бачу. Це мені допомогло себе не корити за те, що я десь там якусь черню розказала, а просто бути чесним з людьми, з собою, що ти там не знаєш, але всьому можна навчитися. В контексті людей, як вони можуть сприймати свої вокали, їм там може щось не подобатись, то я якби завжди казала своїм учням, що В цьому можна навчитись, особливо якщо ти знаходиш класного викладача. В цьому можна навчитись, навіть якщо ти не маєш слуху, голосу, як люди вважають, і все в такому дусі. Якщо в тебе є бажання і є ресурс, і грошовий, і все в такому дусі, то можна. Але так само, про грошовий ресурс я сказала, просто інколи, от ситуація навчитись вокалу через відео YouTube, не завжди доречна штука, тому що ти зі сторони не можеш почути, чи там попадаєш ти в ноти чи ні, а ти, наприклад, хочеш попадати і, наприклад, в якийсь момент усвідомлюєш, що ти ніхера не попадаєш. То тут же просто втикається трошки в гроші чи в знайомства, чи може хтось з тобою позайматися, щоб зі сторони як викладач може почути. і направити тебе, показати, як відчути, що ти там співаєш, наприклад, правильну ноту. Тобто тут просто інколи сумна історія в контексті того, що це втикається, наприклад, знайомство, грошові ресурси і т.д. І тепер це дуже сумно. Але пробувати в будь-якому випадку треба, ніколи не знаєш, куди життя заведе. Тому треба жити і насолоджуватись моментом, робити те, що ти хочеш, і

кайфувати. Бо дуже складний час, і це важливо. Всім бажаю цього.

01:16:26 SPK_1

Це була Поліна Вашакович по мотивації. Насправді дуже класна така промова вийшла. Думаю, всім, хто хоче навчитися співати, але сумнівається і боїться, що буде погано звучати, треба включати ось цей відрізок, щоб ви послушали, отримали натхнення та почали співати.

01:16:51 SPK_2

Дякую дуже.

01:16:52 SPK_1

В принципі, основна частина моїх питань вона завершилась. Можливо, наша розмова якось змінила або поглибила ваш погляд на те, як ви справляєтесь з тривогою через голос? Поглибила.

01:17:08 SPK_2

Вона мені нагадала те, що для мене таке вокал, що для мене взагалі таке творчість, наскільки це для мене важливо, наскільки це може допомогти. Я дуже вдячна за це інтерв'ю, за цю розмову. Я трошки вірю в фаталізм, тому я думаю, що це було в контексті фаталізму дуже важлива, вчасна штука. Я вам дуже вдячна за це. І собі теж вдячна.

01:17:34 SPK_1

Супер, і вам теж дуже вдячна за таке інтерв'ю. Можливо, у вас є ще щось про вашу творчість або тривогу, про що я не запитав, але ви хотіли розповісти? Ілля,

01:17:48 SPK_2

а ви готові ще послухати? Я не думала, що я так розійдусь у словесному форматі.

01:17:57 SPK_1

Знов таки, я готовий послухати, а якщо у вас є щось ще сказати і ви прям хочете, то будь ласка. Якщо ви вже втомилися чи вже не знаєте, що конкретно сказати, то можна б нічого не говорити, бо ви вже сказали

достатньо багато і це супер.

01:18:15 SPK_2

Ні, давайте ще поговоримо, в мене настроїй взагалі прекрасний.

01:18:19 SPK_1

Ну, давайте ще поговоримо, добре.

01:18:21 SPK_2

Чудово. Дивіться, я хотіла ще згадати якраз такий момент життя в Румунії, так? Це ж контекст повномасштабної війни, це контекст тривоги і невизначності. Як це сталося, чому я там жила, і що було з творчістю в той момент? Давайте я вам це розкажу.

01:18:37 SPK_1

Да, давайте. Згодні? Да, да, да.

01:18:40 SPK_2

Супер, бо це буде трошки відрізняюче. Ця ситуація буде відрізнятися від тієї, що, наприклад, була в Кракові, і від того, що, наприклад, у мене в Україні. Тому що, значить, в 2022 році, десь в жовтні, почалися знову дуже сильні обстріли, почалися блокади. На той момент я вже розуміла, що окрім України я не хочу жити ніде, я ніколи ні за що, ні не вийду, нафіг, мені це не надо. Я вже пожила, зрозуміла, що мені це не надо. Але повернулася моя краща подружка з Румунії, бо вона одразу Як почалася повномасштабна війна, ми 8 місяців не бачилися, а перебувала вона там певний час до жовтня місяця спочатку повномасштабно, тобто спочатку березня десь в Румунії, в Сібію. І вона повернулася, це було мега щастя, ми тусили, боже, друзі почали повертатися з інших країн, це ж таке неймовірне щастя, я тоді була в максимально емоційному піднесенні від того, що моє життя до повертається, вау, можна його інтегрувати навіть в такі жахливі умови. От. Вона повернулася, ми почали там тусити, ходити на івент, взагалі все так класно, і ми ж з гуртом, типу, у нас репетиції активні, і все повертається наче, типу, на місця встає, всі сфери діяльності

підтримуються, ти щасливий ходиш, навіть в контексті війни у тебе все виходить, ти такий взагалі класний, і життя в тебе класне, ти взагалі щасливий. А потім наступаються блокаuti, обстріли і починається заворушка того, що на мене починаються тиснути, що треба їхати, треба їхати, у тебе навчання, тобі треба навчатися, тобі треба щось робити, а як ти будеш, тут блокаuti, ну це ж якби невизначена ситуація, бо до блокаutів у нас не було, а до обстрілів. Ну так, обстріли, я думаю, по структурі, енергетиці, водопостачання цього всього як би були, і намагання, і все таке. Але не було такого, що у нас вже щось відрубалося, а потім вже що це все почалося, і все. Всі почали на мене тиснути гаманіти, я напередодні розуміла, що їхати я не можу, бо розумієте, я кидаю всі свої найголовніші сфери життя тут і онлайн в тих умовах, в яких я жила, я це робити не могла, і зараз я скажу, як це було. Я з розуміння цього виходила і розуміла, що це bullshit, мені не треба їхати, але треба, бо тиснуть і все в такому дусі. Зараз якби на мене тисне, я б сказала, до побачення, помру тут. Це якби сумно не звучало, але... Брати всіх друзів, всю сіб'ю, всі герти, свою викладачку і погнали в одну країну, хоча б в межах однієї країни жити. Але це мрія, це неможливо. Так от, і все так класно починалося, ми поїхали на вайбі, я вже там шукала шляхи, як я зможу займатися музичною справою, репетиційні бази, яюсь співати. Так красиво воно звучало все, коли ми домовлялися напередодні перед від'їздом. Коротше, я з істериками все-таки туди поїхала і все наче хорошо починалося, у мене ще був якийсь контакт з музичною стороною себе, от, ну бо були якісь надії, це насправді були ілюзії, бо я жила з сім'єю у подружки і при тому, що в мене була окрема кімната, можливості співати, у мене не було, бо інакше я б мішала іншим людям, а я якби, ну я ж живу в сім'ї чужій, у них свої закони. А ви про це питали? Ну, звісно, питала, але мені казали «да-да», а потім «ой, типу, голова болить», «ой, гучно», а мені вже якби некомфортно, розумієте, мені якби дискомфортно, плюс я вже казала в Кракові, в контексті Кракова,

що там люди чують, що щось якби мішать не хочу, а потім оце вислуховують. Краще я зраджу себе, аніж умовно зраджу іншим людям. Я не знала, на який період я в тій Румунії буду жити, а портити, конфліктувати відносини мені не дуже хотілося, бо я там одна, мені і так треба було справлятися з дуже багатьма емоційними ситуаціями в контексті тієї сім'ї, ситуації, і плюс моє небажання напередодні, це все разом впливало дуже сильно. Щодо музичних типу репетиційних там бас і всього такого в цьому прекрасному Сибію, ну це ж дуже маленьке місто, я пішки його обходила там, ну не знаю, дві-чотири години, да? Ну не те, що повністю, але умовно навколо.

01:23:46 SPK_1

Ну там, да, дійсно такий маленький відносно Києва точно поселення, і прям пройти можна дійсно за день.

01:23:57 SPK_2

Так, так, так. І типу воно дуже гарне, там було дуже класно в контексті, знаєте, там бабуськам, дедуськам, там старості, я б там з радістю жила. Бо там спокійно, це ж типу культурний центр, я ще була в період зими, то там оці всякі різдвяні приколи були класні, там дуже гарно, там дуже спокійно. Я себе відчувала от в контексті війни вперше, за кілька місяців, безпечно. Бо окрім того, що там нема вибухів, обстрілів, там тільки землетруси були. В Турції наче тоді були ті землетруси, і це як би тектонічно передалося і в Румунію, у Богори, бо це все. Там потім ведміді вибігали з гір. Але це на фоні війни все здавалося просто жартом, сарінкою в море. Але в контексті саме співу, тривоги цього всього, невизначеності, зради себе. Тобто, в мене не було бажання писати щось. Я дуже хотіла в Київ, я дуже забувала за гуртом. Гурт в той момент, я їм казала, репетиції, пісні пишем. Якщо я поїхала, це ж не означає, що назавжди, я повернусь. Питання, коли. Я зроблю все, щоб раніше повернутися. Все в такому дусі. Але з репетиційними базами в тому Сибію не склалося. Я там шукала, але чи це

було дуже далеко і мені було незрозуміло, що це, як це, і плюс там все через Фейсбук я шукала. Чи через телеграм-канали українців Сибію. Коротше, з репетиційними базами, щоб я кудись виїхала, поспівала, не склалося. Так само і не склалося з тим, щоб я була хоча б один раз одна в квартирі, щоб поспівати.

01:25:52 SPK_1

А вийти вранці в гори. В гори? Так, і співати в горах.

01:25:58 SPK_2

Ну там же ж гори, як типу, не знаю, ну вони ж не так близько, умовно, я б з радістю туди вийшла, але ж якби я ж була трошки перелякана від невизначеності, від усього-всього, я якби так місто дізналась, але ви, звісно, з горами прекрасно придумували, але до Медведя і не хотілось, розумієте.

01:26:22 SPK_1

А там же в Сибіру курорт. Мені здається, там можна на автобусі проїхатися до підйомника, і на підйомнику поїхати прямо в гори. Там ближні траси, але, в принципі, просто так прогулятися теж можна було б. І от, я думаю, це був би такий перформанс, якщо б ви піднялися на верхівку і там почали б співати. Єдине, що могла половина зійти через ваші співи, але я думаю, всім б сподобалось.

01:26:55 SPK_2

Дуже дякую, мені дуже приємно, але на той момент я цього не знала, на той момент мені було не дуже актуально це, бо я думала, як вижити в іншій сім'ї, в іншій країні, в якій я не хочу бути, чому я взагалі тут, розумієте, ще навчання нагрібало, там всякі курсові. І все в такому дусі, дедлайни, контексти співу, війни, написання. Коротше, писати нічого не хотілося, співати я вже дуже хотіла, але я не могла через певні умови, через певні фактори. І знову ж таки, я одна майже ніколи не залишалась, бо в моєї подружки є брат, який постійно сидив за дроти, і там якщо ти хоч, не

знаю, гучно хоч слово скажеш, то все, він прийде тобі розкажує, що ти там неправильно робиш, а ти в чужій сім'ї, якби ти не можеш. собі таке умовно дозволити. Але це контекст саме цієї сім'ї, я там все для себе зрозуміла, все хорошо, але в контексті творчості це, звісно, дуже сильно впливало. І коли ти знаєш, що в Києві у тебе чекає життя, і воно не стоїть на місці, воно йде, і воно тебе чекає. Коли тобі друзі постійно пишуть з гурту, що, блін, Поліна, Ми тебе дуже сильно чекаємо, і ти хочеш виступати. На той момент я нарешті підійшла до розуміння, що я готова виступати, що я хочу, що мені треба двіж, мені треба виступи, мені треба івенти, і все в такому дусі. І так само це резонувало з учасниками гурту, що вони теж хочуть. Але хочеш – не можеш, як воно обично буває. Мені тоді допомагали танці, бо я ще танцюю і я там щось собі просто врубала музику дуже гучно в навушниках, танцювала, це був мій спосіб сублимації якихось емоцій. Але музичною творчістю в будь-якому контексті я на той період наче не займалась. Можливо, ми якісь трошки пісні дописували з Дашею, співучасницею гурту Confusion. який на даний момент вже не існує. Може ми щось так писали, бо мені хоч якось цей, бо вона мене якби ресурсом заряджала, що вона щось написала, і я могла у відповідь їй щось там накидати, якийсь думок щодо пісні, там всього такого. Тобто ми щось писали в той період, але воно, розумієте, для мене так смазано сприймалося, бо мені хотілося бути в Києві і писати з ними це отак от очно все, умовно, офлайн. А не отак от по телефону, непонятно як, і тому мені це дарувало емоції, але дарувало емоції в контексті надії, що я от скоро повернусь і буде життя, моє прекрасне життя, яке мене так влаштовувало. Ну, але там я теж знаходила для себе шляхи створити безпеку небезпеці, створити якісь для себе класні умови. Потім я все для себе зрозуміла, але для співу і написання чогось такого серйозного не було. А потім вже коли повернулась, вона вже була майже одразу після мого повернення взаємодія з вами, А там все було якраз,

01:30:04 SPK_1

ви повернулися, і потім через антенну ми познайомилися на репточці.

01:30:08 SPK_2

Так, так, так, тобто я в березні десь в 23-го року повернулась, і я ще тоді, я не знаю, на що вам ця інформація, я не сказала нікому з гурту, що я повертаюсь, я спеціально в інстаграмі там щось викладала, типу, я там в тому прекрасному Сибію, а насправді я цей момент їхала в Київ, бо я в якийсь момент не витримала і думаю, все, я не можу вже тут сидіти, у мене там життя, у мене там сфери діяльності важливі. От, мені треба туди. Все, я повернулася, всіх здивувала, вау, ми почали репетирувати, я дуже кайфувала, все там взагалі, Боже, ви що, а потім так різко, ми хочемо виступати, а ви нам пропонуєте, ну і все, і отак от. І була у нас найактивніша діяльність 23-й рік літо і трошки ще 24-й, коли ми постійно виступали, щось писали, у нас там все було активно. Це був прекрасний час. А потім? А потім 24 рік десь серпень ми дали концерт, потім ще в лютому чи в січні 25-го 24-го року чи ні, я не пам'ятаю. Точно, по датовому, коротше, в 24-му році наша концертна діяльність припинилась. Ми почали активно записувати пісні, писати пісні, в нас трошки змінювався склад гурту, там хтось уходив, хтось приходив, когось виганяли, хтось сам. Ми сиділи в кризі, потім у когось криза ця пробувалася, все ставало знову хорошо. А для мене, починаючи з 1924-1925 року, ну з 1924, скоріше, з певного моменту, я чітко податим не пам'ятаю, гурт почав перетворюватись на якусь Зараз я вже розумію, тоді цього в моменті не розуміла, мені знадобилось дуже багато часу, щоб це зрозуміти. Коротше, він почав мені приносити не задоволення, а просто чияких емоцій, чиякийсь негатив. Я там ще в своїх станах перебувала окремо від гурту, а гурт завжди для мене був віддушеною якоюсь. А тут він вже для мене невіддушний через моє сприйняття і через обставини моменти і сам гурт, через ситуацію всередині гурту. і в написанні пісень і в

контексті всього, то воно якось коротше все не складалося, все якось було дуже сумно, не вайп, не клас, і воно коротше так сніжним комом все накупало-накупало, що висновку я просто перегоріла і перестала бачити сенс цього гурту, бо воно мені вже не резонує. На даний момент мені той проект наш, Я його дуже люблю, я його дуже ціную. Мені дуже сумно було це прийняти, але мені зараз от саме контекст цього формату не резонує і виступати я зараз не хочу. Тобто у мене зараз, розумієте, режим навчання, тобто я навчаюся якимось, поліпшую навички, тобто мені щас подобається просто співати для себе те, що хочу я, там не знаю, хочу Брітні Спірс співати, співаю Брітні Спірс, хочу там поспівати джаз якийсь, співаю джаз, і я не обмежую себе там грандшметалом, який ми грали, так, і я розумію, що це ж типу відповідальність, так, і тільки в контексті цього на позиції відповідальності наш гурт якось тримався, що це відповідально, то треба робити. Але не було вже бажання останній рік щось для нього робити, якось включатися.

01:34:03 SPK_1

То фактично ви втомилися? Ну, так.

01:34:08 SPK_2

І от ми нещодавно поговорили з Дашею, так як ми разом створили гурт, просто коли ми вже разом і вона, і я щось для себе зрозуміли, трошки ястили щодо цієї теми, бо я ж казала там на початку, що це була як та бойована тема трошки у нас певний час, бо ми знаєте, просто в якийсь момент у нас була остання репа перед тим, як хтось з нових музикантів уїжджав за кордон, і ми якось так змазано все обговорили, що да-да-да, ми щось будемо робити, але якось нет. І якось стани енергетичні і все в такому дусі не співпало. Ми закрили цю тему і просто вона висіла тяга рем, що ми зустрічаємося, гуляємо з Дашею, а цю тему не обговорюємо. І вона просто як фльор такий легкий, там трошки піддуває, що якби її треба було обговорити, а що сказати. А думки ще якби не сформувалися. І розуміння

теж. Ну і потім ми так кілька місяців це не обговорювали, не обговорювали, не займалися. Я відчувала, що я відчуваю легкість без гурту. Ну от саме без цього формату, без цього проєкту і загалом без гурту. Тобто я не хочу зараз в принципі Ні в якому гурті перебувати. У мене зараз режим зовсім інший, я співаю для себе, кайфую від вокалу, тобто вкладаю в навички. Зараз я взагалі проживаю втрату, тому це таке питання. Не на часі, коротше, час мати гурт для мене. Для мене на часі рефлексувати через музику, через творчість, це так.

01:35:45 SPK_1

Ви обрали себе на цей період часу? Так, так.

01:35:51 SPK_2

Ну, ось так, ось все, що можу сказати. Я вам, в принципі, сказала, якщо є ще якісь наводячі питання по тому, що я вам наговорила, можете задати. І все.

01:36:05 SPK_1

Чесно кажучи, ви наговорили вже достатньо багато, це моє найдовше інтерв'ю. Чесно кажучи, не знаю навіть, чи є ще в мене якісь питання. Скоріше за все, ні.

ДОДАТОК В. ЩОДЕННИК ДОСЛІДНИКА

1. Моя особиста реакція на інтерв'ю

Коли я тільки починав серію інтерв'ю, я припускав, що розмови про війну, травми та глибоку тривогу можуть психологічно виснажувати. Проте на практиці мої відчуття виявилися зовсім іншими. Мені не було важко витримувати ці розповіді. Навіть у ті моменти, коли розмова торкалася чутливих тем (наприклад, коли Тодд розповідав про складне дитинство та ПТСР), я відчував не стільки тягар, скільки бажання вислухати та зрозуміти людину. Було надзвичайно приємно і навіть зворушливо усвідомлювати, що зовсім різні люди настільки мені довіряють і готові впускати мене у свій дуже інтимний внутрішній світ. Це давало енергію працювати далі. Також мене трохи здивувало, на скільки тема творчості багатогранна та зовсім по-різному сприймається респондентами.

2. Як, на мою думку, пройшли інтерв'ю?

Я оцінюю ці інтерв'ю як достатньо успішні. Мені вдалося створити безпечний простір для респондентів, що дозволило отримати нешаблонні відповіді. Учасники не намагалися відповідати правильно, а щиро рефлексували. Я вважаю, що був достатньо емпатичним у ході розмов: я активно слухав, давав простір для емоцій, і загалом я думаю, що жоден з респондентів не відчував дискомфорту. Вони сприймали ці розмови дружню бесіду, яка допомагала їм самим краще зрозуміти власні механізми. Наприклад, Поліна наприкінці нашої розмови зазначила, що це інтерв'ю допомогло їй згадати, наскільки вокал важливий для її зцілення, а James сказав, що важливо проговорювати такі речі для розуміння себе.

3. Які були важливі моменти / цитати?

Під час глибинного аналізу транскриптів я виділив для себе кілька надзвичайно сильних інсайтів, які ідеально підтверджують мою роботу

гіпотезу про екстерналізацію емоцій. Респонденти часто вдавалися до глибоких метафор, щоб описати свій досвід відділення травми від власного «Я». Наприклад, поет Todd геніально сформулював саму суть цього процесу, зазначивши, що коли він викладає свій біль на папір, йому більше не потрібно носити його в собі щодня. Схожу ідею емоційного звільнення озвучив і актор Андрій, який порівняв накопичений стрес та тиск реальності із «бомбою, яка у потрібний момент вивільняється» безпосередньо під час гри на сцені. Водночас для деякого творчість ставала інструментом внутрішнього діалогу та самозаспокоєння: Катя дуже влучно описала свою практику малювання в моменти паніки як спосіб “посадити свою внутрішню налякану дитину за приємне заняття”, щоб дати собі простір для раціональних роздумів. Вокалістка Поліна поділилася потужною метафорою повернення контролю над собою під час панічної атаки, сказавши: “Я океан, а мої емоції — це хвилі”. Окремо варто відзначити й соціальний вимір зцілення, який яскраво описала гітаристка Даша: для неї колективна синергія на репетиціях створювала своєрідну “музичну бульбашку”, надійний захисний бар'єр, всередині якого навіть загроза від ракетних обстрілів відходила на другий план, поступаючись місцем відчуттю повної захищеності.

4. Які додаткові запитання можна задати в наступних інтерв'ю?

У процесі розмов періодично виринала тема фінансів, замовлень та комерціалізації мистецтва. Було помітно, як необхідність продавати своє мистецтво або працювати на іншій (не творчій) роботі впливає на творчий стан та рівень стресу респондентів. Для мого поточного магістерського дослідження розширення гайду в бік економічних факторів наразі не є доречним. Але в перспективі це прекрасний матеріал для окремого дослідження про те, як фінансовий тиск трансформує саму природу

творчого ескапізму.

5. Що варто вдосконалити в техніці інтерв'ювання?

Слухаючи власні аудіозаписи, я зловив себе на одній типовій помилці: мені часто хотілося самому вступити в діалог або поділитися власним досвідом, замість того, щоб розкривати думку респондента. Наприклад, у розмовах з Катею та Кімом я починав досить детально описувати свій власний процес малювання чи своє бачення розмови через мистецтво. З одного боку, це допомогло встановити довіру (респонденти бачили в мені свого), але з іншого - я забирав час інтерв'ю і міг несвідомо нав'язати їм власну оптику. Наступного разу мені треба свідомо гальмувати це бажання висловитись, більше тримати паузи і давати респонденту простір для монологу.

6. Чи потрібно змінити формулювання чи порядок деяких запитань?

Однозначно так. Я помітив, що деякі мої запитання були занадто складно сформульованими, академічними і довгими для сприйняття на слух. Коли я задавав питання з кількох підпунктів підряд, респонденти часто губилися або просили нагадати, про що саме йдеться. Особливо проблематично це ставало у другій половині розмови, коли людина вже втомлювалася від інтенсивної рефлексії. На майбутнє: питання мають бути коротшими. Одне питання - одна закінчена думка.

7. Які запитання спрацювали найкраще?

Аналізуючи власну техніку інтерв'ювання, я зрозумів, що справжнім методологічним відкриттям для мене стало проєктивне запитання, у якому я просив респондентів уявити свою тривогу у вигляді одного звуку, візуального ефекту, чи будь-якого елемента, притоманого їх творчій практиці. Це дозволило вивести співрозмовників із шаблонного раціонального мислення на рівень глибоких підсвідомих асоціацій, що

дозволило отримати фантастичні метафори для аналізу. Так, у Даші тривога прозвучала як дисонуючий «тритон» або акорд диявола, у Карини вона перетворилася на кінематографічного звукового монстра, що виникає від тертя скріпки по струнах рояля, а у Каті асоціювалася з невпинним гуркотом швидкісних поїздів та годинником з молоточком. Поліна ж почула у своїй тривозі крик ворон, тоді як для Тодда вона набула візуального втілення - сліпучо-яскравого світла, як у кімнаті для допитів, де твій власний мозок є слідчим. Окрім цього, надзвичайно вдало спрацювало фінальне прохання дати пораду людині, яка ніколи не займалася мистецтвом і боїться спробувати. Воно дуже органічно завершувало розмову, дозволяючи респондентам філософськи підсумувати свій досвід і з висоти власної життєвої мудрості пояснити, чому творчість є життєво необхідним інструментом і чому ніколи не варто боятися помилок.

ДОДАТОК Г. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТЕСТУ ВАІ

1. Відчуття оніміння або поколювання в тілі
2. Відчуття жару
3. Тремтіння в ногах
4. Неможливість розслабитися
5. Страх, що станеться найгірше
6. Головокружіння або відчуття легкості в голові
7. Прискорене серцебиття
8. Нестійкість, нестабільність
9. Відчуття жаху або страху
10. Дратівливість
11. Відчуття задухи
12. Тремтіння в руках
13. Хиткість/нерівність ходи
14. Страх втрати контролю
15. Труднощі з диханням
16. Страх смерті
17. Переляк
18. Шлунково-кишкові розлади
19. Непритомність/Відчуття легкості в голові
20. Припливи крові до обличчя
21. Посилене потовиділення або виділення холодного поту

ДОДАТОК Д. КОДУВАННЯ ІНТЕРВ'Ю

Репліка (S1 та S2)	Код 1	Код 2	Код 3	Код 4
<p>S1: Розкажіть, будь ласка, про свою творчу історію. Чим ви взагалі займаєтесь і як дійшли до цього виду творчості? S2: Я з дитинства дуже любила співати. Навчалась у музичній школі, але кинула скрипку та вокал, бо це було катуванням і «кліткою». З 13 років писала вірші, мріяла про рок-гурт. У 2021 році створила свій гурт з подругою Дашею. Маю досвід співу в оперному хорі та народному колективі.</p>	Самоідентифікація	Спонтанне дитяче самовираження	Творчість як Ідентичність	Ком'юніті як опора (створення гурту)
<p>S1: Ви казали про музичну школу і те, що вас там придушували. Як так вийшло, що в професійному закладі вам заважали розвиватися? S2: Викладачка не мала індивідуального підходу, знецінювала мої бажання (співати рок) і переносила свою агресію на учнів. Це навчило мене захищати свій потенціал і розуміти власні потреби всупереч тиску.</p>	Відторгнення академічних рамок	Захист ідентичності	Соціальний стрес (тиск викладача)	
<p>S1: Як ви відчували себе після того, як 24 лютого 2022 року почалась війна? Чи було багато стресу, і які відносини ви мали зі своєю творчістю в цей час? S2: Бачила вибухи з вікна, відчувала люту тривожність і дереалізацію. Включився механізм виживання (адреналін). У перші дні багато писала віршів як рефлексію та сублимацію. Співати було складно через постійні тривоги та перебування в</p>	Глобальна криза / Війна	Тілесна маніфестація тривоги (адреналін)	Дереалізація	Екологічний контейнер (Сублимація) (вірші)

укриттях.				
S1: Це був спосіб допомогти іншим пережити це і за рахунок цього допомогти собі? І чи правильно я розумію, що вперше ви заспівали вже в Кракові? Що ви відчули? S2: Так. Виїхала в Краків у стані стресу. Спів з друзями допомагав повертати контакт із тілом та реальністю, дарував радість у моменті. Це допомагало проживати стани дереалізації, хоча гурт був на паузі.	Географічна нестабільність (переїзд)	Тілесне заземлення (через вокал)	Ком'юніті як опора	Відновлення суб'єктності
S1: Що саме відбувається з тривогою в процесі співу, коли ви відчуваєте негативні відчуття та дереалізацію? S2: Тривога придушується. У процесі співу ти ніби береш її «за шкібарки» і даєш собі установку, що все буде добре і ти можеш жити далі.	Свідоме блокування інтрузивних думок	Мікро-контроль / Впорядкування хаосу		
S1: Чи впливали ці емоції на характер співу? S2: У 2022 році відчувала дискомфорт через присутність інших людей (сусіди, друзі). Зараз використовую екстрим-вокал (на розщепі). Це дозволяє видати агресію, сублімувати її через тіло і працює як практика полегшення тривоги.	Потреба в інтимності / Безпечному просторі	Екологічний контейнер (Сублімація) (екстрим-вокал)	Соматична розрядка	
S1: Чи змінився ваш репертуар або манера використання голосу після початку війни? S2: Дуже. Романтичні пісні змінилися на більш глибокі та моторошні. У травні 2022 написали першу пісню дистанційно — це дало сили відчути, що життя триває, і повернуло відчуття щастя від творчості.	Еволюція тем у творчості	Підсвідоме переосмислення травми	Енергетичне наповнення / Ейфорія	Творчість як Ідентичність

<p>S1: Чи бували моменти, коли від тривоги зникав голос чи перехоплювало горло? Що допомагало його розблокувати? S2: Були панічні атаки (через гучні звуки), коли тіло зжате і важко ковтати. Допомагає заземлення, рефлексія на папері та контакт з живими істотами. Співати в стані гострої тривоги небезпечно, але контакт з тілом через мелодію загалом допомагає.</p>	<p>Тілесна маніфестація тривоги (панічні атаки)</p>	<p>Мікро-контроль (заземлення)</p>	<p>Екстерналізація травми (виписування)</p>	
<p>S1: Можливо, відчути контроль над хаосом дозволяє ритм пісні або необхідність контролювати дихання при співі? S2: Так, активний ритм допомагає випускати напругу через рух. Контроль діафрагми та дихання схожі на антистресові дихальні практики. Також важлива підтримка викладача та людей навколо.</p>	<p>Соматична розрядка (через ритм)</p>	<p>Тілесне заземлення (через дихання)</p>		
<p>S1: Як ви відчуваєте тривогу кінестетично (фізично)? Чи є конкретні зони в тілі? S2: Зжимається щелепа, плечі, виникає страшний зажим у грудній клітці («залізна клітка»). Серце сильно б'ється або коле голкою. Голова пульсує через потік думок.</p>	<p>Тілесна маніфестація тривоги</p>	<p>Хаос думок (Інтрузивні думки)</p>		
<p>S1: Як ви виходите з цього стану за допомогою творчої практики (написання чи співу)? S2: Допомагає робота з образами («безпечне місце»). Виписування емоцій дає змогу контролювати стан. У співі допомагає метафора «Я — океан, а емоції — хвилі», що повертає контроль. Стан потоку і резонанс з піснею розслаблюють тіло.</p>	<p>In-Vivo коди ("Я — океан, емоції — хвилі")</p>	<p>Екстерналізація травми</p>	<p>Свідоме прийняття емоцій</p>	<p>Стан потоку / Медитація</p>

<p>S1: Тобто це стан потоку і емоція при цьому дуже трушна?S2: Максимально трушне. Екстрим-вокал вимагає наявності болю чи агресії всередині. Щоб механізм спрацював потужно, треба витягнути емоцію або спогад і вкласти їх у спів.</p>	<p>Екологічний контейнер (Сублімація) (екстрим-вокал)</p>	<p>Соматична розрядка</p>		
<p>S1: Якщо б вашу тривогу треба було описати музичним інтервалом чи специфічним звуком, що б це було?S2: Звук ворон («а-а-а-а»), інтрузивні думки, що кружляють навколо. Також це важкі рифи, жанр Stoner або крик в екстрим-металі, що описує «грузящий» стан.</p>	<p>Звукова маніфестація стресу</p>	<p>Хаос думок (Інтрузивні думки)</p>		
<p>S1: Коли ви записували свій голос з болем, чи існували потім ці негативні емоції окремо від вас як твір мистецтва?S2: Так, це сприймається як окремий об'єкт. Сублімація болю дає полегшення. Ідеал — це інтимність і симбіоз з музикою («секс з музикою»), але це можливо лише в безпечних зонах.</p>	<p>Екстерналізація (Відчуження) травми</p>	<p>Пост-творча рефлексія</p>	<p>Потреба в інтимності / Безпечному просторі</p>	<p>Екзистенційне задоволення</p>
<p>S1: Що ви відчуваєте одразу після вокальної сесії — виснаження чи приплив енергії?S2: Полегшення, кайф і приплив енергії. Спів допомагає витягнути болісні відчуття через тіло (плач, тремтіння). Це зцілює. Інколи буває спустошення, але воно відкриває місце для нового ресурсу.</p>	<p>Особиста травма / Втрата</p>	<p>Енергетичне наповнення / Ейфорія</p>	<p>Катарсис / Емоційне розвантаження</p>	

<p>S1: Що б ви порадили людині, яка не вміє співати, але хоче спробувати, і як подолати страх звучати некрасиво?S2: Співати на імпульсі заради емоційного розвантаження. Знизити очікування, перебувати в моменті. Життя дано для задоволення та пошуку «безпечних острівців». Головне — знайти викладача, який підтримає.</p>	<p>Зняття страху помилки</p>	<p>Процес важливіший за результат</p>	<p>Екзистенційне задоволення</p>	
<p>S1: Чи змінила або поглибила наша розмова ваш погляд на те, як ви справляєтесь з тривогою через голос?S2: Поглибила. Це нагадало про важливість вокалу та творчості в моєму житті. Розмова була дуже вчасною.</p>	<p>Пост-творча рефлексія</p>			
<p>S1: Можливо, у вас є ще щось про творчість або тривогу, про що ви хотіли б розповісти?S2: Історія про вимушений переїзд до Румунії (блекаути, тиск рідних). Там не мала можливості співати через відсутність приватного простору. Це пригнічувало. Сублімувала емоції через танці в навушниках.</p>	<p>Глобальна криза / Війна</p>	<p>Соціальний стрес (тиск родичів)</p>	<p>Потреба в інтимності / Безпечному просторі</p>	<p>Соматична розрядка (через танці)</p>
<p>S1: Що було далі, коли ви повернулися?S2: У березні 2023 повернулася до Києва заради гурту. Був активний період виступів. Проте у 2024 почалася криза, склад змінився, я перегоріла. Гурт перестав приносити задоволення.</p>	<p>Відновлення суб'єктності</p>	<p>Емоційне вигорання</p>	<p>Трансформація ресурсу в тригер</p>	
<p>S1: То фактично ви втомилися, обрали себе на цей період часу і вийшли з проєкту?S2: Так. Зараз співаю лише для себе, що хочу (джаз, поп). Відчуваю легкість. Через смерть бабусі рефлексую самотійно</p>	<p>Відторгнення рамок</p>	<p>Відновлення суб'єктності (вибір себе)</p>	<p>Особиста травма / Втрата</p>	

і вкладаю час у вдосконалення навичок, обравши
свій комфорт.

--

--

--

--

