

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

**Кваліфікаційна робота**

освітній ступінь — бакалавр

на тему:

**«ІНТЕРПРЕТАЦІЇ МОЛОДІЮ КИЄВА ДОСВІДУ ЕМОЦІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ ЯК МІЖСОБИСТІСНОГО І ВНУТРІШНЬОГО  
ПРОЦЕСУ: СОЦІАЛЬНІ ВЗАЄМОДІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ,  
РЕФРЕЙМІНГ»**

*Виконала студентка 4 р. н., спеціальності 054 «Соціологія»:*

Сідько Олександра Олександрівна

*Науковий керівник:*

Мальцева Катерина Сергіївна

доктор соціологічних наук, доцент

*Рецензент:*

Гусак Наталія Євгенівна,

кандидат соціологічних наук,

доцент Школи соціальної роботи Університету Аляски в Анкоріджі, США

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою «\_\_\_\_\_»

Секретар ЕК: \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЙ ТА СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПЕРІОДИ КРИЗИ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Підходи до розуміння емоційного вигорання.....	10
1.2. Соціальні взаємодії як ресурс підтримки у складних життєвих ситуаціях.	19
1.3. Емоційний менеджмент у копінг-стратегіях як інструмент регуляції емоцій та ресурс у міжособистісних комунікаціях.....	25
1.4. Рефреймінг як інструмент переосмислення негативного досвіду.....	30
Висновки розділу.....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ КИЄВА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЕМОЦІЙНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ.....</b>	<b>40</b>
2.1. Методологія дослідження: інструменти та вибірка.....	40
2.2. Інтерпретації респондентами їхнього досвіду емоційного вигорання.....	48
2.3. Інтерпретації респондентами їх ставлення та власних відчуттів щодо соціальної підтримки у періоди складних емоційних станів.....	60
2.4. Індивідуальні підходи респондентів до управління емоціями та взаємодіями під час складних життєвих періодів.....	73
2.5. Використання рефреймінгу як інструменту для переосмислення досвіду та взаємодій з оточенням.....	88
Висновки розділу.....	103
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>108</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>118</b>
<b>ДОДАТОК А. ГАЙД ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю.....</b>	<b>128</b>
<b>ДОДАТОК Б. ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ</b>	<b>135</b>

**ДОДАТОК В. ТРАНСКРИПТ НАПІВСТРУКТУРОВАНОГО ІНТЕРВ'Ю 137**

## ВСТУП

Для людського капіталу психічне благополуччя населення — фундаментальне для підтримки ефективності, розвитку та особистісного благополуччя. Водночас, під тиском специфіки життя у великому місті, де високий соціальний ритм та емоційний тиск впливають на способи комунікації, адаптації та самоідентифікації — підвищується ризик отримання негативного психологічного досвіду. Як наслідок, індивід може мати переживання у широкому емоційному діапазоні від стресу і тривоги, до відчуття безпорадності, виснаження, втрати сенсу та відчаю. Невпевненість у правильності прийняття своїх рішень, емоційна порожнеча, безнадійність, безвихідь, постійний неспокій та напруга можуть стати причиною зниження життєвої енергії, поглиблення соціальної відчуженості, появи розладів, що ускладнюватиме процес адаптації до конкуренції, цифровізації та загалом стабілізації психологічного стану в умовах високого темпу життя.

Сьогодні емоційне вигорання – це не просто науковий феномен, а й актуальне соціальне питання, лейтмотив нашого часу, оскільки про нього активно говорять у соціальних мережах, ЗМІ, телебаченні та загалом в громадському середовищі. В якійсь мірі, це поняття стало символом виснаження, характерного для сучасного, шаленого ритму життя 21 століття. Проте така популяризація терміну має і свої виклики. З одного боку, це сприяє більшому розумінню і визнанню проблеми на різних рівнях — від особистого до суспільного. З іншого боку, це може призводити до знецінення явища, коли будь-який прояв втоми або незадоволення називається вигоранням. Таким чином, емоційне вигорання стає не лише проблемою сучасної людини, але й віддзеркаленням глобальних тенденцій нашого часу.

Крім того, у сучасних суспільствах індивіди стикаються з багатьма викликами, які передбачають виконання складних завдань у стислі терміни, необхідність дотримуватися високих стандартів продуктивності та вміння працювати в умовах значного тиску, що не було характерним для традиційних суспільств, де формувались адаптації психологічно сучасної людини

(Segerstrom & O'Connor, 2012; Katsampouris, Turner-Cobb, Barnett, & Arnold, 2022). Радикальні зміни в умовах праці, де є розмиття меж між особистим і робочим часом, необхідність постійної доступності — змушують організм перебувати у стані безперервного напруження. Для прикладу, в цьому контексті важливо згадати, що студенти вищих навчальних закладів є однією із вразливих груп, через те, що опинилися в постійному потоці інформації та хронічної нестачі часу, що створює значний тиск та призводить до психоемоційного виснаження, створюючи сприятливі умови для розвитку емоційного вигорання (Usheva et al., 2017; Goryunova, 2019). В даному випадку, за відсутності можливості для належного відпочинку, зокрема якісного сну, це може мати довготривалий негативний вплив на загальне благополуччя (McEwen, 2004).

З іншого боку, важливо згадати про соціально-політичне явище — війну, зокрема повномасштабне вторгнення росії в Україну, що дестабілізує та, за своєю сутністю, впливає на різні сфери життєдіяльності людини, спричиняючи зміни в економічному, політичному, соціальному та психологічному становищі для населення та зокрема молоді, яка характеризується вразливістю. Збройний конфлікт створює тиск, руйнує внутрішні опори, порушує базові потреби людини, створює соціальні обмеження, травмує психіку, тощо. Війна активізує механізм прояву базових емоційних реакцій на потенційну загрозу та різким змінам в житті (Сідько, 2024). Серед можливих негативних впливів дослідники психологічного стану українців під час війни виокремлюють такі виміри: травматичний досвід під час війни, самотність, страх, стрес та виснаження, тривожність, депресію, посттравматичні стани та інші (Kurapov et al., 2023). Молодь під час російсько-українського збройного конфлікту зіткнулась з різкими змінами, новою реальністю і відчувала різний спектр емоцій та станів, через постійну загрозу, виснаження, невизначеність, відчай, тощо. Крім того, вона переживала глибокі емоційні реакції, де стрес та тривога — прямі природні відповіді на інтенсивні життєво небезпечні ситуації (Сідько, 2024). Згідно результатів дослідження Інституту соціології НАН, серед українців віком 18-29 років 37,2% мають підвищений або високий рівень психологічного

дистресу, в той час як серед вікових груп 30-55 років та 56-69 років про підвищений або високий психологічний дистрес зазначили 31,5% та 25% відповідно (Інститут соціології НАН, 2023). Молодь, яка перебуває у стані формування своїх життєвих опор, стикається з різкими змінами, невизначеністю та значним емоційним тиском, що підвищує ризик емоційного вигорання.

**Актуальність** цієї роботи зумовлена тим, що емоційне вигорання стало частиною реальності молоді, особливо в умовах високого ритму життя, нових викликів, загальної дестабілізації суспільства, невизначеностей, постійної активної взаємодії та емоційного тиску. Попри те, що цей стан широко обговорюється в суспільстві і прояви стають усе більш помітними — він досі залишається недостатньо вивченим, як у кількісних, так і в якісних дослідженнях, тому часто є узагальненим і зводиться до поверхневих пояснень, не враховуючи соціальний вимір та глибинне розуміння суб'єктивних переживань та індивідуальних інтерпретацій цього стану. Крім того, після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну вигорання часто розглядається виключно як результат надзвичайного стресу війни, тим часом як довоєнний стресовий досвід упродовж років життя випускається з пояснення психологічних станів. Психологічний стан молодих людей у цих умовах формується під впливом нових викликів – зміна цінностей, травмуючий досвід, переживання спектру негативних емоцій, підвищений стрес, втрата орієнтирів, цілей та мотивації, тривожність через постійну невизначеність тощо (Сідько, 2024).

Важливо також підкреслити міжособистісний вимір, що розглядається як частина роботи, адже у контексті кризових ситуацій, в тому числі в умовах війни, соціальні взаємодії, в яких сформована соціальна мережа індивіда може сприяти як позитивному, так і негативному впливу добробуту людини через її безпосередні соціальні зв'язки та взаємодію з іншими — виступають своєрідними захисними чинниками проти стресу та його руйнівних наслідків, що сприяє більш легкому сприйняттю реальності. Дізнавшись про якість і характер цих взаємодій, дослідження дозволяє зрозуміти, як соціальні зв'язки

можуть сприяти зниженню емоційного навантаження, підвищенню емоційної стійкості та адаптації до складних умов (Сідько, 2024). Тому цінно не лише фіксувати наявність цього стану, а й експліцитно демонструвати емоційне вигорання через призму суб'єктивного досвіду молоді Києва в контексті сучасних викликів, соціальних зв'язків, технік емоційного менеджменту та рефреймінгу, які сприяють формуванню емоційної стійкості, емпатії, налагодженню комунікації та адаптації до високих вимог сучасного життя. Таким чином, дослідження дозволить розширити розуміння не лише самого емоційного вигорання серед молоді Києва, а й його соціального виміру.

Особлива увага зосереджена на досвіді емоційного вигорання — як періоді, в якому зміщуються звичні межі, ускладнюється комунікація, змінюється ставлення до себе, до близькості та до тиші. Адже цей період пов'язаний з виснаженням енергетичних ресурсів людини, що проявляється у зміні сприйняття, думках, емоціях, бажаннях, діях — включаючи емоційну спустошеність, інтелектуальне перевантаження та загалом фізичне виснаження, які виникають під впливом постійного буденного психоемоційного напруження або хронічного стресу. Крім того, враховуючи багатовимірність і складність визначення емоційного вигорання, важливо з'ясувати не тільки те, як молодь ідентифікує цей період у своєму житті, а й те, як цей досвід відображається у емоційному спектрі відчуттів під час соціальних взаємодій в періоди хронічного перевантаження, втрати ресурсу та сенсів, і т.д.

Проект дозволяє зосередитись на серії **дослідницьких питань**: як молодь інтерпретує взаємодії у складні емоційні періоди — як сприймає підтримку, як пояснює потребу в дистанції, як визначає межу присутності у спілкуванні; як молодь внутрішньо реагує на напругу, які способи саморегуляції використовує, як змінює ставлення до подій і досвіду в процесі — що проявляється як в моментах щоденної комунікації, так і у глибинному переосмисленні ситуацій?

Підхід наголошує на суб'єктивних переживаннях та особистих наративах молодих людей, пропонуючи таким чином більш цілісне розуміння цього стану, враховуючи специфіку життя у великому місті та соціально-політичні реалії

України, що допомагає розробляти сучасні підходи до розуміння емоційного вигорання.

**Об'єкт дослідження:** емоційне вигорання молоді Києва віком 18-35 років.

**Предмет:** інтерпретації молоді Києва власного досвіду емоційного вигорання як стану, в якому переплітаються соціальні взаємодії, підходи емоційного менеджменту та практики рефреймінгу.

**Мета:** з'ясувати, як молодь Києва інтерпретує емоційне вигорання, через призму їх особистого емоційного та соціального досвіду, що сприяє їх емоційній стійкості та інтеграції у соціальне середовище.

Для реалізації цієї мети необхідно виконати такі **завдання:**

1. Виокремити теоретико-методологічні підходи до розуміння емоційного вигорання.
2. Виокремити теоретико-методологічні підходи до розуміння соціальної взаємодії як процесу підтримки під час життєвих труднощів.
3. Виокремити теоретико-методологічні підходи до розуміння емоційного менеджменту.
4. Виокремити теоретико-методологічні підходи до ролі рефреймінгу у переосмисленні досвіду.
5. Визначити, як молодь Києва інтерпретує власний досвід емоційного вигорання та його прояви у соціальних взаємодіях.
6. На основі саморефлексій респондентів, з'ясувати їх ставлення та власні відчуття щодо соціальної підтримки у періоди емоційного вигорання.
7. Виявити основні форми та підходи емоційного менеджменту в міжособистісних взаємодіях, які молодь використовує під час нестабільного емоційного стану.
8. З'ясувати, як молодь Києва застосовує рефреймінг для переосмислення досвіду та взаємодій з оточенням.

З огляду на чутливий характер теми, рекрутування учасників здійснювалося з урахуванням визначених критеріїв, що дозволяло сфокусуватися на релевантному досвіді. До вибірки увійшли 14 респондентів



віком від 18 до 35 років, які мешкають у Києві та мали досвід емоційного вигорання. Емпіричну частину дослідження сформували первинні дані, зібрані за допомогою напівструктурованих глибинних інтерв'ю. Такий формат дозволив зберегти гнучкість і водночас зосередитись на ключових темах: відчуттях, формах реагування, підходах саморегуляції, досвіді взаємодій та застосуванні рефреймінгу. Водночас особливу увагу було приділено ставленню респондентів до власних дій і переживань, що забезпечило необхідну глибину для осмислення досвіду емоційного вигорання як періоду.

Важливо також підкреслити, що такого типу дослідження зазвичай проводяться вже після завершення воєнних дій або стабілізації умов. Цей же проєкт було проведено в умовах триваючої повномасштабної війни росії та України, що, з одного боку, ускладнює фіксацію психосоціального досвіду через його плинність і нестабільність, а з іншого — дозволяє зафіксувати переживання саме в моменті, не ретроспективно, а в реальному часі. Така перспектива рідко представлена в наявних дослідженнях, але є важливою для розуміння того, як молодь проживає емоційне вигорання, вибудовує взаємодії, шукає підтримку та сенс у складному й змінному сьогодні — саме це надає роботі особливої чутливості, глибини й значущості.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЙ ТА СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПЕРІОДИ КРИЗИ

## 1.1. Підходи до розуміння емоційного вигорання

Історично емоційне вигорання асоціювалося з професійною діяльністю, що вимагає високого рівня емоційної залученості і передбачає інтенсивну взаємодію між людьми. Особливо це стосувалося видів діяльності, пов'язаних із турботою про інших та наданням підтримки. Йдеться про психологічну сферу, медицину, правоохоронну діяльність, освіту, медіа, а також обслуговування клієнтів (Schaufeli et al., 2009). Тут кожна взаємодія з іншою людиною — це водночас і ресурс, і виклик.

Герберт Фрейденбергер, один із перших, хто намагався структурувати це поняття, наголошував на тому, що вигорання починається там, де зникає сенс у тому, що людина робить. Це не просто втома, яку можна побороти відпочинком — це неможливість самореалізації та про відчуття порожнечі, коли навіть те, що колись приносило задоволення чи надихало, стає джерелом фрустрації. Фрейденбергер вбачав корінь проблеми у тривалому напруженні, яке не знаходить виходу і в постійному невдоволенні професійною діяльністю, що провокує емоційне занепадання (Карамушка & Гнускіна, 2018).

Протягом часу, контекст поступово набував більшої глибини, включивши в себе більшу кількість чинників, які викликають напругу, через що емоційне вигорання стало універсальною проблемою, яка виходить за межі професійної сфери, зачіпаючи різні аспекти людської діяльності, де є тиск на ресурси особистості та її здатність справлятися з навантаженнями (Maslach & Leiter, 2000; Schaufeli et al, 2009; Leon et al., 2015).

Згодом, поняття “вигорання” увійшло в повсякденний лексикон населення та закріпилось в суспільній свідомості для опису різних станів виснаження, відображаючи сучасні реалії життя, пов'язані з високими темпами, стресом та постійною напругою (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000). Тобто, у цьому контексті

емоційне вигорання відображає нову реальність: суспільство, в якому стрес і постійна напруга стають буденністю.

Враховуючи нові реалії українського суспільства з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну 24-го лютого 2022 року, життя українців завдається різким змінам через початок воєнних дій на усій території України, що створює потенційні ризики для емоційного вигорання, яке виходить далеко за межі традиційного розуміння цього явища у професійному контексті. Це підтверджують результати дослідження, проведеного Інститутом масової інформації у 2024 році, під час повномасштабного вторгнення. Опитування серед 181 журналістів виявило, що 58% респондентів зазнали погіршення психологічного стану. Найчастіше скаржилися на постійну втому (75%), депресивні настрої (67%), дратівливість і порушення сну (по 62%) (Інститут масової інформації, 2024). Особливість цього дослідження полягає в тому, що воно проведене в нових реаліях українського суспільства, в принципі впливає на характер емоційного виснаження та відрізняє його від класичних випадків, характерних для мирного часу. Дані демонструють не лише поширеність вигорання, але й підкреслюють важливість розуміння інтерпретацій українців їх досвіду.

Крім того, під особливо вразливу категорію підпадає молодь, ресурси якої в багатьох випадках ще не встигли достатньо сформуватися для подолання таких викликів. У березні 2024 року дослідницька компанія Gradus Research оприлюднила результати опитування, яке показало, що 78% офісних працівників в Україні перебувають у стані постійного стресу та 61% відчують емоційне напруження. Основними факторами стресу для українських офісних працівників стали соціально-політична ситуація в країні (52%) та робочі питання (38%). Згідно висновкам дослідження, представники покоління Z (25-34 років) особливо гостро ілюструють ці прояви, що може бути пов'язано з тим, що молоді люди ще не встигли набути достатніх навичок для ефективного управління стресом в умовах нестабільності та високих вимог. Вони менш

адаптовані до змін і, як наслідок, схильні до емоційного вигорання (Gradus Research, 2024).

Крім професійного контексту, молоді українці стикаються з вимушеною швидкою потребою в дорослішанні, адаптації до нової реальності, сповненої страху, насильства та втрат, що може погіршити притаманний цій категорії і без того вразливий стан. Через збройну агресію росії, молоді люди змушені змінити свій звичний спосіб життя, своє оточення, адже через пряму загрозу життю під час війни, можуть бути свідками або безпосередньо переживати насильство, витіснення зі свого рідного дому, втрату близьких, відсутність доступу до предметів першої необхідності, таких як їжа, вода та інших важливих компонентів формування свідомості, таких як освіта чи працевлаштування. Ці виклики не тільки впливають на добробут людини, але й мають наслідки для суспільства, оскільки молоді люди відіграють значну роль у відновленні країни та соціальної структури суспільства після закінчення конфлікту.

Згідно дослідженню “До розуміння впливу російсько-української війни на студентів і персонал університету”, було визначено негативний вплив воєнного дослідження на значну кількість опитаних респондентів (97,8%) та високу поширеність емоційних станів гніву (76,9%), депресії (84,3%), нервозності (84,4%), самотності (51,8 %), виснаження (86,7 %), які були більш виражені серед опитаних українських студентів. Також було виявлено збільшення вживання заспокійливих, болезаспокійливих речовин, алкоголю, тютюну і відчуття самотності, що було спровоковано виснаженням, страхом та втратою відчуття незламності (Kurapov et al., 2023).

Також, наприкінці 2024 року “Gradus Research” провели дослідження емоційного стану українців під час війни. Опитування охопило 1 100 респондентів із міст із населенням понад 50 тисяч. Результати вказують, що 52% опитаних стикаються з постійною втомою, 42% — із підвищеною напругою, 32% відзначають дратівливість, а 31% повідомляють про почуття виснаження та зневіри (Gradus Research, 2024). Ці цифри свідчать про значний

рівень емоційного виснаження, який став наслідком тривалого впливу стресу в умовах війни.

Варто підкреслити, що безпосередньо підхід до розуміння емоційного вигорання залежить від цілей роботи, соціальної структури та національних особливостей. Те, як воно сприймається і аналізується, часто визначається суспільною увагою до ментального здоров'я та доступністю інструментів для роботи з ним. Наприклад, у Нідерландах і Швеції вигорання офіційно визнане частиною медичних класифікацій (Wallensten et al., 2016). У цих країнах це питання інтегроване в практику охорони здоров'я, що свідчить про системний підхід до вирішення проблеми. Проте, незважаючи на численні дослідження, загальноприйнятого універсального пояснення цього поняття немає, через його багатовимірність та брак розуміння процесів, які лежать в основі емоційного вигорання, що в принципі ускладнює його систематизацію. І це, з одного боку, здається парадоксальним: феномен, який став таким поширеним та виникає в конкретному контексті — професійному, соціальному чи особистому, залишається багатовимірним і не до кінця зрозумілим. Його прояви залежать не лише від стресорів, але й від того, як суспільство чи культура реагують на стрес, чи підтримується індивідуальна рефлексія, чи є простір для паузи.

Симптоматично стан емоційного вигорання можна описати в різних проявах на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівні.

На фізіологічному рівні це може виглядати як стан, коли навіть базові функції тіла починають “здаватися”. Людина може прокидатися вранці так само втомленою, як і лягала спати, відчуваючи постійну хронічну втому. Ослаблення імунітету стає помітним у тому, як легко людина підхоплює застуду чи інші інфекційні захворювання, а напруга в м'язах і періодичні головні болі ніби нагадують про те, що тіло перебуває у стані постійної боротьби. Розлади травлення чи безсоння, які часто супроводжують вигорання, не лише погіршують фізичний стан, а й підсилюють відчуття виснаження, ніби організм більше не може знайти баланс (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000; Geurts & Sonnentag, 2006).

Емоційний компонент вигорання включає складнощі з контролем, управлінням емоціями та їхню нестабільність — відображає внутрішній хаос, який важко описати словами. Часті перепади настрою, людина то переживає спалахи дратівливості, то впадає у глибокий смуток, проявляє сльозливість, тривожність, що іноді переростає в панічні атаки, а також емоційне спустошення. Люди можуть відчувати байдужість до зовнішніх подій та відсутності емоційної реакції на них, апатію, смуток, а також брак енергії для вирішення навіть простих завдань (Monk et al., 2003; Raio et al., 2013). Боднар підкреслює, що емоційний стан таких людей часто супроводжується цинічним поглядом на світ, який може сприйматися оточуючими як байдужість або холодність — стає бар'єром, який віддаляє людину від інших, створюючи ізольованість, яка лише погіршує стан. Крім того, емоційне вигорання характеризується песимізмом, відчуттям безнадії, яке важко подолати власними силами та провини за те, що не справляєшся — все це ускладнює соціальну інтеграцію (Боднар, 2019).

Крім того, звертають увагу на зміни у самооцінці, яка зазвичай різко знижується і проявляється невротизм, через що людина ніби починає втрачати опору всередині себе, а її здатність адекватно реагувати на зовнішні виклики поступово ускладнюється. Тому, особливо вразливими до вигорання є люди з високими стандартами самооцінки, які часто стикаються з розривом між власними очікуваннями та реальністю (Schaufeli et al, 2009; Spytka, 2024). Тобто, цей аспект вигорання можна уявити як процес, коли внутрішні стандарти, до яких звикла людина, стають джерелом постійного розчарування. Люди з високими очікуваннями до себе часто стикаються з невідповідністю між тим, як вони хочуть діяти, і тим, як вони реально можуть це робити в умовах тиску. Механізм схожий на внутрішню боротьбу, де ідеалізовані стандарти стають тягарем, а невдачі — постійним нагадуванням про власну “недостатність”. Такий розрив породжує відчуття безсилля і як наслідок, глибоку внутрішню кризу.

Є дослідження, які розширюють розуміння синдрому, наголошуючи на його когнітивних та поведінкових аспектах. Порушення когнітивної діяльності проявляється у зниженні здатності до концентрації уваги; нерішучості; неуважності; втраті мотивації; виникають труднощі із запам'ятовуванням інформації; погіршується продуктивність (Deligkaris et al., 2014; Van Dam et al., 2011). Це не просто тимчасова забудькуватість чи розсіяність — це стан, коли мозок ніби “відмовляється працювати”, що безпосередньо позначається на продуктивності. Виснаження даного аспекту пояснюють різноманітними чинниками, які безпосередньо охоплюють як психологічні, так і соціальні контексти. Наприклад, такі стресори в індивідуальному порядку, як сімейні обставини, фінансові труднощі або стан здоров'я, можуть сприяти виникненню негативних проявів, що поступово запускають симптоматичні зміни. Крім того, в дослідженнях звертають увагу на природну схильність людини, тобто індивідуальні риси характеру або генетику, невирішені внутрішні конфлікти, а також нездатність самоконтролю, щоб ефективно управляти емоціями. Як наслідок, у людини може виникати внутрішня напруга, через постійну необхідність усвідомлювати спокуси в періоди слабкості, утримувати контроль над своїми діями, а також аналізувати складні процеси та ухвалювати рішення, що потребують значних когнітивних зусиль, коли власні ресурси і так на межі (Muraven & Baumeister, 2000; Ryan & Deci, 2008; Matthews & Fellner, 2012). Цей феномен також демонструє, наскільки тісно пов'язані психологічні та соціальні фактори. Наприклад, потреба постійно відповідати очікуванням інших або відчуття власної неуспішності може призводити до самокритики, яка підсилює когнітивне виснаження. Людина починає сумніватися у своїх здібностях і навіть прості рішення стають джерелом стресу.

Поведінкові зміни часто є найбільш помітними для оточення, адже такі зміни зачіпають як міжособистісні стосунки, так і повсякденну активність. Вони характерні тим, що люди починають ізолюватись та уникають спілкування, навіть із близькими. Мають схильність до надмірного вживання їжі, алкоголю чи медикаментів — шукаючи швидкого, але тимчасового

полегшення. Як у професійному, так і в особистому житті через дратівливість та емоційну нестабільність вони переживають часті конфлікти. Будь-яка діяльність здається непотрібною та не приносить задоволення. Люди в такому стані відмовляються від звичних хобі чи фізичної активності (Monk et al., 2003). Ці прояви часто пов'язані з періодами, коли людина ігнорує власні потреби та виснажує свої фізичні й емоційні ресурси. Це виснаження стає системним — навіть повноцінний сон не приносить полегшення (Olaya, 2020).

Деякі наукові роботи зазначають, що вивчення емоційного вигорання нерозривно пов'язане зі стресом, оскільки він часто є основним тригером, який запускає цей процес. Як і поняття емоційного вигорання, згідно працями в сферах соціології та психології, загальноприйнятої концептуалізації “стресу”, через його многогранність та контекстуальність, що залежить від досліджуваної теми — не існує. Навіть, Еліот та Айсдорфер, члени колегії Інституту медицини, стверджували, що: *“...через тридцять п'ять років ніхто не сформулював визначення стресу, яке б задовольнило навіть більшість дослідників стресу”* (Elliott & Eisdorfer, 1982, с. 11).

Ганс Сельє у своїй праці розглядав стрес як універсальну реакцію організму на різноманітні виклики, незалежно від їх природи. Він інтерпретував стрес не просто як специфічну реакцію на певний стимул, але як загальну реакцію організму на вимоги, що вимагають адаптації до стресових ситуацій. Подразник, який може спричинити стресову реакцію, умовно називається стресором (Selye, 1976, с.54). Центральним у цій концепції є ідея про те, що для відновлення рівноваги та нормального стану людина повинна активувати свої адаптаційні можливості. Теорія генералізованого адаптаційного синдрому (GAS), запропонована Гансом Сельє, як реакцію організму на стресову ситуацію, включає в себе стадії тривоги, резистентності, виснаження (Selye, 1976, с.54).

Тобто, також можна сказати, що стрес — адаптаційна реакція організму, що проявляється через психофізіологічні процеси і якщо такий стан триває довго або часто повторюється, він може призводити до розвитку різних



симптомів, серед яких виділяють виснаження, що охоплює як поведінкову, психічну, емоційну, так і фізіологічну сферу (McEwen, 2004; Cohen et al., 2007; Grossi et al., 2015).

В даному контексті, емоційне вигорання можна описати як поступове зниження позитивного психологічного стану та виснаження енергетичних ресурсів людини, що включає емоційну спустошеність, інтелектуальне перевантаження та загалом фізичне виснаження, які виникають під впливом постійного буденного психоемоційного напруження або хронічного стресу (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009).

Тривала дія стресових факторів призводить до того, що організм ніби “звикає” до підвищеного рівня напруги і те, що раніше сприймалося як стрес, стає новою нормою, бо фізіологічно організм навчається не реагувати на тригери так гостро, встановлюючи новий, більш високий поріг чутливості (McEwen, 2004). Люди, які постійно перебувають під впливом стресу, з часом втрачають здатність відключатися від проблем та розслаблятися в принципі. Їхній організм ніби “застрягає” у стані підвищеної готовності, навіть коли загрози немає. Тому, це призводить до постійного внутрішнього напруження та неможливості відпочити (Fritz & Sonnentag, 2006).

Згідно “*allostatic load model*” — тривале перевантаження без адекватного відновлення створює значний ризик для фізичного і психологічного благополуччя (McEwen, 2004). Тому, важливо згадати, що нові норми встановленні під час хронічного стресу сприяють порушенню природних циклів сну людини, які важливі для підтримки нашої повсякденної активності та загального функціонування організму. Недосипання підвищує нашу чутливість до впливу стресових і емоційних факторів (Vandekerckhove & Cluydts, 2010). І, як наслідок, цей процес нового порогу чутливості активізує фізіологічні системи, відповідальні за реакцію на загрозу, що ускладнює розслаблення та засинання. Це, в свою чергу, призводить до виснаження організму та посилення симптомів вигорання (Sonnenschein et al., 2008; Grossi et al., 2015).

З цього випливає, що скорочення тривалості сну може спровокувати виникнення ознак, які за своєю природою нагадують симптоми вигорання, таких як зниження продуктивності, фізична втома, проблеми з концентрацією уваги, підвищена сонливість та дратівливість (McEwen, 2004). Крім того, можна припустити, що сон має захисний ефект, який пом'якшує наслідки стресу.

Варто підкреслити, що зміни пов'язані з вигоранням, про які зазначають науковці — не виникають у вакуумі. Вони тісно пов'язані з соціальним контекстом, в якому ми живемо і працюємо, який може формувати відчуття відчуження, апатії та втрати задоволення від того, чим ми займаємось. Тобто, наприклад, явища, які часто є наслідком тривалого впливу стресових факторів, що перевищують можливості людини для їх ефективного подолання — провокують психологічне перевантаження, через що відбуваються змін у почуттях, мисленні та ставленні до професійної діяльності, що згідно досліджень Крістіни Маслах, можна окреслити тріадою ознак емоційного вигорання (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009):

1. Загальне відчуття виснаження — втрата ресурсу, що впливає на не здатність ефективно реагувати на нові емоційні ситуації, стан постійної втоми та емоційного спустошення;
2. Деперсоналізація — цинізм, формування дистанції чи негативізму стосовно роботи та робочого середовища;
3. Усвідомленням зниження власної ефективності — втрата впевненості у власних можливостях, що супроводжується відчуттям марності виконуваної роботи (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009).

З цього випливає, що регуляція емоцій є складним процесом і під впливом хронічної втоми та емоційної напруги — це впливає на здатність людини адаптуватися до специфіки життя у великому місті та високого соціального ритму. Роботи Голкара підтверджують, що подібні стани супроводжуються значними труднощами у контролі та регуляції негативних емоцій. Це характеризується тим, що людина стає більш вразливою до зовнішніх

подразників, що збільшує ризики розвитку депресивних розладів (Golkar et.al., 2014).

Тому, можна сказати, що емоційне вигорання проявляється не лише у фізичній втомі, але й у зниженні когнітивної продуктивності та емоційної стійкості, що в результаті знижує загальну якість життя (Марута & Чабан, 2019).

## **1.2. Соціальні взаємодії як ресурс підтримки у складних життєвих ситуаціях**

Людина, сама по собі, вважається соціальною істотою, що не може існувати без побудови соціальних зв'язків з іншими людьми. З цього випливає, що людина за своєю сутністю прагне комунікації, спілкування, взаємодії і через вплив соціальних зв'язків на наш процес розвитку, соціалізації, формування, що відображається на мисленневих, поведінкових, емоційних проявах — прагне задоволення інших своїх потреб, крім базових. Соціальні зв'язки виконують роль мостів, які об'єднують нас із суспільством і допомагають долати складнощі. Саме через ці зв'язки ми отримуємо не лише практичну допомогу, а й те, що неможливо виміряти: підтримку, довіру, розуміння, тощо (Сідько, 2024).

Ідеї Дюркгейма заклали фундамент для вивчення соціальних зв'язків, які можна розглядати як складову процесу взаємодії між людьми, або особою та групою, або між групами, що може виражати спільність інтересів та їхнє відчуття залежності один від одного (Berkman et al., 2000).

Сам процес формування соціальних зв'язків можливий лише за умови участі щонайменше двох людей та соціальної дії, спрямованої на задоволення матеріальних, інформаційних чи емоційних потреб (Berkman et al., 2000). Даний механізм пояснено за допомогою теорії соціального обміну (Cook et al., 2013). Хоманс концептуалізував “соціальний обмін” як: *“обмін діяльністю, матеріальною або нематеріальною, і більш чи менш винагороджуваною або витратною, між принаймні двома особами”* (Homans, 1961, с. 13). Якщо говорити про принципи взаємодії, в рамках цього підходу вони будуються на

принципах взаємності та справедливості, що може слугувати різному виду обміну: матеріальні блага (гроші, їжа, житло, тощо), нематеріальні блага (емоції, інформація, тощо) або дії (допомога, співпраця) — це підкреслює складність та гнучкість соціального обміну, що може мати різну структуру та динаміку, які впливають на результати обміну (Cropanzano & Mitchell, 2005; Cropanzano et al., 2017).

Крім того, соціальна взаємодія — це широке поняття, яке охоплює будь-яку поведінку людей, спрямовану на інших, що може мати різні форми, включаючи вербальне спілкування, невербальну комунікацію, спільну діяльність та взаємний вплив на момент комунікації, так і в перспективі (Туленков, 2011, с.150). Тобто, будь-яка взаємодія — взаємовплив, навіть проста розмова чи жест підтримки, може відіграти роль у сприйнятті та емоційному стані. Це погляд, жест, або навіть мовчання, яке дає зрозуміти: ти не сам. У важкі моменти ці зв'язки стають тим ресурсом, який допомагає відновити внутрішній баланс, впоратися з напругою, відчутти свою значущість, зменшити відчуття самотності та подолати емоційне вигорання.

В 70-х роках ХХ століття вивчення взаємодії соціальних зв'язків та здоров'я і їх наслідків, розглядалось здебільшого в психологічній літературі, проте з часом було адаптовано до сфери фізичного здоров'я, що призвело до появи нових наукових робіт присвячених соціальній підтримці, як зв'язку соціальних факторів та благополуччя. Важливий внесок у розвиток цього напрямку зробили Кассель (Cassel, 1976), який був прихильником комплексного підходу у своїх роботах, бравши до уваги соціальні, економічні, політичні, екологічні аспекти та Кобб (Cobb, 1976). Вони у своїх роботах продемонстрували зв'язок між соціальними факторами та самопочуттям людини, спираючись на розвиток теорії стресу та психосоціальних факторів, підкресливши цінність соціальних зв'язків як інструменту підтримки благополуччя людини.

Сформована соціальна мережа індивіда може сприяти як позитивному, так і негативному впливу добробуту людини через її безпосередні соціальні зв'язки

та взаємодію з іншими. Марсден та Фрідкін запевняють, що: *“близькість двох акторів у соціальних мережах пов’язана з виникненням міжособистісного впливу між акторами”* (Marsden & Friedkin, 1994, с. 3). Важливо зазначити, що цей вплив може бути як свідомим, так і не свідомим, тобто наші дії, думки і навіть пасивна присутність у соціальній мережі, можуть чинити вплив без явного наміру (Marsden & Friedkin, 1994, с. 4).

Крім того, згідно теорії прихильності, людині властива і необхідна потреба у формуванні глибоких емоційних зв’язків з іншими людьми. Британський психоаналітик Боулбі писав: *“Люди будь-якого віку вважаються найщасливішими і здатними виразити свої найкращі якості, коли вони відчують, що за ними стоїть одна або кілька довірених осіб, які прийдуть їм на допомогу, якщо виникнуть труднощі”* (Bowlby, 1973, с. 359). Така інтерпретація нашо вухує на думку про важливість соціальної підтримки під час потрясінь. Сформоване відчуття важливості, підтримки та приналежності, що допомагає індивіду краще впоратись з емоційним навантаженням та знижувати почуття ізолюваності та самотності. Наявність людей, які піклуються і готові допомогти, робить процес адаптації легшим, формуючи відчуття довіри, опори, впевненості в тому, що разом можна впоратись з будь-якими складнощами.

Відповідно до проведених раніше досліджень, цінним ресурсом, який сприяє протидії виснаженню та підвищенню стійкості до стресу — вважають здатність встановлювати й підтримувати міцні соціальні зв’язки, проявляти емпатію та співпрацю, загалом мати розвинені соціальні навички (Pereira-Lima & Loureiro, 2015).

За визначенням Дель Претте, соціальні навички – це набір поведінкових патернів, які включають в себе як вербальну, так і невербальну комунікацію, вміння вирішувати конфлікти, що допомагає досягати цілей та забезпечують відчуття спокою між внутрішніми переконаннями і емоціями людини, що в якійсь мірі відповідає соціальній компетентності (Del Prette, 2013). Крім цього, в проявах соціальних навичок часто акцентують увагу на відданості, яка є фундаментом для формування та стійкості міжособистісних взаємодій (Givertz,

Segrin, & Hanzal, 2009). Завдяки ній вдається формувати довіру, яка сприяє поклику до підтримки інших, що позитивно позначається на емоційному стані людини, зокрема знижуючи рівень депресивних проявів (Segrin, 2000).

З цього випливає, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту та комунікативних навичок будуть легше адаптуватись до змін на різних етапах життєвого шляху, через їх сприятливий вплив на якість взаємовідносин (Soares et.al., 2013).

У контексті професійної діяльності, міжособистісні вміння важливі для побудови успішної кар'єри в умовах взаєморозуміння між колегами. Зазвичай це включає в себе лідерство, емпатію, вміння працювати в команді, вирішення конфліктів, здатність переконувати та мотивувати інших людей — також є не менш важливими, ніж професійні знання та навички (Del Prette, 2013). Це може впливати на зменшення ризиків виснаження, через відчуття задоволеності від роботи для якої важлива якість комунікації, загальна атмосфера в колективі та стиль керівництва (Lu et. al., 2019). Крім того, відчуття підтримки з боку колег і керівництва допомагає працівникам краще справлятися зі стресом та підвищує мотивацію (Liu et al., 2016).

У попередньому підрозділі цинізм розглядався як один із характерних проявів вигорання (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009; Боднар, 2019). Дослідження показують, що цинізм здатний значно погіршувати якість стосунків між людьми та їхню взаємодію, через недостатній рівень соціальних умінь. Що, як наслідок, призводить до поведінкової реакції, яка може проявлятися у зниженій чутливості до почуттів інших, браку емпатії та відчутті недостатньої підтримки з боку оточення (Chen et al., 2016). Крім того, в процесі можуть труднощі в комунікації, які підштовхують до конфліктів (Kahler et al., 2012). З цього випливає, що розвинений емоційний інтелект та соціальні навички, в принципі, не лише сприяють подоланню складних періодів, але й допомагають мінімізувати впливу цинічного ставлення на міжособистісні зв'язки, що в перспективі може мати далекосяжні наслідки для психологічного благополуччя.

Якщо розглядати взаємозв'язок між соціальними навичками та психологічним здоров'ям, варто звернути увагу на три процеси, які пояснюють, як недоліки у цих вміннях можуть сприяти розвитку депресивних періодів з різних перспектив. Перш за все, варто розглянути саму депресію, яка здатна знижувати здатність людини до соціальної взаємодії, ускладнюючи комунікацію та посилюючи ізоляцію. По-друге, підкреслити вразливість, тобто низький рівень соціальних компетенцій розвиває схильність до стресових ситуацій, збільшуючи ризик емоційного виснаження. По-третє, розглянути брак навичок як причину труднощів у побудові підтримувальних відносин, що провокує проблеми із саморегуляцією емоційного стану (Segrin, 2000). Це підштовхує на розуміння цінності комунікації для процесу саморегуляції та важливості підтримки в періоди виснаження.

Взагалі, концептуалізація соціальної підтримки може бути різною і пояснюється через різні підходи та теоретичні рамки, в залежності від аспектів та питань, які перед собою може поставити дослідник.

Підхід Коена пояснював соціальну підтримку як: *“надання соціальною мережею психологічних і матеріальних ресурсів, призначених для того, щоб сприяти здатності людини справлятися зі стресом”* (Cohen, 2004, с. 676).

Бейтс та Торо акцентують на інтерактивному аспекті соціальної підтримки, що: *“соціальна підтримка — це взаємодія, в якій одна особа або група надає іншій особі відчуття зв'язку, ресурсів і/або підтвердження”* (Bates & Toro, 1999, с. 139).

Також значним є погляд Тойтса, який зазначав, що: *“соціальна підтримка вважається ресурсом подолання — у цьому випадку соціальним “фондом”, з якого люди можуть черпати, долаючи стресові фактори”* (Thoits, 1995, с.64).

У сучасних дослідженнях, розвинути в собі стійкість та можливість людини знайти сили для подолання складних періодів розглядають через призму соціальної підтримки, яка виступає як щит, який захищає індивіда від руйнівного та негативного впливу стресу. Цей підхід зосереджений на процесі буферизації проти стресу, який за своєю сутністю сприяє зменшенню

негативного ефекту, що був спровокований переживаннями, потрясінням, шоком, тощо (Сідько, 2024).

У 2023 році Київська міська адміністрація провела дослідження через застосунок “Київ Цифровий”, у якому взяли участь 9 795 мешканців столиці. Метою опитування було оцінити психологічний стан киян та виявити їхні потреби в отриманні соціально-психологічної підтримки. За результатами дослідження, 51% респондентів шукають підтримки в спілкуванні з найближчим оточенням – друзями і родиною. Водночас лише 8% шукають підтримки у психологів, а 24% опитаних висловили готовність звернутися до фахівців у майбутньому, що демонструє зростання усвідомлення важливості психологічної підтримки. Найбільшу активність у пошуках допомоги проявила молодь віком 24–35 років (Kyiv Digital, 2023). Ці дані підтверджують ключову роль соціальної підтримки як важливого ресурсу для збереження емоційного благополуччя в умовах стресу.

Соціальна підтримка включає як реальну допомогу, яку людина отримує у важкі моменти, так і її відчуття доступності цієї допомоги (Morrison, 2016). В цьому контексті виділяють два основних принципи. Перший — це фактична підтримка, яка включає конкретні дії чи ресурси, надані іншими. Другий — це усвідомлення підтримки, яке стосується впевненості людини в тому, що вона завжди може розраховувати на неї у разі необхідності (Hefner & Eisenberg, 2009; Li et.al., 2018).

З цього випливає, що соціальна підтримка може мати багатогранний характер, проте за своєю структурою поділяється на три основні типи (Cohen & Wills, 1985, с. 348; Leavy, 1983, с. 17; Cohen & Hoberman, 1983, с. 117):

1. Інформаційна підтримка, яка включає в себе обмін знаннями та набутим досвідом, що забезпечує людину корисними порадами, пропозиціями і т.д. Цей тип допомагає приймати обґрунтовані рішення і знаходити інші шляхи вирішення проблеми.



2. Інструментальна підтримка, яка характеризується наданням ресурсів, матеріальної, фізичної чи фінансової допомоги. Цей тип допомагає вирішити практичні потреби, забезпечуючи речами, послугами і т.д.

3. Емоційна підтримка, яка характеризується проявом співпереживання, турботи, розуміння та довіри. Цей тип допомагає людині вільно поділитись своїми переживаннями та зменшити внутрішню напругу, що дуже важливо для створення відчуття прийняття, безпеки, зв'язку з оточуючими.

Тобто, соціальні зв'язки як складова соціальної підтримки, дають можливість сформувати, поновити відчуття звичного життя за допомогою родини, друзів, громади, однолітків, сусідів і т.д. та динамічним процесом взаємодії, під час якого відбувається соціальний обмін через різні способи підтримки (Betancourt et al., 2013).

### **1.3. Емоційний менеджмент у копінг-стратегіях як інструмент регуляції емоцій та ресурс у міжособистісних комунікаціях**

Говард Гарднер першим описав таку важливу людську здатність, як емоційний інтелект. Це комплекс навичок, який дає можливість вступати у взаємодії та безпосередньо врегульовувати конфлікти, розпізнавати й виражати емоції, управляти ними (Gardner & Long, 1962). Життя з високим соціальним ритмом та емоційним тиском, змушують відстежувати джерела напруги, керувати емоціями, стримувати імпульси, змінювати фокус, розуміти тригери, які провокують зміни в психоемоційному стані, тощо. Згідно досліджень, процеси саморегуляції та самоконтролю, зокрема регулювання негативних емоцій та хаотичних думок, потребує значних психосоціальних ресурсів. Тобто, даний процес має схильність до споживання енергії людини і коли цей запас виснажується, знижується наша здатність адаптуватися, змінювати поведінку чи ефективно реагувати на стресори (Muraven & Baumeister, 2000). Виснаження в процесі неефективного використання навичок притаманних емоційному інтелекту, впливає не лише на контроль емоцій, але й на інші важливі аспекти

продуктивності — інтерес, мотивацію та бажання досягати цілей (Lykken, 2005). Тобто, навіть найбільші амбіції можуть втратити силу, а прагнення діяти — згаснути.

Розкриваючи поняття емоційного інтелекту через призму емоційного вигорання, важливо підкреслити його вплив на спосіб, у який людина переживає стресові ситуації в соціальному та професійному контексті. Завдяки вмінню управляти емоціями, використовувати їх для прийняття зважених рішень та здатністю до контролю під впливом напружених умов — відбувається зниження інтенсивності негативних емоцій, які людина може відчувати як в моменті, так і в перспективі. Враховуючи прояв труднощів у професійній діяльності під час емоційного вигорання — цей комплекс навичок допомагає впоратись зі стресом, продовжувати вступати у міжособистісні взаємодії, отримувати приємні емоції від процесу та результату роботи (Dubale et al., 2019; Platsidou & Salman, 2012)

Люди, у яких розвинений емоційний інтелект, можуть усвідомлювати власні можливості та обмеження, дають раду емоційним станам і регулюють свої дії, проявляючи розсудливість і організованість, що оптимізує ресурси. Вони характеризуються емпатичністю, комунікативністю, амбіціями, гнучкістю, стійкістю та ефективною адаптивністю (Matthews & Fellner, 2012). З цього всього випливає, що це є своєрідним захисним механізмом від тиску обставин та ресурсом адаптації до зовнішніх вимог, що в принципі запобігає емоційному вигоранню.

У цьому контексті важливо підкреслити, що дослідження підтверджують роль емоційного інтелекту — це те, що дозволяє нам не просто краще розуміти себе та інших, але й будувати міцні, довірливі соціальні зв'язки. Теоретики, наголошують, що це розуміння розвиває у людей соціальну компетентність, завдяки чому коло знайомств стає ширшим і більш значущим. А це, у свою чергу, сприяє тому, що людина частіше отримує турботу, співпереживання та загалом підтримку від інших, що позитивно впливає на психоемоційний стан індивіда (Salovey et al., 2000). До речі, цей взаємозв'язок у молоді

простежується незалежно від того, чи йдеться про емоційний інтелект як природну рису характеру, чи як про набутий набір умінь (Kong et al., 2012). Тобто, важливо не лише розвивати свої навички емоційного інтелекту, а й цінувати ту невидиму мережу підтримки, яку ми будуємо через взаємодію з іншими, що в перспективі позитивно впливатиме на наші відчуття та сприйняття реальності.

З цього випливає, що уміння орієнтуватися в соціальному середовищі, налагоджувати стійкі стосунки, пристосовуватися до змін, знаходити рівновагу між внутрішніми емоціями та зовнішніми обставинами, а також усвідомлювати й керувати своїми почуттями — усе це є визначальними рисами того, що називають соціально-емоційними навичками (Kankaras & Suarez-Alvarez, 2019). Крім того, люди з високим рівнем емоційного інтелекту та комунікативних навичок будуть легше адаптуватись до змін на різних етапах життєвого шляху, через їх сприятливий вплив на якість взаємовідносин (Hohendorff, Couto, & Prati, 2013).

У цьому всьому процесі цінний емоційний менеджмент, який регулює глибокі внутрішні ресурси, такі як емоції та відчуття, що відіграє роль у підтримці життєво важливих процесів — від прийняття складних рішень до контролю над імпульсами. Це забезпечує здатність до саморегуляції та самоконтролю, сприяючи емоційній стійкості, адаптивності, цілеспрямованості, управлінню мотивацією, розвитку сили волі та гальмуванню імпульсивних реакцій. Водночас цей ресурс формує основи для прояву емпатії, витримки та гнучкості в складних ситуаціях (Muraven & Baumeister, 2000; Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Це створює основу емоційного ресурсу, який не лише допомагає індивіду зберігати психологічну рівновагу, але й підсилює здатність ефективно комунікувати.

З цього випливає, що регуляція емоцій — це невід’ємна частина емоційного менеджменту, який відіграє важливу роль у копінг-поведінці та міжособистісних комунікаціях. Джеймс Гросс описує цей процес як: *“формування того, які емоції у людини є, коли вони виникають і як людина*

*переживає або виражає ці емоції”* (Gros, 2014, с. 6). Іншими словами, регуляція передбачає свідоме втручання у власний емоційний стан для його адаптації до ситуації та зовнішніх обставин. Цей процес спрямований на загальну організацію емоційної системи індивіда, що охоплює різноманітні стратегії, які дозволяють змінювати не лише інтенсивність чи тривалість емоцій, але й спосіб їхнього вираження (Gross, 2014). Це дозволяє не тільки справлятися зі стресовими ситуаціями, але й ефективно комунікувати в умовах тиску.

Крім того, регуляція емоцій є ресурсом, який може бути розвинений і його ефективність значною мірою залежить від індивідуальних характеристик людини, таких як внутрішні установки, емоційна чутливість і характер (Wang et al., 2019). Завдяки цьому ресурсу індивід здатен не лише підтримувати власну емоційну стабільність, але й впливати на якість своїх стосунків з іншими. Тобто, у контексті міжособистісних комунікацій регуляція емоцій виступає основою для конструктивної взаємодії, допомагаючи зберігати довіру та взаєморозуміння.

Дослідження підтверджують, що вміння ефективно управляти емоціями, усвідомлювати тригери та долати стрес є важливими факторами у підтримці психоемоційного стану та здатності пристосовуватися до нових умов. А це, в свою чергу, підкреслює цінність розвитку емоційного менеджменту як інструмента не лише для індивідуального благополуччя, але й для успішної соціальної взаємодії (Gross & Levenson, 1997; Folkman & Moskowitz, 2004; John & Gross, 2004; Gross, 2014).

Модель емоційної регуляції, запропонована Джеймсом Гроссом, розкриває, як люди здатні впливати на свої емоції, залежно від того, на якому етапі ці емоції виникають. Вона розмежовує дві стратегії: одна з них фокусується на запобіганні небажаних переживань ще до того, як вони з'являються, а інша — на роботі з емоціями, які вже вплинули на людину (Gross, 2014).

Попереджувальний підхід дає можливість втрутитися ще до того, як емоції стануть домінуючим фактором у поведінці (Gross, 2014). Це можна

увияти як можливість налаштувати власний емоційний “компас”, щоб уникнути шляху, що веде до стресу та до сильного емоційного напруження.

Перша з цих стратегій базується на усвідомленому виборі оточення: ми вирішуємо, які місця, дії або люди будуть комфортними для нашого стану. Це дозволяє уникнути обставин, які потенційно можуть викликати зайві хвилювання та небажані емоції (Gross, 2014).

Друга стратегія передбачає активну взаємодію із зовнішнім середовищем. Людина може змінювати ситуацію, у якій перебуває, через пошук рішень або створення умов, що знижують негативний вплив подій. Наприклад, можна залучити підтримку інших або в принципі, усунути чинники, які викликають дискомфорт в даний момент (Gross, 2014).

Третя стратегія фокусується на управлінні увагою. Людина свідомо обирає, на чому зосередитися, щоб зменшити значення того, що викликає дискомфорт. Це може бути переключення на деталі, які не несуть негативного емоційного забарвлення, або навіть практика усвідомленості, щоб заспокоїти думки (Gross, 2014). Такий підхід допомагає зменшити емоційне навантаження і створити відчуття контролю над своїм станом.

Остання стратегія полягає у зміні сприйняття. Це переосмислення ситуації, у якому неприємні обставини сприймаються через позитивну або нейтральну призму. Наприклад, замість того щоб сприймати складність як поразку, ми можемо інтерпретувати її як можливість для отримання досвіду, а не як виклик, що пригнічує (Gross, 2014).

Ця модель дозволяє подивитись на соціально-психологічний досвід, через призму динаміки, де емоції не є неконтрольованим потоком, а радше процесом, яким можна свідомо керувати. В цьому контексті, розуміння допомагає не лише зберігати внутрішню стабільність, але й активно впливати на власну реальність, перетворюючи емоційні виклики на ресурси.

Стратегії, орієнтовані на реакцію, є іншою стороною процесу емоційної регуляції. Вони починають діяти тоді, коли емоційна реакція вже сформувалася і впливає на поведінку та фізичний стан людини. На думку Джеймса Гросса та

його колег, такі підходи допомагають людині впоратися з наслідками емоційного вибуху, хоча й не завжди є конструктивними (Gross, 2014).

Тобто, ці стратегії включають дії, які можуть бути як корисними, так і руйнівними. Наприклад, розмова з іншими про свої почуття іноді дає змогу зменшити внутрішнє напруження та знайти підтримку. Однак інколи люди реагують агресивно — словесно чи фізично, що часто лише поглиблює проблему й ускладнює стосунки з оточенням (John & Gross, 2004).

Існують також спроби полегшити стан через уникнення або придушення емоцій. Це може проявлятися як стримування проявів емоцій перед іншими, що дозволяє контролювати соціальну ситуацію, але водночас може призводити до внутрішньої напруги та емоційного виснаження. Або, наприклад, вживання психоактивних речовин, що тимчасово затьмарюють розум і може ускладнити довгострокове вирішення емоційних конфліктів. Хоча такі методи можуть створити ілюзію полегшення, вони не вирішують проблеми, а лише відсувають її на задній план. Тобто ефект часто короткочасний і тому надмірна залежність від таких методів може призвести до накопичення невирішених емоційних проблем, хронічного стресу і ускладнення психоемоційного стану (John & Gross, 2004).

#### **1.4. Рефреймінг як інструмент переосмислення негативного досвіду**

У кожній складній ситуації, навіть характерній інтенсивним стресом, закладений потенціал для нового погляду та осмислення. Проте часто цей сенс не очевидний і людина природно схильна сприймати подію через призму негативу або власних упереджень. Саме тут стає важливим поняття усвідомленості — прийняття та інтерпретація особистого досвіду, що в перспективі визначає його психосоціальний вплив (Brown & Ryan, 2003; Bishop et al., 2004). Це своєрідний інструмент, який дозволяє вийти за межі автоматичних реакцій, побачити ситуацію більш цілісно, що дозволяє відновити зв'язок із власними потребами та емоціями, які в конкретний момент можуть викликати напругу (Shapiro et al., 2006). Тобто, на відміну від звичного способу

реагування на стрес, усвідомленість пропонує можливість не “діяти на автоматі” — використовувати автоматичні шаблони мислення та дій, а зупинитися і переглянути, як ситуація впливає на наш внутрішній стан. Це не лише допомагає уникнути накопичення напруги, але й сприяє внутрішньому стержню, що характерний стійкістю та впевненістю в собі під час кризи. Практика усвідомленості, як зазначають дослідники, сприяє адаптивному переосмисленню, допомагаючи людям розглядати події з різних перспектив і знаходити нові підходи до прояву емоцій, що дозволяє людям реагувати не імпульсивно, а зважено та гнучко, з огляду на обставини (Weinstein et al., 2009).

Крім того, усвідомленість впливає на нашу здатність приймати обґрунтовані рішення. Вона не змінює зовнішніх обставин, але дозволяє краще зрозуміти, що саме нас турбує і відчутти більше контролю над тим, як ми реагуємо. Це формує основу для подальших стратегій адаптації, включно з технікою рефреймінгу, яка допомагає переосмислити негативний досвід і знайти в ньому потенціал.

Сам процес адаптації до спричинених стресових умов визначається як: *“постійна зміна когнітивних і поведінкових зусиль для управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини”* (Lazarus & Folkman, 1984, с. 141). Що стосується реакції людини на стресор — вона в кожного індивідуальна і впливає на подальші дії. Це називають копінг-поведінкою — механізм свідомого управління стресом, який дозволяє знайти баланс між подією, що спричинила напругу та нашою реакцією на неї, що впливає на ефективність пристосування до складних обставин, при цьому зберігаючи рівновагу (Lazarus, 2006). Це означає, що кожна людина має власний набір інструментів для реагування на виклики і ці інструменти можуть бути свідомими, чи не свідомими, що формуються під впливом досвіду, характеру та психологічної стійкості — тип та спрямованість теж має особистісний характер (Voitenko, 2020). Наприклад, хтось обирає аналіз та активний пошук рішень, зосереджуючись на тому, що можна змінити. Інші шукають підтримку близьких

чи працюють над своїм внутрішнім станом, щоб заспокоїти емоції. Це підтверджується концепцією для типології копінг-поведінки, яка розрізняє два основні підходи до подолання стресу: фокус на проблемі та фокус на емоціях (Lazarus & Folkman, 1984). Якщо розглянути стратегію, що потребує планування, аналізу, зваженості, підтримки та допомоги від оточення, застосування конкретних рішень — це відносять до раціоналізації та фокусу на проблемі, де стресова подія може бути змінена чи вирішена через активні та потребує використання доступних ресурсів. З іншого боку, стратегія, що орієнтована на емоції, спрямована на саморегуляцію внутрішніх відчуттів, щоб зменшити інтенсивність негативних переживань. Тобто, регуляція емоцій і переживань та так звана мобілізація ресурсів — стабілізує психоемоційний стан і зменшує вплив стресу, що дозволяє переорієнтувати увагу на позитивні аспекти або знайти способи впоратися з накалом емоцій (Voitenko, 2020).

З цього всього випливає, що копінг не завжди помітний зовні. Значна частина цього процесу відбувається всередині нас: це про те, як ми оцінюємо проблему, які рішення вважаємо можливими та як керуємо своїми емоціями. Наприклад, якщо ми бачимо проблему як виклик, а не як загрозу, це дозволяє мобілізувати сили і зменшити відчуття безсилля (Lazarus, 2006).

В контексті інтенсивного ритму життя, упереджень, закріплених особистих установок та рамок, тиску як зовнішніх обставин, так і внутрішніх відчуттів — стикаємось із внутрішнім конфліктом, який залишає емоційний відбиток. Ці події нерідко здаються непереборними, особливо коли ми дивимося на них крізь призму первинних негативних емоцій. Рефреймінг допомагає змінити цей підхід, спрямовуючи нас на пошук нового, конструктивного сенсу в тому, що вже сталося.

На відміну від усвідомленості, яка фокусується як на минулому, так і на теперішньому моменті та аналізі того, що ми відчували тоді та сприймаємо тут і зараз, рефреймінг спрямований на вже пережитий досвід. Це інструмент, який дозволяє переосмислити минулі події, змінюючи їхній емоційний вплив, що сприяє суб'єктивному відношені та певною мірою виступає ілюзією, що



проявляється у підміні первинних емоційних реакцій на свідомі. Наприклад, ситуація, яка спершу здавалась повною поразкою, може розглядатися як поштовх до змін чи шанс на переоцінку своїх життєвих пріоритетів (Ashforth & Kreiner, 2002; Williams, 2007).

Суть рефреймінгу полягає у створенні нового контексту для подій. Це не означає, що ми маємо ігнорувати негативні моменти чи заперечувати емоції, які вони викликають. Йдеться про спробу побачити в цих подіях щось, що може дати поштовх та ресурс для того, щоб досвід став цінним, а не травматичним.

З цього випливає, що копінг дає нам можливість не лише уникнути негативного впливу, але й знайти способи краще зрозуміти свій емоційний та соціальний досвід, як наслідок — знизити тиск. Рефреймінг в цьому процесі виступає інструментом, щоб розуміти власні сильні сторони й межі, щоб переглянути те що сталося з альтернативної перспективи та перестати сприймати ці події виключно як джерело болю. Це виступає своєрідною самопідтримкою, щоб зрозуміти, що навіть важкі ситуації можуть мати сенс і не визначають її майбутнього. У випадку, коли наша система подолання стресу доволі шаблонна та не є достатньо гнучкою, тобто якщо ми не можемо відслідкувати причинно-наслідковий зв'язок, усвідомити відчуття та не здатні підібрати стратегію дій, яка би відповідала конкретним вимогам ситуації, ризикуємо застрягти у повторюваних деструктивних сценаріях. Така поведінка лише посилює стрес, що в перспективі призводить до його хронічного характеру та з часом може стати причиною емоційного вигорання. А от, рефреймінг, як переоцінка — допомагає зменшити емоційну напругу (Voitenko, 2020).

У цьому процесі ключовими стають такі інструменти, як копінг-переоцінка, яка сприяє зміні ставлення до подій, та копінг-придушення, що допомагає знизити інтенсивність емоцій, перш ніж ми переходимо до аналізу (Gross & John, 2003).

У періоди відчуття безвихідності, коли події викликають гострі емоції — страх, гнів, розпач — які легко можуть захопити нас у пастку. Але тут важливо

розуміти: ці почуття виникають не лише через самі обставини, а й через наше ставлення до них. І саме в цьому криється сила когнітивної переоцінки — здатності змінювати інтерпретацію того, що сталося для нових сенсів та ресурсів.

На відміну від простого придушення емоцій, переоцінка діє на глибшому рівні, працюючи безпосередньо зі змістом події. На рівні емоцій переоцінка працює як “переключення фокусу”. Замість того щоб зациклюватися на втраті чи помилці, людина починає шукати, що вона може з цього винести: урок, нову можливість, чи навіть усвідомлення власних сильних сторін (Dalgleish & Hitchcock, 2023). Наприклад, якщо людину звільнили з роботи, це може викликати відчуття провини, страху чи втрати. Однак переоцінка дозволяє подивитися на цю подію інакше: як на можливість переосмислити свої цілі, змінити професійну траєкторію та зайнятися тим, чого зараз бажає внутрішнє бажання. Цей процес допомагає зменшити внутрішній тиск від обставин (Gross & John, 2003). Дослідження підтверджують, що люди, які активно використовують цей підхід, сприймають свої відчуття як менш негативні, вони відчувають себе більш впевненими та стійкими, що впливає на їх адаптивність (Folkman & Moskowitz, 2004; Mauss et al., 2007). Крім того, особливу роль у цьому відіграють взаємодії з іншими людьми, бо спілкування часто допомагає поглянути на проблему з іншої точки зору та знайти відгук між думками та емоціями (Dalgleish & Hitchcock, 2023). Наприклад, конфлікт у міжособистісних відносинах може бути сприйнятий як можливість покращити комунікацію та краще зрозуміти потреби іншої людини, що сприяє довірі.

Якщо говорити про придушення, то це часто сприймається як зручний спосіб “тримати себе в руках” та можуть формуватись на основі схем, які є своєрідними “шаблонами мислення”. Ці моделі розвиваються в процесі взаємодії з оточенням і стають ключем до того, як людина реагує на життєві виклики (Adegoya, 2013). Це може бути корисним у короткостроковій перспективі — наприклад, у ситуаціях, де не можна дозволити собі емоційного зриву. Проте, на відміну від переоцінки, придушення не знімає внутрішньої

напруги. Емоції залишаються “під поверхнею”, продовжуючи впливати на людину, навіть якщо вона цього не усвідомлює (Gross & John, 2003). Як наслідок, люди, які систематично пригнічують свої емоції, часто стикаються з труднощами у спілкуванні, оскільки їм важко до кінця висловити свої думки чи почуття (John & Gross, 2004).

Важливо в особливостях функціонування підкреслити і соціальну підтримку — невидима, але потужна опора, відіграє важливу роль у процесі переоцінки та рефреймінгу. Вона створює “безпечний простір” для обговорення складних тем, допомагаючи отримати нові інсайти в процесі. Іноді достатньо простої розмови з другом, який не критикує, а просто вислухає, щоб відчувти полегшення. Або ж колега, який проявить ситуацію з боку, може підказати те, чого ми самі не помічали. У таких взаємодіях ми отримуємо не лише підтримку, а й можливість побачити альтернативу. Тобто, часто саме ці прості, людяні взаємодії стають поштовхом до пошуку нових рішень або переоцінки того, що здавалося безвихідним (Dalglish & Hitchcock, 2023).

### **Висновки розділу**

Емоційне вигорання має багато перспектив для розгляду, через неоднозначність концептуалізації та багатовимірність, що проявляє процес поступового виснаження, коли людина втрачає здатність відновлювати емоційний ресурс так само, як раніше, коли навіть повноцінний відпочинок не повертає відчуття сил, коли поступово відходить відчуття залученості у життя, коли навіть прості речі перестають викликати емоційну реакцію — поступово втрачається відчуття контролю над власним станом та з’являється втрата сенсів, емоційна відстороненість, виснаження, яке охоплює різні сфери життя, тощо.

Особливість цього стану в тому, що він діє не як вибухова криза, що змушує до негайної реакції, а як повільний, майже непомітний процес згасання, що заповнює буденність, спочатку маскуючись під звичайну втому, а згодом стаючи новою призмою для сприйняття реальності. Тобто, якщо стрес часто мобілізує, то вигорання — це про неможливість до саморегуляції під впливом

тиску і стресу, про поступове згасання, яке охоплює емоційну сферу, когнітивні здібності та поведінку, що вже — вихід за межі звичайного стресу, зниження суб'єктивної ефективності, втрата адаптивних процесів, виснаження як фізіологічних, так і емоційних ресурсів, тощо. Цей період поступово позбавляє людину здатності відчувати себе включеною у процеси життя, впливаючи не тільки на самопочуття, а й на сприйняття себе, своїх можливостей та перспектив. Це стає особливо помітно, коли людина не просто накопичує втому, а втрачає впевненість у власному відновленні, коли з'являється відчуття безвиході, неможливості змінити свій стан, внутрішнього руйнування, що не проходить само по собі.

На початку, деякі дослідники розглядали емоційне вигорання виключно в контексті професійної діяльності, але сьогодні, очевидно, що він виходить далеко за межі роботи. Вигорання стало своєрідним дзеркалом суспільних процесів: зростання темпу життя, підвищених вимог до себе, невизначеності, тощо. І хоч сучасні дослідження приділяють багато уваги факторам, які сприяють вигоранню, не менш важливим є питання — як з цим станом боротись.

Пошук відповідей у теоретико-методологічних підходах цього розділу приводить до кількох ключових точок. По-перше, подолання вигорання – це не повернення до “колишнього себе”, а радше процес переосмислення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. По-друге, цей процес неможливий без залучення соціального контексту: хоча вигорання часто сприймається як особистий стан, вихід із нього часто передбачає взаємодію з іншими. І, по-третє, головне у подоланні вигорання — не просто відпочинок чи зменшення навантаження, а зміна підходу до проживання емоційного досвіду. Саме тому вихід із цього стану — це не просто фізичне відновлення чи зміна діяльності, а глибший процес переосмислення власних меж, перебудова підходів до контакту зі стресом, взаємодій з іншими, загалом способу проживання емоцій та внутрішнього самовідчуття.

Самі по собі соціальні взаємодії, які зазвичай виступають ресурсом, не гарантують захисту від вигорання, але їхня якість визначає, наскільки ефективно вони можуть слугувати інструментом для проживання та подолання, що залежить від сприйняття індивіда. Враховуючи, що людина часто дистанціюється в період кризи, втрачає мотивацію до соціальних контактів або, навпаки, стикається з нерозумінням та браком підтримки — оточення може або підтримати, або, навпаки, поглибити стан. Якщо взаємодія побудована на розумінні, безпеці та підтримці — навіть не у вигляді активної допомоги, а просто присутності — це часто стає тим фактором, що дає змогу людині вийти зі стану відстороненості, допомагає відновлювати зв'язок із реальністю, повернути відчуття зв'язку із собою та світом, зменшувати рівень напруги та знову включатися у соціальні процеси. Проте, якщо соціальне оточення, яке вимагає залученості, стає тягарем, посилює очікування (“ти маєш справлятися”, “з тобою все добре”), створює додатковий тиск — поглиблює напругу, через що людина починає уникати інших, хоча саме підтримка — те, що може допомогти вийти з цього стану. Тому важливо розглядати підтримку не просто як “наявність” оточення, а як якість взаємодій, що відбуваються в цей період. У стані вигорання людина часто не потребує рішень чи порад, вона потребує простору, у якому можна просто бути, проговорювати свій стан, не виправдовуючись і не пояснюючи.

Крім того, емоційне вигорання тісно пов'язане з втратою здатності керувати власним станом, тому соціального середовища недостатньо, якщо людина не має внутрішніх механізмів для роботи зі своїм станом. У цьому контексті важливим є емоційний менеджмент — не як здатність контролювати свої емоції, не про спроби “тримати себе в руках” чи змушувати себе “думати позитивно”, а як уміння проживати відчуття так, щоб вони не виснажували. Коли людина розуміє тригери, як працює її емоційна реакція, вона може не просто пригнічувати негативні переживання, а змінювати спосіб, у який вони проживаються. Коли людина не має інструментів роботи зі своїм станом, вигорання поглиблюється саме тому, що емоційний дискомфорт накопичується

без розрядки. Тому емоційний менеджмент — це не про уникнення емоцій, а про їхній перерозподіл, гнучкість, адаптацію, регуляцію, вибудовування власних процесів та використання як ресурсу.

Ще один важливий момент — це те, як людина інтерпретує свій досвід, як пояснює собі його, що безпосередньо впливає на сприйняття та наслідки. У стані вигорання будь-яка ситуація може здаватися такою, що не має альтернатив, а майбутнє — незмінним продовженням виснаження.

Саме тут на перший план виходить рефреймінг — здатність шукати в досвіді нові точки опори, змінювати кут зору на події, що сталися: як на сигнал про необхідність змін, як на досвід, що відкриває нові можливості, як на можливість переглянути власні пріоритети. Рефреймінг не є способом самообману чи ігнорування реальності — це техніка, що дозволяє не лише відновлюватися після стресу, а зробити негативний досвід менш деструктивним та змінити свою реакцію на нього в майбутньому. Цей процес є важливим не лише для виходу з вигорання, а й для того, щоб запобігти його повторенню. Тобто, якщо людина сприймає період як “щось за гранню” — діє з відчуттів страху та безсилля. Якщо ж вона бачить у ній виклик або потенціал для змін, переоцінки цінностей — зберігає здатність діяти, адаптуватись, розвиватись, тощо.

Процес проживання та відновлення після емоційного вигорання — це про побудову нової системи взаємодії з собою, своїм емоційним станом, зміну способу реагування на тиск і стрес, переосмислення підходів у взаємодіях з оточенням, про усвідомлення власних меж і вміння відновлювати ресурси, перш ніж вони вичерпаються до критичного рівня. І якщо вигорання — це про втрату сенсу та рівноваги, то його подолання — це не про те, щоб знову стати “таким, як раніше”, а про те, щоб знайти спосіб існувати так, щоб ця рівновага більше не руйнувалася, про повернення внутрішнього стержню, хай навіть у новому вигляді. Стійкість не означає відсутність вразливості — вона означає здатність знаходити ресурс навіть у найскладніших обставинах. Соціальна підтримка як зовнішній ресурс, емоційний менеджмент як внутрішній процес стабільності та

рефреймінг як спосіб змінити ставлення до свого досвіду — можуть слугувати інструментами для проживання та боротьби з кризою. Важливо підкреслити, що процес проживання та подолання періоду емоційного вигорання потребує комплексних зусиль. Тобто, важко впоратись з ним лише завдяки соціальним зв'язкам — якщо людина не має навичок регуляції емоцій, навіть підтримка може бути для неї виснажливою. Також проблематично працювати лише з емоційним менеджментом — якщо відсутнє розуміння значення власного досвіду, будь-яке самоконтролювання може перетворитися на пригнічення. Крім того, складно працювати лише з рефреймінгом — якщо немає достатньої підтримки та навичок керування емоціями, то зміна погляду на ситуацію не дасть особливого результату. Тобто, з цього всього випливає, що важливе усвідомлення меж своїх ресурсів, розуміння потреб у підтримці, здатність керувати власними реакціями та готовність змінювати погляд на події.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ КИЄВА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЕМОЦІЙНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ

### 2.1. Методологія дослідження: інструменти та вибірка

У цьому дослідженні, що має сенситивний характер і зосереджене на вивченні індивідуального досвіду молоді в контексті емоційного менеджменту, рефреймінгу та соціальних взаємодій у періоди емоційного виснаження, застосовано якісну методологію з використанням первинних даних. Фокус дослідження охоплює не лише дії молоді у складних станах, а й те, як вона це осмислює: як рефлексує власні реакції, з чим співвідносить свій стан, як регулює емоції в повсякденному спілкуванні або навпаки — обирає дистанцію. Увага також приділяється тому, як молоді люди переосмислюють окремі ситуації, у тому числі в умовах війни і як соціальні взаємодії, в тому числі підтримка чи усамітнення, набувають значення у цей період. Такий підхід дозволяє фіксувати не лише зміст дій, а й те, як молодь сама конструює своє бачення ситуацій, у яких перебуває. Ця методологія особливо важлива в роботі, оскільки вона зосереджується не на визначенні прямих причинно-наслідкових зв'язків, а дозволяє розкрити багатовимірність особистого сприйняття молоді через розуміння реальних історій, вражень та переживань, що допомагає уникнути ризиків поверхневого аналізу глибоких психосоціальних процесів.

Для збору первинних даних, застосовано напівструктуровані глибинні інтерв'ю, інструментарієм дослідження виступав гайд (див. Додаток А). Це дало можливість з'ясувати три аспекти психосоціального досвіду опитаної молоді: практичний (діяльність особистості, її взаємодія з оточуючими), афективний (рівень відчуттів та емоційні реакції на події) та когнітивний (рефлексія щодо особистих дій, переосмислення в ретроспективі, самооцінка власних дій та ситуацій) (Сідько, 2024). Такий підхід є найбільш релевантним для роботи, зважаючи на сенситивний характер теми, фокус на індивідуальному досвіді та особистих інтерпретаціях респондентів. Формат інтерв'ю забезпечує необхідну



гнучкість у формулюванні питань та дає змогу адаптувати запитання залежно від особливостей респондента, його готовності говорити на тему вигорання та особистих переживань — дозволяє отримати глибші та більш розгорнуті відповіді. Крім того, це забезпечувало гнучкість, універсальність методу та унікальний інсайт у комплексності психологічних реакцій та взаємодій молоді в умовах виснаження та нових реалії, пов'язаних з воєнним конфліктом. Епістемологія дослідження — інтерпретативна, оскільки фокус на суб'єктивному досвіді респондентів і інтерес зрозуміти, як молодь України переживає та інтерпретує рефреймінг, емоційний менеджмент та соціальні взаємодії через призму емоційного вигорання, враховуючи їх внутрішні відчуття та сприйняття реальності. Дослідницька парадигма роботи базується на інтерпретативному підході, який визнає унікальність досвідів і базується на розумінні сенсів, які люди закладають в те, чи інше поняття, явище, тощо. Це дозволило почути та відобразити ту реальність, яку переживають молоді респонденти, виходячи з їх власних трактувань.

Для опрацювання зібраних даних обрано два методи аналізу: детальний тематичний та феноменологічний (Eberle, 2014; Squires, 2023). Детальний тематичний аналіз дозволив виявити ключові відчуття, про які говорили респонденти у зв'язку з емоційним вигоранням, їхні трактування причин і проявів цього стану, переживання у взаємодії з іншими в періоди виснаження, а також форми та джерела підтримки, підходи до емоційного менеджменту, інструменти і застосування рефреймінгу. Крім того, фіксація саморефлексій в контексті ставлення до власних дій і рішень дала змогу побачити не окремі елементи, а взаємопов'язану систему, у якій емоційний стан, взаємодія, самозбереження і переосмислення формують цілісний досвід проживання емоційного вигорання. Феноменологічний було обрано через його сфокусованість на тому, як люди сприймають події або явища та визнанні унікального досвіду кожного з опитаних респондентів, який має “зміст”, що включає в себе емоції, думки, переживання, рефлексії та загалом сприйняття (Сідько, 2024).

Враховуючи власну позиціональність у межах дослідження, важливо було не переносити власні переживання та підтримувати рефлексивність підходу — дозволяє мінімізувати потенційний вплив суб'єктивного досвіду на інтерпретацію даних (Goundar, 2025). В першу чергу, це також зумовлено власним досвідом проживання тривалого стресу, зіткненням з порушенням стабільності та адаптацією до повномасштабної війни — вплинуло як на вибір теми, так і на спосіб побудови контакту з респондентами. Це робить дослідження прикладом *mesearch* — коли власний досвід не заперечується, а усвідомлюється, що дозволяє посилити довіру до результатів (Collins, 2025). Підводило до особливої відповідальності: з одного боку, це давало змогу бути більш уважною до деталей, краще вловлювати те, що могло залишитися між рядками і підтримувати довірливу атмосферу під час інтерв'ю. З іншого боку — вимагало постійної обережності, щоб не підмінити власними уявленнями те, що насправді хотіли сказати респонденти, попри співпереживання. Тобто, особистий зв'язок із темою не став проблемою, а навпаки — посилював здатність бути уважною, емпатичною, підтримувати довіру під час інтерв'ю. Водночас, постійна рефлексія про те, як присутність може впливати на динаміку розмови, слугувала важливою частиною аналітичного процесу (Collins, 2025). Для цього використовувались рефлексивні нотатки та прийоми критичного осмислення власної позиції, що допомагало критично оцінювати припущення, фіксувати можливий вплив особистих емоцій, уникати перенесення особистого досвіду на інтерпретацію даних. Такий підхід сприяв фокусу саме на значеннях, які вкладали саме учасники і водночас не виключав чутливість до контексту, у якому вони формувалися (Goundar, 2025).

Оскільки дослідження є якісним, вибірка не претендує на репрезентативність, а спрямована на отримання насичених даних — дозволяє заглибитися в особисті переживання молоді, їх суб'єктивного досвіду емоційного вигорання, способів управління емоціями та соціальних взаємодій у цей період.

Формування вибірки здійснювалось через попередньо визначені критерії. Основними критеріями для відбору респондентів є молоді люди віком від 18 до 35 років, які проживають в Києві — місті з динамічним ритмом життя, високим рівнем соціального тиску, інформаційним перевантаженням, професійними вимогами та необхідністю постійної адаптації до змін. Крім того, важливо враховувати також контекст війни, що впливає на психоемоційний стан молоді, її соціальні взаємодії та адаптаційні стратегії. Повномасштабне вторгнення росії в Україну формує нове джерело стресу, що провокує відчуття порушення безпеки, базових потреб, тривожності, невизначеності, вразливості, необхідність планувати майбутнє в умовах нестабільності, що в свою чергу може впливати на соціальні зв'язки та способи регуляції емоцій — накладає додатковий рівень до досвіду вигорання, який в дослідженнях рідко розкривається. Тобто, молодь Києва перебуває у специфічних умовах: з одного боку, місто є осередком активного соціального та професійного життя, що передбачає значний рівень емоційного та когнітивного навантаження, а з іншого — перебуває в зоні постійної загрози, що впливає на відчуття безпеки, стабільності та загальний психологічний стан.

З огляду на те, що емоційне вигорання — це багатовимірний стан, який розкривають з різних перспектив у науковій літературі, виникає певна складність у чіткій класифікації респондентів. Тому, важливим критерієм є наявність у респондентів досвіду тривалого навантаження, втоми або виснаження ресурсів, що включає емоційне виснаження, складнощі із соціальною інтеграцією, зниження мотивації, когнітивне перевантаження, втрату сенсу, тощо. Водночас не передбачалось жорсткого критерію самостійної ідентифікації вигорання як явища, оскільки цінність дослідження полягає не у формальному віднесенні учасників до певної категорії, а у розкритті їх особистого досвіду, суб'єктивних відчуттів, рефлексії та інтерпретацій, щоб респонденти могли описати як вони проживають стан емоційного вигорання, що для них є ознаками цього стану, які емоції супроводжують цей досвід, тощо. Тобто, один із додаткових критеріїв — можливість рефлексувати про свій

досвід, описувати думки, відчуття, зміни у сприйнятті, реакції на соціальне середовище, тощо.

Крім того, в процесі формування вибірки було залучено особисті контакти та відкриті запити в соціальних мережах (*Instagram*). Також, безпосередньо самі респонденти рекомендувати інших людей, які переживали подібні стани та поширювали цей запит через свої соціальні зв'язки. Це дало змогу сформувати більш різноманітну вибірку, охоплюючи людей із різним рівнем соціальної активності та індивідуальним ставленням до вигорання.

Кількість респондентів у дослідженні визначалась за принципом тематичної насиченості, однак у процесі збору та аналізу даних також враховувалося, що деякі уявлення мали високий рівень салентності — часто повторювалися, з'являлися серед перших згадувань і були емоційно насиченими, — що дозволяло робити припущення про достатність вибірки (Weller et al., 2018).

Загальна кількість респондентів становила 14 осіб (див. Таблиця 2.1.1). Основним викликом під час збору даних виявилось залучення саме чоловіків — у підсумкову вибірку увійшли лише двоє. У процесі інтерв'ювання була помітна певна відмінність у способі рефлексії: чоловіки, як правило, стриманіше ділилися особистим досвідом, частіше вдавалися до метафоричних формулювань або описували буденні ситуації, які згодом набували особистісного змісту в контексті теми дослідження. Дехто з них навіть підкреслював, що додає “чоловічої ментальності” до цієї розмови. Хоча склад вибірки виявився гендерно нерівномірним, це не применшує її аналітичного потенціалу — всі зібрані інтерв'ю виявилися цінними, насиченими і такими, що відкривали важливі аспекти особистого досвіду.

**Таблиця 2.1.1. Загальні відомості про залучену до дослідження молодь Києва (18-35 років).**

№	Вік	Стать	Статус/Зайнятість
P1	33 роки	Жіноча	Бізнес аналітикиня

P2	20 років	Жіноча	Студентка, викладачка англійської мови
P3	20 років	Жіноча	Студентка, активістка громадської організації
P4	32 роки	Чоловіча	Директор маркетингу в українському стартапі
P5	32 роки	Чоловіча	Доцент, менеджер
P6	21 рік	Жіноча	Студентка, активістка громадської організації
P7	19 років	Жіноча	Студентка, тренерка, власниця студії турботи про тіло
P8	21 рік	Жіноча	Студентка
P9	34 роки	Жіноча	Начальниця відділу постачання
P10	32 роки	Жіноча	Фріланс консультантка у сфері менеджменту
P11	29 років	Жіноча	Тімлідерка в digital-компанії
P12	21 рік	Жіноча	Студентка, активістка громадської організації
P13	21 рік	Жіноча	Студентка, активістка громадської організації
P14	32 роки	Жіноча	Бізнес аналітикиня, фріланс консультантка у сфері менеджменту, засновниця проектних ініціатив

Оскільки дослідження стосується особистих переживань і може торкатися чутливих тем, важливим є забезпечення етичності процесу. Всі інтерв'ю проводились конфіденційно, респонденти могли уникати питань, які викликали у них дискомфорт, а також у будь-який момент припинити участь без пояснення причин.

Попередньо з кожним респондентом було проведено попереднє спілкування, під час якого уточнювалися демографічні дані, джерело отримання контакту, а також деталі дослідження. Потенційним учасникам надавалась інформація щодо формату інтерв'ю, його тривалості та змісту. Було обговорено питання зацікавленості в участі, конфіденційності, етичних аспектів дослідження та окремо наголошувалося на добровільності участі. Респонденти мали можливість ознайомитися з інформованою згодою перед початком інтерв'ю (див. Додаток Б).

Після цього, перед безпосереднім початком інтерв'ю, проводилось коротке попереднє обговорення для того, щоб повторно пояснити про що буде розмова, щоб респонденти могли зрозуміти наскільки комфортно їм буде рефлексувати та ділитись особистим. Крім того, було повторно узгоджено технічні деталі щодо запису й можливості перегляду розшифрованого тексту. Такий підхід не лише гарантував етичність, а й дозволив зберегти гнучкість у залученні учасників, встановити довіру та створити комфортні умови для розмови.

З цього всього випливає, що стратегія вибірки дозволяє глибинно розкрити особистий досвід емоційного вигорання респондентів, його прояви у соціальних взаємодіях, підходи до регуляції емоцій та рефреймінгу. Це дослідження не лише дозволяє зафіксувати суб'єктивні переживання молоді, а й сприяє більш глибокому розумінню того, як цей стан переживається та осмислюється в умовах сучасних соціальних викликів.

Варто підкреслити, що з метою дотримання дослідницької етики та конфіденційності, усі додаткові матеріали не будуть доступні третім особам, що забезпечує відчуття захищеності та прозорість процесу для респондентів.

Необхідно зазначити, які кроки було вжито для забезпечення насиченості та нюансованості даних, що стосуються комплексних суб'єктивних переживань, а також для перевірки якості даних та валідності висновків у виконанні проєкту. Уточнюючі та навідні питання допомагали респондентам зосередитись на особистому досвіді та розкривати його у тій формі, яка була комфортною для них. Зберігаючи дослідницьку дистанцію, у процесі аналізу здійснювалось повернення не лише до транскриптів, а й до аудіозаписів інтерв'ю — щоб точніше згадати інтонацію та загальну емоційну атмосферу висловлювань — допомагало краще вловити сенсові акценти, які не завжди були зафіксовані буквально, але проступали крізь загальний контекст, що в принципі дозволяло не втратити важливих нюансів у подальшій інтерпретації.

Для збереження зв'язку між емпіричними даними та ключовими поняттями використовувалися окреслені теоретичні підходи. Припущення

формувався на основі співвіднесення з відповідями респондентів, що дозволяло залишатися в межах заявленої теми та враховувати тонкощі індивідуального досвіду. Це дало змогу зберегти природність у подачі та точність в інтерпретаціях.

Надійність також підтримувалась через множинність перспектив: участь взяли респонденти різного віку, з різним життєвим досвідом і різною готовністю до відкритості. Тобто, респонденти проявляли різну глибину рефлексії, по-різному формулювали власні описи стану, їх переживання та особисті практики — від лаконічних формулювань до розгорнутих пояснень. Така різна глибина рефлексії не знижувала якості даних, а навпаки — підсилила їх, дозволивши побачити, як досвід вигорання проявляється в різних формах, що є цінним для розуміння теми (Wang et al., 2024). Повторюваність окремих тем — як-от втома, потреба в усамітненні, напруга у взаємодіях, зміна ставлення до себе і т.д. — зафіксована в більшості інтерв'ю, хоча кожен учасник розкривав ці переживання по-своєму. З цього випливає, що в роботі вдалось зберегти як змістовну узгодженість ключових тем, так і відмінність. Саме ця збалансованість між повторюваністю і варіативністю — демонструє цілісність, дозволяє говорити про послідовність матеріалу та надійність у формулюванні висновків (Wang et al., 2024).

Значну роль відіграв і соціальний контекст, зокрема — повномасштабне вторгнення, яке стало фоном для досвіду респондентів і було невід'ємною частиною їхніх розповідей. Це дозволило не ізолювати індивідуальні історії від ширших умов, бо респонденти відрефлексовували свій досвід виснаження з урахуванням кумулятивного характеру стресу — і повсякденного, і воєнного — що формувало стан виснаження у конкретних умовах сьогодення. До того ж, цінність даних посилюється ще й тим, що вони були зібрані безпосередньо в період, коли війна триває, — що є рідкісним у дослідженнях подібних тем. Це підкреслює складність, але й важливість включення ширшого соціального виміру у трактуванні досвіду — дає змогу фіксувати його у живій та не завершеній формі (Wang et al., 2024).

Крім того, було застосовано процедуру *member-checking*: частині учасників було запропоновано ознайомитися з частинами розшифровок інтерв'ю, щоб за потреби доповнити або уточнити сказане. Оскільки повернення до пережитого досвіду могло бути емоційно чутливим, участь у цьому процесі була добровільною та залежала від готовності респондентів. Це дало змогу не лише уточнити деякі висловлювання, а й переконатися у відповідності зафіксованих сенсів їхньому особистому досвіду, зберігаючи повагу до меж кожного учасника (McKim, 2023).

У сукупності ці кроки сприяли збереженню цілісності матеріалу в межах теми та контексту, зважаючи на індивідуальну динаміку кожного інтерв'ю. Це, в свою чергу, забезпечило валідність висновків і відповідність між зібраними даними та аналітичним рівнем роботи, що не виходить за межі психосоціального досвіду респондентів, але дають змогу краще його зрозуміти (McKim, 2023; Wang et al., 2024). З цього випливає, що є важливість урахування того, що результати проєкту не можуть бути узагальнені на всю молодь України.

Таким чином, для перевірки якості даних та валідності висновків під час інтерв'ювання було забезпечено, що зібрані дані мають необхідну глибину, змістовність, послідовність, різноманітність відповідей, що є ознаками даних високої якості, а також забезпечено точність їх фіксації, включеність суб'єктивного досвіду та відкрите ставлення до нього, та важливість врахування контексту (Wang et al., 2024).

## **2.2. Інтерпретації респондентами їхнього досвіду емоційного вигорання**

Враховуючи фокус дослідження на сприйнятті та інтерпретаціях особистого досвіду емоційного вигорання — стану, що часто описується через набір узагальнених симптомів, але залишається суб'єктивним у своєму переживанні, — постає питання, як молодь Києва осмислює, інтерпретує та описує цей стан. Крім того, враховуючи багатовимірність і складність визначення емоційного вигорання, цей підрозділ спрямований не лише на



з'ясування того, як вони ідентифікують цей період у своєму житті, а й на те, як цей досвід відображається у емоційному спектрі відчуттів під час соціальних взаємодій в періоди хронічного перевантаження, втрати ресурсу та сенсів, і т.д. В ході інтерв'ю, в своїх історіях респонденти розкривали поняття як комплексне бачення цього процесу — ділились інсайтами, передумовами, власними відчуттями, переживаннями, думками, емоціями та особистими викликами, з якими їм довелось зіткнутись. Саме тому, було збережено комплексний підхід і під час інтерпретацій результатів аналізу.

У ході інтерв'ювання стало помітно, що молоді люди підкреслювали поступовість і нашарування контекстів. Частина респондентів відверто артикулювала, що повномасштабне вторгнення стало фоном або каталізатором, проте виснаження як таке варто розглядати з урахуванням кумулятивного характеру напруження — воно накопичувалося впродовж часу, через хронічне перевантаження, відсутність підтримки, тиск відповідальності, самознецінення і т.д. (див. Таблиця 2.2.1), а війна лише посилила вже наявні внутрішні стани.

**Таблиця 2.2.1. Причини вигорання без контексту повномасштабного вторгнення на основі відповідей респондентів.**

Причина	Цитата респондента
Тиск соціальних очікувань	<i>“Ти родив першу дитину і пройшло два роки, а чи ви хочете другу? ...” (P10)</i>
Вплив соціальних мереж	<i>“...успішні кейси... раніше мотивувало, а зараз пригнічує” (P14)</i>
Переоцінка власних можливостей	<i>“...ми більш терпіли. Типу, воно там пройде, це не треба щось, я не буду шукати нову роботу, я тут посижу, пересижу, там, та воно якось складеться. Але ні, з часом все погано” (P1)</i>
Відсутність результату / знецінення зусиль	<i>“Коли починаєш багато ресурсу кудись вливати, де ще немає фідбеку і там можна через це трошки підгоріти” (P4)</i>

Надмірний (overthinking)	самоаналіз	“Я закопалась в оверсінкінгу, і звідси дуже важко вилазити” (P14)
-----------------------------	------------	---

P7 підкреслила те, що їй складно залишатися у стані бездіяльності — навіть вільний час, за її словами, не сприймається як можливість для відпочинку, а скоріше як щось, що обов’язково потрібно чимось заповнити. Такий підхід, ймовірно, часто супроводжується внутрішнім переконанням, через загальний тиск темпу та очікувань зовнішнього середовища: “В моїй голові є таке, що якщо в тебе є вільний час, значить в цей вільний час треба щось робити” (P7), — це ілюструє ігнорування респондентки до власних потреб у відпочинку та співставляється з теоретичним підґрунтям, яке акцентувалось на тому, що виснаження як такове провокує його сприйняття як норми сьогодення, що сформована високими темпами, як наслідок — постійним відчуттям напруги і стиканням зі стресорами, що перегукується з концептом “нормалізованого стресу”, який організм поступово перестає розпізнавати як аномалію (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000; McEwen, 2004).

Крім того, у відповідях згадувалось не просто про прояв перфекціонізму, а про звичку постійно тримати високу планку, навіть тоді, коли це виснажує: “...стимулки, бзіки, супер-responsibility...не зможу кинути” (P13). Така самовимогливість у поєднанні з “невмінням відпустити” трансформується в постійне перевантаження і, зрештою, — у внутрішню втому, коли особисті стандарти не підтримують, а поглиблюють стан виснаження. Складність в тому, що це не завжди усвідомлюється як проблема, проте саме перфекціонізм, згідно з літературою, може робити людину більш вразливою до вигорання, через розрив між очікуваннями та реальністю, коли він стає тригером самознецінення, що підсилює тривожність і втрату внутрішньої опори (Schaufeli et al., 2009; Spytyska, 2024).

В перспективі це все може призводити до безпосередньо браку власних ресурсів та тим, що респонденти описували як безсилля та спустошеність: “Колесо крутиться. Просто вже немає нічого, навіть забрати нічого” (P8). У цих умовах саме тіло “сигналізує”, коли внутрішній ресурс вичерпано (Raio et

al., 2013): *“...ти просто не можеш встати і робиш над собою великі зусилля, щоб встати і щось зробити” (P10).*

У рефлексіях респондентів неможливо провести чітку межу між “до” і “після” війни, бо стани перетікали один в інший, через тривалість соціальної кризи та ефекту “фону”, проте асоціативні фіксації причин в контексті повномасштабного вторгнення росії в Україну були пов’язані з емпатичним проживанням новин, почуттям провини, втратою спільноти та надії і т.д. (див. Таблиця 2.2.2), що також зумовлює постійне перебування під стресом та запускає процес виснаження психоемоційних та енергетичних ресурсів (Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009).

**Таблиця 2.2.2. Причини вигорання в контексті повномасштабного вторгнення на основі відповідей респондентів.**

Причина	Цитата респондента
Відчуття невизначеності	<i>“Ну, це стовідсотково єдине слово – невизначеність. Щастя людини – це вміння працювати з цією невизначеністю, як мені здається. Тобто, щаслива людина та, на яку невизначеність не впливає” (P14)</i>
Втрата внутрішніх опор	<i>“...до війни в мене була робота...був дім. А потім все...” (P4)</i>
Вимога бути в ресурсі	<i>“...навіть якісь об’єктивні показники, що тобі не ок, все одно має бути ок, тому що війна” (P5)</i>
Постійний тиск, напруга	<i>“...постійне напруження, тому що раніше воно було періодами... Зараз є якийсь ще додатковий елемент, з яким постійно треба працювати...з’явився цей постійний стрес і постійна напруга, тому що не може бути такого, що в якийсь момент це зникає...” (P6)</i>
Відчуття безсилля	<i>“Ти не перепочинеш від цього, це не можна поставити паузу” (P13)</i>

Страх за близьких	<i>“...переживаю за родичів...чи повернеться брат з армії”</i> (P2)
Втрата базового відчуття безпеки	<i>“...ми втратили умовно безпеку, що вибили в нас прям із під ніг”</i> (P4)

У висловлюваннях, що стосуються вже періоду повномасштабного вторгнення, причини вигорання набувають іншої глибини — пов’язаної не з перевантаженням звичного ритму, а з досвідом кризи, втрати, страху і тиску. Ця перспектива не виключає попередню, але змінює спосіб їхнього проживання.

Тобто, відштовхуючись від саморефлексій респондентів в ході інтерв’ю, війна в деяких випадках створила нові контексти переживання, а в інших — наклалась на вже виснажену основу. Проте ці сценарії часто перехрещуються, де війна постає як “призма сприйняття” емоційного спектру проживання: *“...повномасштабка стала фактором того, що це така не підсвідома історія, яка увірвалась і я почав сприймати життя через призму повномасштабки. І по факту, завжди тримаю в собі тиск і напругу, яка мене постійно виснажує”* (P4). Або як у P14, де звучить втрата самої здатності розпізнавати емоційні межі: *“...я вже не розмежовую де закінчується цей стрес. В мене немає відрізка, типу: о, зараз я відчуваю стрес. Начебто, ніби я вже багато-багато років під стресом”* (P14), — демонструє, як поступово змінюється структура сприйняття власного стану та переносить фокус на тривалість, злитість, хронічність.

Так як людина має двоїсту природу, що поєднує в собі емоційність та раціональність, причини — як повсякденні, так і пов’язані з війною — не залишались на рівні усвідомлення чи дії (Сідько, 2024). Вони мали безпосередній емоційний відгук та фіксувались у відповідях респондентів як: апатія, роздратування, тиск, пригніченість, втрата запалу, сум, тривога, депресивність, розчарування і т.д. (див. Таблиця. 2.2.3).

**Таблиця 2.2.3. Емоційний спектр вигорання на основі відповідей респондентів.**

Емоція / Відчуття	Цитата
Спантеличеність / Невизначеність	“...коли ти виснажений повністю, ти наче хтось і щось і хочеш, а щось і не хочеш” (P2)
Вразливість	“Я не можу сама себе захистити... тому воно хитається з дві сторони” (P3)
Сплески емоцій (істерики, сльози, зриви)	“...якби отак просто все наклалося одне на інше і в мене ця істерика трапилась...” (P1)
Самозвинувачення / Самознецінення / Внутрішній конфлікт	“Ну і просто, таке чмиріння себе за те, що: чого ти непродуктивний? Чому ти, якщо ти навіть щось робиш, чому настільки швидко це робиш? Чому? Якщо ти щось робиш, то чому ти не так швидко це робиш? Чому? Просто постійно до себе, чому, чому, чому? І в той же час, що ти не така, не то, ти робиш, але не достатньо швидко, не достатньо добре робиш” (P10)
Почуття безпорадності	“Емоційно як помийка” (P8)

У теоретичному розділі роботи було зазначено про відчуття порожнечі, яке Гербер Фрейденбергер пов’язував із призмою фрустрації, через нездатність до самореалізації, що пов’язана із втратою сенсів в тому, що робить людина (Карамушка & Гнускіна, 2018). У висловлюваннях респондентів це фіксується та набуває форми внутрішнього безсилля та спустошеності. Як зазначає P3: “Ти починаєш прокидатися зранку і ти розумієш, що я це роблю, тому що я маю це робити, але я нічого не відчуваю” (P3).

Крім того, P7 підкресила пригніченість, як прояв безсилля: “У мене є така історія, що я відчуваю, що все, мене ніхто не може спасти, я одна в цьому світі, все, все закінчилось на мені” (P7), — що співставляється з баченням вигорання як бар’єру для соціальної інтеграції та проявів безнадії і песимізму (Боднар, 2019).

Поруч із емоціями, що формувались в межах звичних життєвих обставин, у висловлюваннях респондентів також простежувались фіксації, пов'язані з новими реаліями українського суспільства. З початком повномасштабного вторгнення до вже знайомого емоційного фону почали додаватися нові переживання, пов'язані з обставинами війни: невизначеність, постійна напруга, туга, страждання, безвихідність, провина, злість, несправедливість і т.д. (див. Табл. 2.2.4).

**Таблиця 2.2.4. Емоційний спектр вигорання в контексті повномасштабного вторгнення на основі відповідей респондентів.**

<b>Емоція / Відчуття</b>	<b>Цитата</b>
Втрата відчуття стійкості	<i>"...якась стресова ситуація вона просто тебе вже зриває кришу" (P3)</i>
Внутрішній конфлікт	<i>"І десь ти просто такий гасиш свої емоції, щоб до всього ставитися спокійно, щоб в разі чого ти будь-яку ситуацію в своєму житті сприйняв адекватно" (P7)</i>
Спустошеність / Пригніченість	<i>"Ти розумієш, що кожен день це може бути останній день. Це дуже сильно в мене забирає сили і емоції" (P10)</i>
Безсилля	<i>"Коли якісь вибухи відбуваються зранку...От наче весь ресурс, який в мене був на день, просто він улетів на цей стрес" (P12)</i>
Самознищення	<i>"...ти себе ще добиваєш просто зверху... дуже самознищуюче відчуття" (P8)</i>
Дисоціація	<i>"Я ходжу на рейф-вечірки, бо вони мені дають відчуття цієї дисоціації від ситуації в країні...ти не ти...це дуже прикольно" (P1)</i>

Важливо також підкреслити те, що респонденти фіксували відчуття відчуження: *"Я себе відчувала ужасно пригнічена, як будто я сирота, хоча в нас дуже велика родина..." (P10)*, — ілюструє брак відчуття зв'язку чи опори,

навіть попри присутність людей поруч. Подібний стан пов'язаний не лише з особистими обставинами, а й з ширшим соціальним контекстом: війна як тривала криза змінює структуру взаємодії, створюючи відчуття ізоляції навіть серед інших, що впливає на здатність формування власних механізмів адаптації, які можуть допомогти орієнтуватися під час нових викликів (Сідько, 2024). Це підкреслює й інше висловлювання: *“Війна нас розділила. Так, ми як разом, але ти сама, я думаю, розумієш, все одно всі порознь” (P11)*. У таких умовах сама присутність людей поруч не гарантує саме емоційної включеності — і це посилює відчуття пригніченості (Сідько, 2024).

Крім того, звучало відчуття провини за власну виснаженість: *“...просто жесть...хочеться відпочити, але ти розумієш, що не можна навіть таку думку собі допустити” (P5)*, — це не просто моральний тиск, а стан, у якому тіло й психіка залишаються в напрузі постійно, що в свою чергу створює замкнене коло — і, за логікою *“allostatic load model”* при постійному перебуванні організму в режимі *“виживання”* виснажуються ресурси, послаблюючи здатність справлятися навіть із незначними викликами, що створює труднощі з інтеграцією в соціальне середовище та можливістю до самореалізації (McEwen, 2004; Fritz & Sonnentag, 2006).

Відчуття ступору, яке розкриває P9 в своїх словах: *“Це, типу, якщо так стратегія, типу, замрі або бігі, то замрі. Отут мої дії припиняються” (P9)* — демонструє, як емоція перетворюється з емоційної складової на ключовий тригер поведінки. Така реакція — це не свідомий вибір, а результат внутрішнього перевантаження, коли організм якби *“вимикає”* дію у відповідь на загрозу. У цьому контексті доречним є підхід Гарсеса та Фінкеля, які підкреслюють, що емоції — це не щось окреме від раціональності, а частина того, як ми адаптуємось і приймаємо рішення в складних умовах (Garcés & Finkel, 2019). Мозок, по суті, не зберігає події як факти — він зберігає пов'язані з ними відчуття. І коли тіло знову опиняється в схожому стані, реакція *“завмирання”* може з'явитись автоматично — як спосіб уберегти себе від ще більшого виснаження (Сідько, 2024).

У розповідях респондентів поступово розкрився важливий пласт досвіду — той, що стосувався емоційного спектру у взаємодіях з іншими. Згідно аналізу, в періоди емоційного вигорання, інколи необхідність респондентів до комунікації ставала додатковою напругою і відчуття під час спілкування мали широкий прояв емоцій — від апатії до агресії, від бажання уникати контактів до потреби в емоційній присутності іншого.

Варто підкреслити неоднозначність у відчуттях респондентів, через знижену ресурсність, що в принципі ускладнювало здатність до взаємності. Це проявлялось як у зниженні емпатії, байдужості чи замиканні в собі, так і в небажанні підтримувати звичний рівень комунікативної активності. Наприклад, P3 зазначила: *“Спілкування стає просто більш сухим. Я не буду писати людині три сердечка...я просто напишу дякую”* (P3). Крім того, P2 згадала про відчуття відстороненості: *“...якщо немає сили на емоції...максимально просто відвертаюся, і все, максимально відсторонена”* (P2). Тобто, у таких випадках молодь переставала щиро реагувати одне на одного, що створювало напругу: *“...я відчуваю, що трошки стало гірше з цим, бо я хочу не те, що я хочу перебити і щось почати про себе говорити, але я хочу думати якісь свої мислі в цей момент”* (P1).

Водночас фіксувались випадки дратівливості або агресивних реакцій, які респонденти усвідомлювали, але не могли піддавати їх самоконтролю: *“...мене бісить, мене починають бісити люди...прям агресую”* (P11). У такому емоційному фоні люди здатні фокусуватись передусім на збереженні власних ресурсів, а не на підтримці комунікації — це проявлялося у зниженні здатності слухати, розуміти чи бути включеною у діалог. Як зазначила P3: *“...я прям не можу слухати те, що мені каже людина, я тут просто, щоб вивалити своє і піти”* (P3), що демонструє односторонність контакту й знижену здатність до взаємності. У цьому контексті важливо говорити не про “погані” чи “деструктивні” емоції, а про сигнали втрати внутрішнього балансу, які впливають на якість взаємодій і відчуття себе у них. Крім того, P13 зазначила



про змішане відчуття відповідальності допомагати іншим: *“Я можу бути більш активно залученою в якісь питання або проблеми своїх друзів, близьких” (P13).*

Відчуття, про які згадували респонденти сигналізували про те, як зміна внутрішнього стану відображається на якості взаємодій. І саме на фоні цього, у розповідях усе виразніше починала звучати інше відчуття потреби — бути поруч з іншим: *“Коли в мене немає настрою, я не буду говорити, я буду просто сидіти, я з вами, але я не в комунікації” (P7),* — де присутність могла виступати стабілізуючим фактором для відчуття рівноваги та прийняття.

Таким чином, спектр емоцій, що проявлявся у міжособистісних контактах, відображав амбівалентність досвіду вигорання: з одного боку — емоційна вразливість, імпульсивність, відчуття провини, що ускладнювали взаємодію; з іншого — потреба в близькості, присутності та прийнятті, яка могла стати першим кроком до відновлення. Цей баланс між напругою і підтримкою, між замиканням у собі і пошуком контакту — важливий для розуміння вигорання як соціально-емоційного процесу.

Якщо говорити про емоційний спектр під час взаємодій через призму повномасштабного вторгнення, то з’являється більше обережності, відвертості та співпереживання (див. Таблиця 2.2.5).

**Таблиця 2.2.5. Емоційний спектр відчуттів під час соціальних взаємодій в періоди емоційного вигорання (контекст повномасштабного вторгнення) на основі відповідей респондентів.**

Емоція / відчуття	Цитата
Обережність	<i>“...я взагалі зрозуміла, що раніше могла травинку зірвати, якусь там жукашку наступити. Зараз взагалі не така, особливо з війною, я така, я дуже хочу зірвати цей цвіточок, чи цю гілочку з ялинки, але ні, бо воно живе, я це не створювала, типу, хай живе. Я намагаюся бути обережнішою до інших людей. Ну, з цієї самої позиції” (P1)</i>

Відвертість	<i>“Коли ця тема вона десь вилазить, то просто людині стає дійсно дуже погано... і ти відчуваєш, що цій людині ну прям сильно потрібна підтримка” (P3)</i>
Співпереживання	<i>“На початку повномасштабної, я стала більш чуйною, мені легше зрозуміти людину і дати їй цю свободу прожити якісь свої почуття” (P3)</i>

У цьому контексті така залученість у взаємодію може розглядатися як спосіб підтримати себе та інших — не лише через емоційну присутність, а й через уважність до станів і потреб. Це допомагає зберігати відчуття зв’язку з людьми поруч, що в умовах тривожної реальності стає важливим джерелом внутрішньої стійкості (Сідько, 2024).

Попри це, на фоні хронічного стресу та втрати відчуття безпеки (див. Таблиця 2.2.2), взаємодія з іншими вже не просто стає складнішою — вона в принципі змінює свою природу. Як зазначила P1: *“...саме в війну це вийшло, що я почала більше як інтроверт реагувати на все... намагаюся закриватися” (P1)* — що демонструє зміну звичних патернів комунікації.

Помітною стала й емоційна нестабільність: *“Я можу за якісь дрібниці сваритися, бо мені треба якось прожити цей стрес теж” (P12)*, що в цьому контексті відображає новий вимір роздратованості, який важливо розглядати як адаптований прояв реагування в умовах кризи, що змінює саму стратегію дій реагування (Garcés & Finkel, 2019).

Крім того, деякі респонденти підкреслювали появу напруги у стосунках — особливо коли емоції одного не знаходили відгуку в іншого. Наприклад, P14 згадувала: *“...ніхто не сказав, що мені так прикро, так жаль... всі такі: а що у нас, по-іншому чи що” (P14)*. На цьому фоні також звучав і прояв осуду та фрустрація від браку емпатії: *“Не всі адекватно реагують на те, що в мене мама з малим ще в окупації...” (P11)*.

Крім того, акцентом є і те, про що згадала одна респондентка P14 — нівелювання болю, — *“...люди кажуть, що в їх ще голосніше було... якісь такі рейтинги...” (P14)*. Це може свідчити про неусвідомлену конкуренцію за право

на біль або про втрату простору для відкритого проживання емоцій — коли переживання однієї людини ставляться під сумнів чи знецінюються через порівняння з досвідом інших. Така взаємодія потенційно посилює відчуття ізоляції й знижує готовність говорити про свій стан відверто (Segrin, 2000).

Зберігаючи комплексний підхід до розкриття підрозділу, варто зробити акцент на фізичних, когнітивних та поведінкових проявах вигорання. Те, про що говорили респонденти, не підкріплюючи це безпосередньо контекстом війни — це відчувалось як загальна втома, збої гормональної системи, режиму сну, набір ваги, зниження продуктивності, перебільшенням складнощів, перевантаження думками, знижена соціальна активність, нехтування базовими потребами і т.д. Молодь в період емоційного вигорання втрачала самоконтроль і зв'язок в повсякденному житті — і тілом, і думками, і побутом, і внутрішнім станом загалом.

В умовах повномасштабної війни ці самі прояви ставали більш загостреними. Напруга в тілі, болі, безсоння, ступор або фізичне реагування на страх — усе це описувалось як реакція на зовнішню небезпеку. У когнітивній площині з'являлись тривожні сценарії, фіксація на безпорадності, самозвинувачення, складність планувати майбутнє і т.д. А в поведінці — спроби втримати контроль, емоційне приглушення, потреба в ізоляції і т.д. Серед форм компенсаторної поведінки, про які згадували респонденти, найбільш часто виокремлювалися фізична активність та піші прогулянки. Саме ці способи тілесного та емоційного заземлення звучали як найбільш релевантні — способи повернути контроль, відчутти себе в тілі, в моменті, хоча би частково відновити внутрішній баланс. Заняття спортом — незалежно від формату (зал, розтяжка, велосипед, домашні вправи) — респонденти описували як регулярну звичку, яка “заряджає” або ж дає змогу “випустити те, що накипіло”. А прогулянки — часто на самоті — згадувалися як спосіб відновити дихання, відчутти простір і побути з собою без відчуття того, що ще з чимось необхідно буде справлятися: *“...закриваєшся ти, щоб до тебе ще щось не звалилося...” (P14).*

Окрему увагу респонденти приділяли сну. У багатьох відповідях він звучав не просто як базова фізіологічна потреба, а як дуже цінний інструмент і крайня необхідність. З інтонацій у висловлюваннях було помітно, що сам процес сну чи навіть згадки про можливість “...*просто лягти спати...*” (P7) чи “...*вже нічого не робити...*” (P3) вже створював у респондентів відчуття полегшення. Якщо навіть згадати про попередню неможливість відпочити P7 — це вже може сигналізувати про критичне виснаження ресурсів і неможливість слідувати власним установкам. Це дозволяє припустити, що сон виконував функцію емоційного “перезавантаження”, коли інші форми саморегуляції потребували безпосереднього залучення.

Також серед менш наповнених, але цінних підходів звучали: self-care практики, приготування їжі, рутинні дії вдома, спілкування з близькими, творчі заняття, споживання контенту, навмисне дистанціювання від новин і т.д. Хоча ці форми звучали рідше, вони додавали до загальної картини стратегій релаксації, що люди також розслабляються завдяки звичним діям, відчуттю турботи про тіло та зниженню інтенсивності зовнішніх стимулів.

### **2.3. Інтерпретації респондентами їх ставлення та власних відчуттів щодо соціальної підтримки у періоди складних емоційних станів**

Враховуючи фокус роботи на міжособистісному вимірі емоційного виснаження, важливо було розкрити те, як молодь переживає та інтерпретує соціальну підтримку в періоди емоційної нестабільності. У ході інтерв'ювання респонденти по-різному описували власне відношення до зв'язків з іншими: хтось прямо говорив про важливість підтримки, хтось — описував ситуації, де її вдавалось відчутти або навпаки, де бракувало довіри, простору, присутності. В той же час, інколи підтримка не артикулювалась як щось очевидне, але звучала через згадки про символічні жести, емоційне включення, побутову турботу, тощо.

У цьому підрозділі розкрито, які саме форми соціальної підтримки були найбільш необхідні для молоді під час періодів емоційного виснаження, а також

— як самі респонденти інтерпретували свої очікування, бар'єри та внутрішні умови для взаємодії. Окрему увагу також було приділено ставленню до усамітнення як до форми, яка інколи функціонувала не всупереч соціальній підтримці, а поряд із нею — як окремий спосіб для повернення самоконтролю, відновлення, саморефлексії чи збереження межі. Таким чином, розділ охоплює ширший спектр інтерпретацій: від потреби бути поруч з іншими — до потреби побути наодинці.

Безпосередньо форми соціальної підтримки, про які говорили респонденти, стосувались не лише того, що саме для них робили, а й як це відбувалось — у якому контексті, з яким тоном, що дозволяється в цій взаємодії. У центрі була не стільки спроба вирішити проблему, скільки готовність бути поряд — з небайдужістю, емпатією, розумінням та безумовністю. Саме це — у поєднанні конкретних дій та емоційних жестів — допомагало їм триматись у періоди виснаження.

У ході інтерв'ю окремі форми соціальної підтримки, які озвучували респонденти, демонстрували індивідуальне сприйняття присутності, турботи та включеності — як у вербальному, так і в невербальному вимірах (див. Таблиця 2.3.1)

**Таблиця 2.3.1. Форми та стратегії отримання соціальної підтримки в емоційно складні періоди.**

Форма підтримки / Стратегія	Цитата
Просто вислухати без порад	<i>“Це людина, перед якою я відкриваюся, свої якісь, при тому, що я не вимагаю жалості, мені треба, щоб мене послухали” (P9)</i>
Емоційна підтримка через схвалення	<i>“Я дуже люблю перебільшувати. Мені прям з цим легше, щоб мені сказали: та-та-та-та-та, все супер, так і має бути, ти права” (P6)</i>

Перебування у середовищі, що не вимагає пояснень або відповідей	<i>“Я піду кудись до подружок...але при цьому, знаєш, я там буду собі лежати в одній кімнаті, а вони в іншій. Але мені буде класно, що я якби не сама” (P7)</i>
Фізичний контакт і тілесне заспокоєння (обійми, погладжування)	<i>“Коли мені важко, це люди, які рядом зі мною, вони це знають, мені просто прийти обняти і так 5 хвилин посидіти, мені це допомагає” (P11)</i>
Спільне проживання досвіду	<i>“Мені дуже допомогло, що в момент, коли в мене було розставання, в моєї подруги вона якраз теж тільки розсталася зі своїм хлопцем” (P8)</i>
Збереження спокою оточення як форма підтримки	<i>“...якщо він бачить, що я стаю дуже сильно стресую, то він все одно спокійно зі мною спілкується...” (P3)</i>

Тут важливо враховувати, що вплив соціальної підтримки часто є несвідомим. Тобто, можна побачити, що у респондентів підтримка проявлялась не у прямих діях, а у самому середовищі — такому, де не треба нічого пояснювати чи виправдовувати свій стан. Саме ця якість взаємодії — приймаюча, без очікувань, питань, реакцій та без необхідності формулювати прохання — ставала ресурсною. І ця форма взаємодії не завжди усвідомлювалась як допомога в моменті, але несвідомо створювала простір, у якому можна було просто “бути” — без тиску, без страху бути неприйнятним. А це, в свою чергу, співставляється з самою специфікою близькості у мережі соціальних зв’язків та міжособистісному впливі (Marsden & Friedkin, 1994). Крім того, під час такої взаємодії, коли ми ніби співналаштуємося одне з одним, вловлюємо переживання іншого точніше, ніж можемо описати словами — формується особлива форма глибокого соціального зв’язку. Її основою є не лише емоційна чуйність, а й тонка угодженність — коли кожен немов

передчуває, що відчуває інший, як на рівні поведінкових, так і емоційних реакцій. Саме цю взаємну налаштованість, що виникає без слів, описує теорія синхронії. Вона пояснює, як у міжособистісному контакті може встановлюватися майже невольне резонансне відчуття — коли присутність іншої людини сприймається як точна і своєчасна відповідь на твій стан. Іноді це проявляється в погляді, диханні, у тиші, яка заспокоює. Не завдяки порадам чи аналізу, а завдяки відчуттю, що тебе по-справжньому відчули — і це допомагає триматися (Burns et al., 2015). У цьому сенсі, мовчазна взаємодія у безпечному середовищі має позитивний вплив і стає своєрідною “підстраховкою” для людини. Це не лише про комфорт — це про емоційну стійкість, що пов’язана з прив’язаністю, коли хтось є і залишиться поруч у складний момент (Bowlby, 1973). А це, в свою чергу, закладає відчуття внутрішньої опори: навіть якщо ти не просиш — ти знаєш, що можеш бути почутим. Саме тому ця форма така цінна у періоди емоційного виснаження, коли, за словами респондентів, власне відчуття внутрішньої опори майже зникає, ресурсу для активної взаємодії не вистачає, ізолюваність ще більше пригнічує — тоді навіть мовчазна присутність повертає зв’язок із собою.

Крім того, така форма взаємодії — коли навіть незначний жест набуває значення — ілюструє, наскільки гнучким може бути соціальний обмін (Homan, 1961). У періоди емоційного виснаження змінюється сам масштаб сприйняття: прості дії — дотик, спокійна присутність, уважний погляд — стають тим, що допомагає втриматися. Як у прикладі P11, де п’ять хвилин у мовчазних обіймах стали інструментом, щоб не залишитися наодинці з внутрішнім тиском. У таких ситуаціях “винагородою” є не конкретний результат, а сам досвід прийняття: коли хтось не намагається змінити твій стан, не змушує “виходити в ресурс”, а просто розділяє його разом із тобою. Цей пласт інтерпретації згадується і в словах P5: *“Людина свій ресурс тратить, время своє, теплоту якусь свою — підбадьорює. Дрібницями, емоціями, символами, так скажем. Такі моменти. Якщо знаєш, теплий пледік, чай, какао”* (P5), — підтверджує бачення Хоманса про те, що в міжособистісному обміні важлива не тільки матеріальна складова,

а й нематеріальний характер — маленький жест, спокійний голос, спільна емоція, що може бути “максимальною винагородою” для того, хто переживає виснаження (Homans, 1961). Важливо і підкреслити форму підтримки, де цінується визнання, коли емоційне схвалення працює як форма підтвердження цінності переживань (Bates & Togo, 1999). Це не спроба щось виправити — це сигнал для людини, — ти маєш право так почуватися.

Крім того, респонденти згадували і про турботу, що забезпечувала фізичний і тілесний комфорт:

*“...до мене приїхала подруга, і я сказала, що не хочу розмовляти, я просто буду сидіти і плакати. І вона принесла мені плед і бутилку джина... вона не розмовляла зі мною, я того і не хотіла, але вона як фізично про мене подбала, і це було прям топ” (P1);*

*“Він по дорозі купить м'яско, приготує вечерю. Я купив м'яско, я приготував вечерю, тобі приємно, тобі легше” (P10).*

Важливо те, що ця турбота не вимагала прямої комунікації — вона діяла через тіло, де можна відчутти: “про мене подбали”, що допомагало дати собі дозвіл бути вразливим. Такі форми підтримки тісно пов'язані з уявленням про емоційну безпеку як тілесну опору — коли за тебе вже “говорить” чиясь дія. І в цьому теж проявляється нематеріальна суть соціального обміну: ніби й незначні зусилля з боку іншого, але глибокий ефект — через інтуїтивну емпатію, що відповідає моменту (Homans, 1961). Це відображає взаємодію, де важить не розмова, а увага до стану іншої людини.

Інший вимір підтримки — це ті ситуації, коли інша людина не просто присутня, а залучається до спільного осмислення ситуації, або дає поради, альтернативні погляди, спільне розкладання ситуації “по полочках” — усе це респонденти також згадували як підтримку. Наприклад, P4: *“Розбираємо ситуацію часто...не за один раз...говоримо цю тему з такого ракурсу, з такого” (P4)*. В цьому контексті була важлива здатність іншого бачити ситуацію “разом” і не порушувати межі, що дозволяло респонденту спертись. Це теж можна розглядати як форму соціального обміну, де ресурсом стає не



емоція, а перспектива — інший кут зору, який стає доступним завдяки присутності того, кому не байдуже (Homans, 1961).

Окремий пласт підтримки стосувався саме турботливої ініціативності — коли не потрібно просити, а інша людина вже намагається знайти спосіб допомогти. Як зазначила P13: *“Мені дуже цінно, коли люди проявляють ініціативу, щоб я побачила, що я можу покластися”* (P13), — досвід підкреслює важливість не лише емпатії, а й активного залучення. Саме така поведінка може розглядатись як прояв соціальних навичок у їх глибшому значенні — як здатності бути уважним до стану іншої людини та адаптувати свою дію відповідно до її потреб, що в принципі ілюструє поведінкові патерни, які дозволяють зберігати внутрішню та міжособистісну рівновагу (Del Prette, 2013). Ініціативність у підтримці, яка ненав’язлива, може бути маркером зрілої соціальної компетентності, що формує довіру, знижує переживання, пом’якшує відчуття ізоляваності, яке притаманно емоційному вигоранню згідно відповідей респондентів (Segrin, 2000).

У кожному інтерв’ю, під час опису власних переживань, звучали і згадки про тих, хто був поруч. Джерела підтримки мали різнорівневий характер — від близьких родичів і партнерів до випадкових, але чутливих людей (див. Таблиця 2.3.2).

**Таблиця 2.3.2. Джерела підтримки на основі відповідей респондентів.**

Джерело	Цитати
Родина (Батьки, сестра, брат, тітка і т.д.)	<p><i>“Родина — це більше для мене місце, куди я можу повернутися і відпочити”</i> (P6);</p> <p><i>“Моя мама, так, дзвонила, переживала, але їй не особливо там цікаво слухати мої проблеми”</i> (P4)</p>
Партнерські стосунки (Чоловік, жінка, хлопець, дівчина)	<p><i>“Коли я помирала емоційно... то це чоловік і мама”</i> (P14)</p>

Друзі	“...я щаслива людина, тому що в мене є п'ять близьких друзів... всі вони різні, але...ми підсилюємо один одного, ми цінуємо один одного і підтримуємо. Це дуже цінно, дуже-дуже. Взагалі, люди, це дуже цінно” (P10)
Професійна підтримка	“Моєму психологу кажу, що...коли я стану термінатором, що мені це буде все-одно, вже буде все-одно на всю цю штуку?” (P1)
Інші люди (небайдужі, знайомі, випадкові)	“...умовно хост...він мені як дідусь...він прям дуже допомагав і по побуту, і морально, і просто, типу, додаткові речі, які ти не очікуєш, що інші люди будуть для тебе робити...” (P3)

Родина найчастіше згадувалась як стабільний, базовий контакт, хоча й доволі неоднозначне джерело підтримки. Для когось це було місце, куди можна повернутися і відпочити, де батьки підтримували побутово, порадами, або просто були на зв'язку. Але звучали й відтінки дистанції, — “...мама дзвонила, переживала, але їй не цікаво слухати мої проблеми” (P4). Тим не менш, навіть така форма зв'язку залишалась важливою — як орієнтир стабільності, фонові присутність, що дозволяла відчувати, що є куди повернутись.

Партнерські стосунки найчастіше звучали як простір для щоденного емоційного контакту — саме тому тут важливою ставала не лише розмова, а й побутова турбота, спільне проживання стану. Такі стосунки звучали як ті, з ким можна бути вразливим, не прикриваючи своїх станів. Це і тілесна турбота: “він по дорозі купить м'ясо, приготує вечерю” (P10), і здатність просто побути поруч: “...якщо ти мене не розумієш, то просто послухай...” (P2). Вони часто були першими, до кого звертались, — не лише через близькість, а й через повсякденний спільний простір, який дозволяв побачити емоційний стан “без слів”: “З ким живу! Все очевидно” (P11).

Друзі виступали найбільш гнучкою, різносторонньою формою підтримки. Вони були тими, з ким можна і поговорити: *“...про щось дійсно глибоке...”* (P3), і *“...похихікати”* (P12), і просто мовчки побути. Звучала також важливість спільного емоційного фону, коли: *“...всі в одній лодці...”* (P8), або проживають щось подібне. Підтримка тут не обмежувалась словами — вона була у спільному досвіді та співпереживанні.

Професійна підтримка згадувалась меншою частиною респондентів, проте в контексті найбільш інтенсивного емоційного виснаження.

Інші люди — це ті, хто не мав чітко окресленої ролі, але виявився уважним і відкритим у потрібний момент. Той: *“...хто був у студії...”* (P7); *“...тімейтка...”* (P12); *“...хост...”* (P3), або навіть *“...полудрузі...”* (P5), — ілюструє, що підтримка не завжди з’являється там, де її очікують. Іноді її дають ті, хто просто: *“...зараз потрапить в моє поле”* (P14), — без сильної близькості, але з емпатією до моменту.

Окрім форм та джерел соціальної підтримки, у фокусі аналізу було ставлення респондентів до самої ідеї підтримки у складні періоди. Важливість цього обґрунтовується тим, що попри навіть наявність соціальних контактів та дій з боку інших, саме суб’єктивне сприйняття визначає, чи буде взаємодія відчуватись як підтримка, що також знайшло відгук у словах респондентки P10:

*“Я думаю що взаємодія в періоди виснаження ресурсна штука, але і залежить, як ти це сприймаєш. Бо ти можеш сприймати все по-різному. Наприклад, ти сидиш з подругою, і вона ж каже, що так важко, так важко. І що ти можеш це сприймати? Блін, от нитечка, що важко. А можеш подивитися, що мені важко і їй важко. І це нормально, такі періоди бувають. І ти в цьому не сам”* (P10).

Тому цей ракурс сприйняття дозволив глибше зрозуміти, які умови є достатніми для того, щоб допомога була прийнята, а які — навпаки, викликають напругу або дистанцію. У цьому сенсі ставлення до підтримки виявилось не менш важливим за її зміст — воно підсвічує тонкі межі довіри, вразливості, очікувань і реального досвіду взаємодії у стані виснаження серед респондентів.

Переважна більшість респондентів акцентували на потребі у безумовному прийнятті — в атмосфері, де не буде осуду, тиску, очікувань. Таке ставлення, ймовірно, можна співвіднести з попередніми інтерпретаціями досвіду мовчазної підтримки, де у респондентів був не лише запит на “приємну” взаємодію, а скоріше — на глибший тип присутності. Це дозволяє припустити, що в умовах емоційного виснаження стає критично важливим відчуття саме психологічної безпеки, через безпосередню вразливість людини — і це має виникати природньо.

Також для респондентів особливою цінністю були глибокі й стабільні зв'язки. Тобто, у своїх історіях молодь не так прагнула великої кількості контактів, як глибину взаєморозуміння, що проявляється у здатності іншої людини бачити і розуміти не лише слова, а й невербальні сигнали, що в певній мірі відповідає соціальній компетентності (Del Prette, 2013). Такі зв'язки часто описувались як: “...зробила це суспільство своїм, як коконом” (P1) та “простір”, де не треба пояснювати себе. Можна припустити, що така орієнтація на якісну близькість виникає як компенсаторна відповідь на минулі досвіди нерозуміння чи знецінення, які, в свою чергу, формують обережність у взаємодії. Також, може бути пов'язано з тим загальним рівнем тривожності в періоди занепаду, коли людині більш притаманно звертатись до найбільш надійних і вже знайомих форм близькості (Сідько, 2024).

З попередньої цінності випливає і те, що деякі респонденти висловлювали потребу в дистанції, мали труднощі з довірою або відчували вразливість у відкритості. Можливо, це пов'язано з досвідом порушених меж або через пережиті ситуації знецінення або маніпуляцій. Така вибірковість виглядає не як недовіра до світу загалом, а як спроба зберегти себе в періоди, коли ресурс і так на межі.

Помітним був і мотив потреби в діях, а не словах. Для частини респондентів підтримка проявлялась саме у вчинках — дрібних, побутових, але таких, що вчасно зчитували потребу. Це співзвучно з попередніми прикладами фізичної турботи і може свідчити про важливість того, щоб підтримка була в

безпосередній залученості людини до дій, а не лише проговорена — особливо у тих, хто втомлений або емоційно приглушений.

Це підводить до того, що у частини респондентів простежувалась глибока вдячність за дієву, не словесну підтримку. Мова йшла не про поради чи фрази “тримайся”, а про конкретні дії. P13 поділилась тим, що для неї:

*“Тримайся — я це слово просто ненавиджу, це саме тупе, що можна сказати. Мені здається, краще нічого не говорити, типу: я зроблю вигляд, що мені не все одно. Я таке не дуже люблю” (P13).*

Водночас, у багатьох респондентів була виражена потреба у емпатійному зчитуванні потреб і, можливо, вказує на те, що в момент емоційної вразливості складно не лише говорити про допомогу, а й навіть окреслити, чого саме хочеться, що має своє підкріплення у емоційному спектрі вигорання, який респонденти описували як спантеличеність (див. Таблиця 2.1.3).

Ще один важливий аспект про який згадувалось — розуміння підтримки як ресурсоємної взаємодії. Респонденти помічали, що звернення по допомогу може виснажувати іншого — і саме це іноді ставало бар’єром. Тут демонструється як певна внутрішня відповідальність — за емоційний стан тих, хто поруч і внутрішнє переконання в тому, що вони мають справлятися самостійно. Ймовірно, такі позиції пов’язані з родинними паттернами, про які згадували декілька респонденток і знаходить чіткий відгук у словах P13:

*“Я виросла в родині, де свої проблеми рішаєш сам. Це звичка, але зона комфорту, яка насправді не дуже комфортна” (P13).*

Крім того може бути пов’язано з сценаріями родинного функціонування, де турбота про інших була більш пріоритетною за турботу про себе:

*“В моїй сім’ї мені не зовсім можна бути нещасливою... коли це бачать мої батьки, мені треба їх успокоїти” (P7);*

*“...моя мама...вона може сильно жити моїм питанням, тому намагаюсь її сильно не залучати...” (P14).*

І попри це, все більше з респондентів зазначали про усвідомлення, що вміння говорити про потреби — це не слабкість, а сила, яка дозволяє точніше

вибудовувати контакт і з собою, і з іншими. Йшлося про те, що підтримка буде більш ефективною, якщо чітко озвучити очікування: *“...здається, це дуже здорова і класна штука — представляти, що ти хочеш почути” (P6).*

З цього всього випливає, що ставлення до соціальної підтримки в молоді виявилось складним і гнучким процесом. Підтримка не завжди була бажаною або можливою. Вона не сприймалась як очевидний процес — але в момент, коли була доступною і не нав'язливою, могла стати ключовою точкою опори.

Окремий фрагмент інтерв'ю було присвячено ставленню до усамітнення в емоційно складні періоди, що природньо виникала в процесі обговорення підтримки. Усі 14 респондентів згадували про те чи інше звернення до усамітнення. Проте варто підкреслити, що в кожного це проявлялось в різних формах і сенсах: від потреби відновлення і тимчасової дистанції до звички, сформованої під впливом попереднього досвіду. Водночас переважна частина респондентів наголошувала, що після періоду усамітнення для них важливою ставала саме соціальна взаємодія, наприклад:

*“...одразу намагаєшся закритися...але потім витягують люди” (P14),* — може ілюструвати, що потреба в усамітненні не виключає соціальної взаємодії, а скоріше підкреслює важливість певної адаптивності стратегій та гнучкості регулювання емоційної близькості. І що важливо, таке ставлення не суперечило ідеї соціальної включеності — швидше, вказувало на складність особистих ритмів відновлення.

Частина респондентів описували потребу в усамітненні як базову, майже тілесну реакцію на емоційне виснаження. Ці періоди ставали моментами відключення від зовнішнього світу, зупинки, перезавантаження: *“...мені зараз почали оці дні на відновлення почали бути потрібні від людей” (P1).* Деякі уникали навіть побутових розмов, щоб не запускати взаємодію: *“...я максимально стараюся її швидко закінчити... не розповідати нічого про себе” (P2).* Це могло бути пов'язано із формою відсторонення, щоб зберегти ресурс, знизити навантаження, аби просто витримати себе.

Крім того, деякі вдавалися до усамітнення не тільки для відновлення, а й для саморефлексії та внутрішньої роботи з собою, завдяки чому вони структурували думки, давали собі час “переварити” пережите, сформулювати потреби: *“...я просто розписала...все структурувала...”* (P7). Іноді це супроводжувалося потребою в самопізнанні: *“...треба себе знати. І навіть з таким собою, коли ти негативний...треба бути в ладах”* (P8). Тут усамітнення може проявлятися як форма суб’єктивного контролю.

Декілька респондентів підкреслювали, що дистанціювання допомагало відчутти зниження вірогідності того, що доведеться ще з чимось справлятися, коли ресурсу і так немає. Тобто, у моменти вразливості легше було “сховатися”, ніж ризикувати: *“...ти все одно нарощуєш якусь броню”* (P14). Для деякого це була реакція на вичерпання оточення: *“...дуже часто люди не мають, що тобі віддати...”* (P7). Це свідчить не лише про потребу в обережності, а й про тонке відчуття меж — своїх і чужих. Або знову ж таки, дистанціювання інколи окреслювалось втратою довіри, через що з’являлося переконання, що інші можуть використати вразливість проти них: *“...я довіряю і вже не раз була цим наказана”* (P11). У таких випадках усамітнення мало характер самозахисту, вибудовувало межі для довіри.

Тут також підкреслювалась схема поведінки, що сформувалася з дитинства. Вони не завжди усвідомлювали її як вибір — скоріше як автоматичну реакцію. Важливо, що така модель не завжди сприймалася як щось негативне — іноді навпаки: як щось знайоме і безпечне.

Для кількох респондентів усамітнення було можливістю прожити складний період через тілесний досвід, наприклад P10 поділилась:

*“...ходила на одну йогу практику...ми розтерли сильно-сильно так долоні і ти це робиш, поки вони стануть аж такі гарячі, і тоді ти прикладаєш туди, куди ти хочеш. Можна на очі, можна на серце, можна отак, як хочеш. І ця дівчина сказала таку фразу, що це тепло, яке ви можете собі завжди дати і не обов’язково його від когось чекати і я така: ого, це таке вообщє може бути”* (P10).

В окремих випадках усамітнення було не лише обороною, а й джерелом внутрішньої. Люди говорили про усвідомлену відповідальність за себе:

*“І мені здається, що дуже важливо мати опору в собі. Просто ти береш, її вибудовуєш і ти знаєш, що би не сталося — ти завжди в себе будеш і ти завжди залишаєшся з собою. Яка би в тебе не була сім'я, в якому би ти статусі не був, де би ти не був, в Україні, за кордоном чи де, ти завжди будеш в себе і ти завжди можеш спиратися на себе, на свою опору. І якщо вона в тебе є, то ти вже настільки сильний, що, щоб не сталося — ти це переживеш” (P10).*

Важливим було усвідомлення і визнання щодо протиставлення між усамітненням і підтримкою. Вони визнавали цінність обох форматів і наголошували на потребі балансувати:

*“І те, і те для мене було дуже класним...себе не відношу... в ту, і в ту когорту...” (P7);*

*“...чесно скажу, іноді стратегія не дуже ефективна, тому що іноді поговорити з кимось, свої емоції показати, там ще щось, навпаки, дає більшу можливість переосмислити, тому що людина тобі скаже щось таке, що може тебе наитовхнути на дійсно класну думку. І тобі, як мінімум, стане легше від того, що ти не зациклюєшся постійно на одному і тому самому” (P12).*

Розглядаючи форми підтримки у виснаженні та інтерпретації ставлення до усамітнення, важливо не протиставляти їх, а побачити в них індивідуальні способи адаптації, що зумовлювались не лише теперішнім станом, а й попереднім досвідом, межами довіри та потребою в автономії. З цього всього випливає, що така траєкторія дозволяє побачити, як молодь Києва індивідуально регулює межі свого емоційного простору: усамітнення тут не розглядалося як альтернатива підтримці, а радше як інша її форма — попередня, паралельна або необхідна передумова до взаємодії. Це дало змогу глибше зрозуміти, що навіть у темі соціальної підтримки йдеться не лише про присутність інших, а й про можливість бути наодинці із собою, щоб потім повернутись до соціальної включеності у більш цілісному стані. Саме ця різноманітність підходів до соціальної взаємодії і стала ключовою для



розуміння, як молодь проживає свою вразливість і шукає ресурси для відновлення.

#### **2.4. Індивідуальні підходи респондентів до управління емоціями та взаємодіями під час складних життєвих періодів**

У цьому підрозділі фокус на індивідуальні стратегії управління емоціями, які молодь застосовувала у щоденній взаємодії з іншими в період емоційного вигорання. В основі цього аналізу — рефлексії самих респондентів про те, як вони “керують” емоціями, як вони діють, як ставляться до усвідомлення емоцій та самоконтролю. Важливо підкреслити, що стратегії були тісно пов’язані з тим, як респонденти переживали виснаження та як самі описували свій емоційний спектр у цей період — саме ці фіксації стали важливою опорою для розуміння форм емоційного менеджменту в контексті соціальної взаємодії.

У ході аналізу інтерв’ю було виділено форми емоційного менеджменту, які респонденти застосовували не як відповідь на гострий тригер чи емоційний сплеск, а скоріше як інструмент для саморегуляції станів, які мали ефект накопичення та створювали перманентну напругу — фіксувались як інтуїтивні, так і усвідомлені дії для зниження соціальної включеності, контролю прояву емоцій, зміни фокусу, мінімізації взаємодій, тощо.

У відповідях респондентів прослідковувалась тенденція до певного дозування взаємодій залежно від їх власного емоційного стану (див. Таблиця 2.4.1). Це не виглядало як повне уникнення чи відсторонення, скоріше — як спроба вчасно налаштувати контакт із собою та з іншими, щоб не допустити перевантаження. У таких рішеннях можна побачити прояви стратегії, яку в теорії емоційного менеджменту пов’язують із попереджувальним підходом, відповідно до якого регуляція емоцій може відбутися ще до того, як відчуття дійдуть до пікової точки і проявитись без загострення та без емоційного вибуху під час комунікації, тобто коли людина змінює або адаптує обставини ще до того, як внутрішній стан виходить з-під контролю (Gross, 2014).

**Таблиця 2.4.1. Форми та підходи емоційного менеджменту для станів, які створювали перманентну напругу в періоди емоційного вигорання.**

Форма / Підхід	Цитата
Свідоме дозування взаємодій	“...це зазвичай якийсь комфортний для мене формат, або я можу сказати — ні, бо мені потрібен якийсь час, поки не буду спілкуватись” (P6)
Ізоляція в стані переживань	“...коли я просто в потоці... то я насправді стараюсь менше контактувати з людьми. Якщо в мене якісь переживання, то я стараюсь менше контактувати з людьми” (P4)
Формальне, приглушене спілкування	“...дисоціюєшся. Це типу як з мамою. Мама може подзвонити, вона може щось казати довго, я можу відкласти трубку, піти щось робити, вона буде говорити...” (P1)
Селективність комунікації	у “Є дуже вузьке коло людей, з якими мені не треба багато сили на комунікацію” (P13)
Потреба в самотності для стабілізації	“Мені потрібно бути самою, щоб це розрулити і зрозуміти, що зараз робити” (P2)
Мовчання, замовчування емоцій	“Коли я дуже засмучена — я не відповідаю. Я просто мовчу” (P2)

Тут можна побачити, що дистанціювання у досвіді респондентів скоріше проявлялось у вчасному налаштуванні власної межі, щоб дійсно не допустити перевантаження. У випадку P6 це формулюється як відтермінування контакту — не відмова, а збереження формату, який дозволяє дочекатися моменту, коли з’явиться ресурс. Така форма виглядає як спосіб втримати контроль над собою, не обриваючи зв’язків.

Схожим чином P4 говорить про зниження кількості контактів — наче це інтуїтивне рішення, що дозволяє не загострювати наявні відчуття. А у висловлюванні P1 можна простежити більш тонку тактику — залишаючись “на лінії” контакту, людина ніби мінімізує свою присутність, знижуючи глибину включеності, щоб не спровокувати додаткове роздратування (Gross, 2014). У респондентки P13 звучить ще чіткіший орієнтир: залишатися відкритим можна лише у стосунках, які не вимагають від тебе зайвих зусиль. І ця вибірковість — не про байдужість, а про адаптацію до власного стану.

Такі форми дистанціювання також мають форми в самотності, яка неодноразово звучала, наприклад у P2, саме в усамітненні з’являється можливість “розрулити” переживання і повільно повернути зв’язок із собою. Це особливо помітно, якщо звернутись до емоційного спектру в періоди вигорання, де самотність була як простір, у якому зменшувалась напруга та вразливість саме в контексті вимоги до соціальної включеності. Звідси можна припустити, що такі практики дистанціювання, в різних формах і контекстах, давали змогу залишатися у контакті з собою через зміну структури взаємодій, не втрачаючи соціальних зв’язків повністю.

Окрім форм дистанціювання, в окремих відповідях починає проступати дещо інший фокус — на тому, як респонденти пробували залишатися разом з власними переживаннями. Ці стратегії вже менше про межі й більше про внутрішню роботу (див. Таблиця 2.4.2).

**Таблиця 2.4.2. Форми та підходи емоційного менеджменту для станів, які створювали перманентну напругу в періоди емоційного вигорання.**

Форма / Підхід	Цитата
Контроль емоцій, стримування, самоспостереження	<i>“Все одно якийсь аналіз за собою ведеш... щоб краще себе стримати — менше проблем тоді буде по життю” (P5)</i>

Приглушення	<p><i>“...стала пропускати. Тобто воно як фоновий шум і йде” (P1);</i></p> <p><i>“Я не слухаю. Я просто припускаю...шумом сквозь мене” (P7)</i></p>
Пасивне слухання	<p><i>“Мені дуже важко зрозуміти, як вони себе почувають, тому що я дуже фокусуюся на тому, що є в мене” (P6)</i></p>

Респондент P5 говорить про контроль і стриманість, що ніби тримають напругу “всередині” — водночас звучить і усвідомлення того, навіщо це потрібно: *“...менше проблем тоді буде по життю” (P5)*. Можна припустити, що така стриманість не лише спосіб саморегуляції, а й патерн поведінки — коли емоційне внутрішнє напруження краще заховати, ніж дозволити йому перетворитись на зовнішній конфлікт.

У висловлюваннях P1 та P7 ілюструється глибша форма приглушення — вже навіть не на рівні емоцій, а сприйняття: *“...як фоновий шум” (P1);* *“...шумом сквозь мене” (P7)*. Це ніби спроба зробити реальність менш інтенсивною, через ефект виснаження, що сам по собі формує нові рамки сприйняття.

P6 додає ще один пласт — коли взаємодія ніби є, але присутність зводиться до пасивного слухання. Людина свідомо не намагається зрозуміти іншого, бо: *“...дуже фокусуюся на тому, що є в мене” (P6)*, — може бути спробою втримати взаємозв’язок із внутрішнім станом, або надмірними переживаннями, для яких характерне постійне прокручування думок в голові — прояви вигорання, що також підкріплюється словами респондентів у власних спостереженнях (див. Таблиця 2.2.1).

Респонденти також фіксували форми, де в них проявляється зосередженість на інших, а не на собі (див. Таблиця 2.4.3).

**Таблиця 2.4.3. Форми та підходи емоційного менеджменту для станів, які створювали перманентну напругу в періоди емоційного вигорання.**

Форма / Підхід	Цитата
Самовіддача без достатньої уваги до власних ресурсів	<i>“Я стараюся допомагати своїм оточуючим... Але я витрачаю тоді свої сили і не можу сказати, що я в своєму житті щось міняю” (P13)</i>
Фільтрація висловлювань, щоб не ранили інших	<i>“Я з часом зрозуміла, що їм іноді важко свої емоції приймати. Якщо я зараз свої навалю, то їм, типу, не прикольніше від цього буде” (P12)</i>
Делікатне дистанціювання з урахуванням іншого	<i>“...я кажу, що все, давай, цьомкі-пумки, і пока-пока...аби також людину не ранили. Тому що тут я також фільтрую, якщо я ображаю іншу людину” (P2);</i> <i>“Я швидко надаю собі звітність, що це забере ще більше сил і зіпсує настрій іншим людям” (P10)</i>
Уникання прямої конфронтації через страх відторгнення	<i>“...я боюся, що все, мене після цього не будуть любити...” (P3)</i>
Маскування емоцій	<i>“...в будь-якій компанії ти все одно трошки інша особистість, бо є оці маски, соціальні конструкти, які ти приймаєш на себе, і ти трошки інша людина” (P1);</i> <i>“Я стаю більш радісною. Я стаю, щоб ніхто нічого раптом не підозрював, що зі мною щось не так” (P14)</i>
Прийняття вимоги оточення "не приїжджати без настрою"	<i>“Якщо у тебе поганий настрій, то ти до нас не приїжджай” (P7)</i>

У цитаті P13 відчувається типове напруження між бажанням бути поруч для інших і розумінням, що це виснажує. Можна припустити, що така форма самовіддачі не завжди може артикулюватись як проблема — вона вже вбудована

в особисту стратегію взаємодії, але парадокс в тому, що губиться здатність турботи про себе.

У висловлюваннях P12, P2 та P10 фіксується інший тип уваги до іншого — вже більш рефлексивний. Тут не йдеться про повну відмову від соціального залучення, навпаки — згідно Дель Претте, про прояв емпатії та знову ж таки соціальної компетентності, щоб зберегти цілісність стосунків, не перевантажуючи їх власними станами (Del Prette, 2013). Важливо підкреслити, що така обережність, з одного боку, дійсно говорить про чутливість, а з іншого — може бути сигналом, що власні потреби поступаються місцем збереженню соціальної рівноваги.

Страх прямої конфронтації, як у випадку P3 — це не лише уникнення конфлікту, а й глибший страх залишитися без прийняття. Такі стратегії навряд чи є свідомо вибудованими — скоріше це досвід, який навчив, що краще не ризикувати щирістю, коли на кону — стосунок.

Маскування, про яке говорять P1 та P14, виглядає як спроба відповідати очікуванням — навіть ціною автентичності. Посмішка стає певною соціальною умовністю, яка має приховати те, що відбувається всередині. Можна припустити, що в певні моменти це знімає напругу у взаємодії, але водночас посилює внутрішній розрив між “зовнішнім” і “внутрішнім”.

Слова P7, які вона чує від близьких відкриває ще один важливий пласт — іноді емоції контролюються через те, що від нас цього очікують інші, а не через власне бажання. В такому середовищі людина заздалегідь вирішує, чи її настрій підходить для спілкування. Іноді, щоб не відчувати себе “не таким”, може бути формою, де залишитися вдома — означає уникнути неприйняття.

Усі ці приклади — про стратегії, що намагаються втримати контакт, не нашкодивши ні собі, ні іншому. Проте роблять це шляхом самоприглушення, скорочення проявів або навіть повної їх маскування (Gross, 2014). Тобто замість регулювати емоцію як таку — респонденти регулюють її видимість та в певній мірі контролюють ситуацію, що в подальшому може негативно вплинути на їх особистий психоемоційний стан, через створення внутрішньої напруги та

втрату ширості, що у відповідях респондентів звучала як якість, яку вони дуже цінують у взаємодіях. Це також може бути пов'язано внутрішніми переконаннями, того, наскільки сильно людина відчуває емоції та безпосередньо її характеру — важливе для здатності регулювати емоції без шкоди для себе (Wang et al., 2019).

Частина респондентів намагалась підтримати свій стан не лише через зміни у комунікації чи мисленні, а й через повернення до тілесності — як до ресурсу стабілізації (див. Таблиця 2.4.4).

**Таблиця 2.4.4. Форми та підходи емоційного менеджменту для станів, які створювали перманентну напругу в періоди емоційного емоційного вигорання.**

Форма / Підхід	Цитата
Тілесно-орієнтовані техніки / фізичне самозаспокоєння	<p>“...класно себе жмакати...Я увлажняю себе просто всіма способами — я вже як дельфін... це допомагає повертатись” (P1);</p> <p>“Зміщаєш фокус, йдеш гуляти. Кажеш: всьо, поки про це не думаємо...” (P4)</p>
Реакція через сльози як форма розрядки	<p>“Я починаю плакати, бо я не можу сказати, мені здається, що мене ніхто не чує” (P2)</p>

Ці дії були менш про соціальну динаміку, і більше — про контакт із собою, що зменшує напругу і активізує механізм самозаспокоєння (Gross, 2014). Обидва приклади можна трактувати як інтуїтивна форма та прагнення відновити контроль — не через мову чи взаємодію, а через базову тілесну форму, яка в моменти виснаження сприймається респондентами доволі ефективною — дотик, вода, рух — усе це ніби нагадує, що тіло ще тут і воно здатне тримати далі. Сльози у випадку P2 скоріше вказують на напругу, яку вже важко витримувати самостійно, але прямо про неї теж сказати складно, що може співставлятись із попереднім бекграундом, про який згадували респонденти під час саморефлексій щодо бар'єрів та ставлення до підтримки.

Тобто, у цьому контексті плач стає не просто реакцією, а способом дати вихід емоціям, які довго подавлялись. З цього випливає, що ці стратегії є, по суті, маркерами межі — коли напруга не знімається словами чи дистанцією, але ще не виливається в руйнівну форму.

У частини респондентів, попри емоційне виснаження, зберігалось прагнення не перебувати в цьому стані повністю, а залишити за собою право на внутрішню цілісність. Йдеться про спробу втримати власні орієнтири — зокрема, чесність до себе та щирість у взаємодії. Формулювання: “...я за *трушність*” (P4) чи “...не люблю бути з друзями *фейковою*” (P8), — звучали як щось, за що респонденти трималися навіть у браку ресурсів. Можна припустити, що для когось це була не просто позиція, а спосіб уникнути внутрішнього розриву між тим, що відчувається, і тим, що проявляється. Тобто, емоційна чесність ставала своєрідним буфером — у моделі емоційної регуляції Джеймса Гросса це близько до когнітивної переоцінки: коли ми можемо регулювати емоції, не приховуючи їх і не проявляючи агресії — вони залишаються, але інакше переосмислюються в межах контакту (Gross, 2014). Тобто вибір залишитись щирим у комунікації допомагає уникнути додаткового напруження — саме того, яке часто супроводжує період вигорання.

У деяких випадках респонденти ніби вже не встигали вчасно налаштувати межі чи зменшити навантаження — і тоді емоції виходили назовні різко, імпульсивно, іноді неконтрольовано. Це не завжди було заплановано, але точно свідчило про те, що внутрішній ресурс перебував на межі, що підвело до форм емоційного менеджменту в моменти піку та емоційного вибуху (див. Таблиця 2.4.5)

**Таблиця 2.4.5. Форми та підходи емоційного менеджменту для станів, які провокували інтенсивні емоції в моменті в періоди емоційного вигорання.**

Форма / Підхід	Цитата
----------------	--------



Імпульсивна реакція під напругою	<p>“Якщо до мене сильно причепитись, типу: дай відповідь, то я можу земоціонувати, сказати типу: камон, я сказала, що відповідати не хочу і піти” (P7);</p> <p>“Можу бути агресивною, але це коли ти електризований, що тебе все дратує” (P10)</p>
Вибухова реакція з подальшим коротким згасанням	<p>“Я вибухаю дуже швидко, але я швидко і виходжу” (P2)</p>
Усвідомлення агресивної реакції та подальше вибачення	<p>“Я усвідомлюю, що я можу образити і я за це вибачаюся” (P2);</p> <p>“...я так поговорила з людиною тільки того, що я була під тією емоцією” (P14)</p>
Вибух емоцій переважно у сімейних взаємодіях	<p>“Я здебільшого вибухаю в спілкуванні з сім'єю” (P12)</p>
Стримування у присутності інших, емоційне розвантаження вдома	<p>“...в мене може підходити, але я все одно тримаю гідне лице. Потім я можу вдома вилити це на ближніх” (P14)</p>
Несвідома провокація емоцій в інших	<p>“Я бачу, що їй роздражає цей топик, а я починаю далі давити на це. А мені смішно” (P8);</p> <p>“...я можу типу говорити, що я так не вважаю, закидати питаннями... намагаюсь вести діалог...” (P14)</p>

У стані вигорання навіть незначні тригери можуть сприйматись доволі різко, що вмикає емоційну реакцію миттєво й без фільтрів, як внутрішня “електризація” у P7 та P10. Можна припустити, що йдеться не стільки про втрату контролю, скільки про інтенсивний зовнішній вплив, що провокує механізм — коли емоція спрацьовує раніше, ніж думка.

У Р2 бачимо короткий спалах і швидкий відхід — спосіб не “накопичувати всередині”, коли емоція з’являється, проявляється, зникає. Водночас Р2 і Р14 рефлексують ці моменти — вибачаються, усвідомлюють, що діяли під емоцією. Це може вказувати не лише про самоконтроль, а й про усвідомлення важливості зв’язків, які хочеться зберегти.

У Р12 вибухи фіксуються здебільшого в родині, що також має відгук у респондентки Р14, яка ілюструє дещо іншу форму — стриманість у соціумі й подальше емоційне “вивантаження” вдома. Тут можна припустити, що саме в такій формі напруга “дозволена” або сприймається менш ризиковано, що може бути пов’язано з відчуттям безпечного простору та потребою в емпатії про яку респонденти згадували як важливі умови для соціальної підтримки.

Р8 і Р14 демонструють іншу форму — коли людина провокує інших, щоб зняти фокус із себе або просто, щоб “випустити” емоцію через діалог, що також може бути пов’язано із спробою адаптації, але в дещо деструктивній формі, що має ризики ускладити стосунки з оточенням (John & Gross, 2004). Тут важко відрізнити емоційне зіткнення від спроби контакту — і саме ця розмитість доволі типова для виснаженого стану. Тобто, тут складно однозначно визначити межу між конфліктом і спробою зв’язку — і це теж типово для станів, де бракує енергії на складні рефлексії, але залишається потреба в контакті.

Інші форми емоційного менеджменту проявляли спроби респондентів зберігати зв’язок — як із собою, так і з іншими — навіть тоді, коли всередині вже прям відчувався тиск, що вимагало регуляції вже на стимул (див. Таблиця 2.4.6).

**Таблиця 2.4.6. Форми та підходи емоційного менеджменту для станів, які провокували інтенсивні емоції в моменті в періоди емоційного вигорання.**

Форма / Підхід	Цитата
Стримане уникнення конфлікту	“...деякі люди в родині, яких я ціную...розумію, що якщо тут я щось скажу не так, то...будуть великі

	<i>скандали...не потрібно...я тут згодна прогнутися...” (P1)</i>
Вихід з комунікації / Відсторонення	<i>“Я стараюсь просто спустити на тормозах і думаю, що з цим все закінчиться” (P4)</i>
Фізичне розрядження (спорт, жести, рух)	<i>“...просто сидіти і тримаю за коліна... коли тримаєшся, торкаєшся до себе, то це допомагає” (P14)</i>
Стимування / самоконтроль / раціоналізація	<i>“Я стараюся не транслювати їх на інше, бо я розумію, що є роздратування, що нічого не означає” (P13)</i>
Переключення уваги / сенсорна регуляція	<i>“Я виходила з переговорки і мила руки під холодною водою... вона мене повертає в мене” (P14)</i>
Писання (щоденники, нотатки)	<i>“У мене в замітках є два великі спілкування, які я в різні часи писала, потім я їх не відправляла” (P8)</i>
Ігнорування / уникнення	<i>“В мені немає емоцій на себе, чого я маю їх давати людині, яка мені питається тріпати нерви — ні. Я просто ігнорую все” (P8)</i>
Пошук підтримки / звернення до інших	<i>“...я можу на емоціях написати своїй подрузі, сказати, що роблять, або мамі пожалітися...” (P3)</i>
Контроль емоцій залежно від ставлення співрозмовника	<i>“Якщо це батьки, я завжди промовчу. Якщо це подруги, я промовчу через раз. А якщо це з молодим чоловіком, то там я можу почати з Ізраїлю, закінчити за упокой” (P11)</i>
М’яке окреслення меж	<i>“Я вчусь висловлювати свої кордони, що я відчуваю і чому я хочу так, а не інакше у взаємодії нашій” (P12)</i>
Пауза перед словами	<i>“Я можу просто, типу, сказати, окей, я тебе почула, давай, типу, поговоримо про це пізніше” (P7)</i>

Поділитися, полегшало, претензій чи вимог	щоб без	<i>“...я буквально починаю говорити свої думки. Я навіть не встигаю їх сформувати, і я починаю просто все-все-все вивалювати” (P3)</i>
---	------------	--

Форми та підходи, які обирають респонденти — уникнення, ігнорування, паузи, дотики до себе — це те, що не завжди є усвідомленими діями. Часто це напіваавтоматичні способи “не зламатися”. Наприклад, коли P1 обирає *“...прогнутись” (P1)*, а P4 *“...спустити на тормозах...” (P4)*, — знову ж таки, скоріше про відсутність ресурсу на розмову, ніж про гнучку соціальну поведінку. Тобто, це також ілюструє періоди, коли нам доводиться довго себе стримувати, особливо ще під додатковим тиском — виснажує наші психоемоційні ресурси та соціальні навички набувають інших форм — коли ці сили закінчуються, ми стаємо менш здатними пристосовуватися та давати відсіч складним ситуаціям (Muraven & Baumeister, 2000). З цього випливає, що цитати респондентів показують те, що вони не вирішують конфлікт — вони просто не витримують його.

Коли ж респонденти звертаються до сенсорних практик (торкання до тіла, миття рук), як у випадку P14, це більше відповідає моделі емоційної регуляції, які вписуються в модель Джеймса Гросса як постфактум-стратегії — тобто дії, які запускаються вже після того, як емоція стала домінантною (Gross, 2014). У цьому контексті тілесний самоконтроль — не емоційне погашення, а скоріше дії, які здатні повернути собі суб'єктність — через тіло, рух, сенсоріку.

Деякі респонденти зазначали і про можливість якось структурувати свій емоційний простір. Наприклад, написання нотаток (P8) або паузи перед реакцією (P7) також укладаються в рамку когнітивної переоцінки — ще однієї з описаних Гроссом стратегій (Gross, 2014). З цього випливає, що респондентки намагаються адаптувати неконтрольовану поведінку, формою швидкого переосмислення ситуації до моменту реакції, зменшуючи ризик специфіки того, що цей прояв може бути руйнівним.

У цьому ж ключі варто розглядати й звернення до інших (P3) — мам, подруг — не стільки як запит на допомогу, скільки як спробу не залишатися

наодинці з власною емоцією. Тут ілюструється підтримувальна взаємодія і можливість вільно висловлювати свої емоції, переживання є важливими для того, щоб зменшити вплив стресу, дати можливість людині відчувати опору і внутрішню емоційну стійкість, що знижує інтенсивність вигорання (Salovey et al., 2000). Тобто тут бачимо, як емоційна відкритість не є слабкістю, а формою самозбереження, яка дає відчуття зв'язку.

P11 іронічно, але точно говорить про зміну поведінки залежно від того, з ким вона в діалозі, що може бути проявами інстинктивними реакціями: з ким можна дозволити собі більше, а з ким — ні. Це можна підкріплювати тим, що у стані виснаження емоційна система більше не обробляє всі сигнали — вона сортує за принципом мінімального ризику. Це підтверджується й у інших дослідженнях: коли енергії обмаль, ми скорочуємо варіанти до найбезпечніших (John & Gross, 2004). Також така форма емоційного менеджменту може бути пов'язана із соціально-емоційними навичками, тобто чутливості до меж і безпеки у стосунках, коли емоції не пригнічуються повністю, а й адаптуються до конкретного контексту, що відповідає ідеї керування емоційними проявами через розуміння соціального простору (Matthews & Fellner, 2012; Kankaras & Suarez-Alvarez, 2019).

В межах дослідження також було приділено увагу тому, як самі респонденти трактують власне ставлення до управління емоціями. Справа в тому, що розуміти те як молодь переживає цей процес внутрішньо — що вважають доречним, складним, обов'язковим або, навпаки, зайвим, — є не менш важливим, ніж те, як люди намагаються регулювати свій емоційний стан. Для цього фіксувались не конкретні дії та форми регуляцій, а самі інтерпретації респондентів щодо самого процесу контролю над емоціями: його меж, цінності, ефектів і зв'язку з якістю взаємодій. Це дозволяє краще зрозуміти, чому одні форми емоційного менеджменту обираються частіше за інші, які внутрішні установки їх визначають і як формуються особистісні межі в самовираженні. З цього випливає: ставлення до регуляції емоцій — це не лише прояв внутрішніх патернів, а й важливий орієнтир у побудові міжособистісних стосунків. З

висловлювань респондентів впливає, що молодь не бачить в управлінні емоціями щось абсолютно позитивне, універсальне або таке, що завжди потрібно робити. Вони говорять про це як про складний і часто внутрішньо суперечливий досвід, що балансує між ідеалізацією стриманості, потребою безпеки, бажанням бути почутим і визнаним, тощо. Частина респондентів (P1, P3, P4) відкрито демонструє бажання не бути емоційно зчитаними іншими — ідеалізуючи стриманість або ж жартуючи про роль “Термінатора”, яка з одного боку видається ефективною, з іншого — визнається як не зовсім здоровий підхід:

*“Я би хотіла більш не токсично висловлювати свої емоції, але в ідеалі я б не хотіла, щоб люди їх зчитували. Я розумію, що це нездорово дуже сильно, скоріш за все, але я досі вважаю, що Термінатор — топ” (P1), — у цьому випадку контроль виглядає не як навичка, а як щит.*

Попри це, більшість усе ж усвідомлює значення емоційної саморегуляції — як у щоденній взаємодії, так і в контексті самопізнання (P5, P7, P9, P12). Коли респонденти говорять про те, щоб “триматися в руках”, “фільтрувати емоції”, “не затягувати” або “показувати емоції безпечно” — це вже про те, що люди не хочуть просто пригнічувати свої почуття. Вони намагаються знайти таку форму, щоб емоції були присутні, щоб виразити свої почуття, але під їхнім контролем.

У деяких респондентів (P2, P8, P10) спостерігається розуміння емоційного менеджменту як соціального обов’язку — тобто як чогось, що робиться не лише заради себе, а й заради збереження стосунків. Це відповідає ідеї, що емоційна саморегуляція є фундаментом для моральної поведінки та етичної взаємодії (Gross, 2014), а також думці про те, що емоційний інтелект включає розуміння того, як наші емоції діють на інших (Salovey et al., 2000).

Цікаво, як деякі респонденти (P1, P3, P4, P13) говорять про важливість балансу між розумінням чужих емоцій (емпатією) та контролем власних. Вони вважають, що навіть якщо людина дуже емоційно відкрита, це може мати свої мінуси. Тобто, у деяких ситуаціях здатність “вимикати” свої почуття виглядає як

цінна, але не завжди доступна навичка. Тобто, якщо ти дуже чутливий, співпереживаєш і не маєш механізмів захисту, це може призвести до виснаження.

Ще один помітний пласт — пріоритет над контролем негативних емоцій. Фраза, одного з респондентів: “...розвинути свого внутрішнього звіра і потім осідлати його” (P5), — може означати, що тут впливають і особисті погляди, і те, як прийнято в суспільстві. Бо, наприклад, радість сприймається легше, ніж агресія чи злість, навіть якщо на це є причини. Деякі з респондентів (P10, P12) говорять не лише про те, щоб не дати емоціям вирватися назовні, а й про те, щоб вчитися розуміти свій стан ще до того, як він стане занадто накопиченим та інтенсивним. Це добре пояснюється моделлю попередньої регуляції емоцій Джеймса Гросса (Gross, 2014).

Також можна помітити пласт, пов’язаний з оцінкою моменту: тобто респонденти починають відстежувати, коли і з ким можна реагувати, а коли краще залишити емоцію при собі (P1, P2, P14). Це не просто спосіб адаптуватися та поводитися відповідно до ситуації, а й спосіб не витратити свої емоційні ресурси просто так.

Крім того, респонденти фіксували те, що якщо не контролювати емоції, можна зіпсувати стосунки. Тому управління емоціями для них — це спосіб зберегти ці зв’язки. Тобто, щоб люди хотіли бути поруч, ти повинен слідкувати за своїми емоціями. Тут є і мотивація страху самотності, і усвідомлення соціального обміну, що у стосунках потрібно йти на компроміси (Homan, 1961). Проте у більш близьких зв’язках (P3, P11) респонденти дозволяють собі відкритість, показують свої справжні емоції, бо розуміють, що це допомагає їм вирішувати конфлікти. Тобто, контроль над емоціями — це не постійна вимога та фіксована норма, а гнучка реакція на ситуацію — де і з ким ти спілкуєшся. З цього випливає, що молодь розрізняє спілкуванням з широким колом людей та спілкуванням з близькими і в кожній з цих сфер діють різні правила поведінки.

З цього всього випливає, що ставлення до контролю емоцій є контекстно-залежним і таким, що змінюється з досвідом. Серед респондентів

даного дослідження хтось ще тільки шукає, як це робити, хтось — вчиться через тілесні практики, хтось — через взаємодію з іншими. Це підтверджує думку про те, що вміння керувати емоціями — це не щось незмінне, а навичка, яка формується протягом життя під впливом нашого досвіду, стосунків та різних обставин (Matthews & Fellner, 2012; Gross, 2014).

## **2.5. Використання рефреймінгу як інструменту для переосмислення досвіду та взаємодій з оточенням**

Враховуючи чутливість теми та потенційно травматичний ефект емоційного вигорання — не менш важливим є питання про переосмислення досвіду. Цей підрозділ присвячений тому, як молодь Києва переосмислює складні життєві ситуації, що викликали емоційне напруження чи виснаження — як ті, що виникали в повсякденному житті, так і ті, що так чи інакше були пов'язані з війною. Цінні, іноді терпкі, але особливі саморефлексії респондентів проявляли те, як їх особистий досвід набуває нового сенсу: через дистанціювання, зміну перспективи, розмови з іншими, внутрішній діалог і т.д. Навіть якщо ці стратегії не завжди артикульовані як свідомий рефреймінг, вони демонструють здатність молодих людей повертати собі відчуття себе і життя у складних обставинах. Особливу увагу приділено соціальним взаємодіям — як простору, де стає можливим не лише відчутти опору, підтримку та турботу, а й сформувати нове бачення себе, інших і прожитого досвіду.

Для того краще зрозуміти, як саме відбувається процес рефреймінгу в повсякденних практиках молоді, варто звернутися до конкретних інструментів та підходів, які респонденти згадували під час рефлексії власного досвіду. Ці інструменти та підходи до переосмислення, що проявляються переважно як внутрішні когнітивно-емоційні стратегії або реакції — дозволяють побачити ситуацію з різних перспектив та змінити безпосередньо ставлення, емоційний відгук на ситуацію чи період (див. Таблиця 2.5.1).

*Таблиця 2.5.1. Підходи та інструменти для переосмислення негативного досвіду на основі відповідей респондентів.*



Підхід / Інструмент	Цитата
Час	“... більше все одно найважливіше, що є цей час. Бо цей час дає і тобі досвід, і спілкування, і якісь нові події, щоб, по-перше, відлипнути від цього досвіду, по-друге, під іншою призмою, в іншому контексті подивитися і зрозуміти, що насправді відбулося” (P12)
Усвідомлення тимчасовості емоцій	“А коли вже вони відходять, то вони з часом залишаються в минулому... з часом вона стає ясніше однозначно і відходить на задній план” (P9)
Саморефлексія	“Я провалився, треба себе витягнути... треба подумати на майбутнє, як не провалюватися” (P4)
Саморефлексія через письмо або медіа	“Я відразу пишу. Я прописую собі, що я відчуваю. Блокноти, ручка мені в допомогу” (P7); “Я могла записувати прям на відео, прям говорити сама з собою в відеокамеру, от просто все підряд” (P13)
Переоцінка масштабу ситуації / нормалізація	“Я повертаюся на цей початок війни... вони умовно неочікувано приємні ці спогади. Бо, по-перше, сталося те, чого я боялася більше за все. Ми декілька місяців перед тим весь час спілкувалися, нападе Путін, не нападе, що буде, та війни не буде, та буде. І коли воно відбулося, я зрозуміла, що вже саме погане, чого я боялася, сталося, і мені стало якось легше” (P1)
Соціальні взаємодії	“...я говорила з ресурсним менеджером, і він такий: ти поводиш себе, ніби атомна війна случилась. Я така, якщо б атомна війна случилась, я б не так сильно розстроїлась” (P1); “Мені дуже допомагають розмови насправді. Я люблю поговорити з людьми про якісь такі досвіди, бо часто

	<i>думки інших будуть нашкодити мені на якісь інші думки” (P13)</i>
Професійна допомога психолога	<i>“Психолог мені говорив: спитай себе реального, що ти хочеш насправді, де ти себе бачиш” (P5); “Оце як з цим декретом у мене було...Я зробила висновки, що так, я не маю робити все сама, по-перше” (P10)</i>
Проходження через подібний досвід раніше	<i>“Ця емоція, яку ти зараз проживаєш, ти розумієш — у мене вже десь оцей трабл десь вже був... ти згадуєш ту ситуацію...” (P2)</i>

У відповідях респондентів час — часто згадувався не просто як фактор відстані від події, а як активний ресурс для переосмислення, через його можливість дати людині пережити спектр відчуттів та створити в перспективі ефект з меншим емоційним зарядом, що сприяло новими перспективам. Це узгоджується з тим, що з часом ми відчуваємо емоції менш гостро і це дає можливість краще розібратися в ситуації (Weinstein et al., 2009). Тому, можна припустити, що в такий спосіб респонденти повертають собі суб'єктивний контроль: вони вже не “в ситуації”, а “після неї” — де час виступає каталізатором для інтеграції події у власну життєву історію.

З цього випливає, що важливою умовою для рефреймінгу є і усвідомлення тимчасовості емоцій. У респондентки P9 фіксується поступове згасання емоцій. Це важливий елемент усвідомленості, адже дозволяє зменшити відчуття страху перед власними переживаннями (Shapiro et al., 2006). З цього випливає, що рефреймінг нерідко починається з простору для внутрішньої зміни фокусу та нераціонального аналізу, а з простого усвідомлення: “це пройде”.

Часто новий погляд на ситуацію приходить сам по собі, без наших свідомих зусиль. Це підтверджує думку Лазаруса та Фолькмана, що ми можемо справлятися зі стресом не лише активно, але й внутрішньо, просто змінюючи своє ставлення до ситуації (Lazarus & Folkman, 1984). Тобто, ми не завжди

навмисно переосмислюємо ситуацію, але з часом можемо почати дивитися на неї інакше.

Саморефлексія як інструмент переосмислення проявляється у здатності респондентів ставити собі запитання, шукати пояснення подіям і власним реакціям. У відповіді Р4 звучить простий, але влучний підхід: *“Я провалився, треба себе витягнути...треба подумати на майбутнє, як не провалюватися...Треба знайти корінь проблеми”* (Р4), — спроба відреагувати не лише емоційно, а й конструктивно, знаходячи в кризі сенс або хоча би напрямок дій. Крім того, Р11 ділилась тим, акцентувала на діях в процесі як спосіб переосмислення: *“Я можу просто сидіти, щось робити, не важливо, що на роботі чи щось по дому, і просто згадувати ситуацію і проаналізувати її”* (Р11), — можна припустити, що такий підхід дозволяє уникнути надмірного емоційного включення, тобто це створює певний ритм, у якому думки стають більш структурованими, а емоції — менш хаотичними. Це нагадує так звану “рефлексію в русі”, коли тіло ніби допомагає прожити ситуацію ще раз, але вже без надмірної включеності в емоції. Така поведінка ілюструє когнітивний рівень копінгу — фокус на проблемі, який, за Лазарусом, активується у ситуаціях, коли людина хоче по-іншому ставитися до подібних ситуацій у майбутньому (Lazarus, 2006). Можна припустити, що самоаналіз допомагає людині знову відчувати себе здатною впливати на своє життя. Навіть якщо ситуація не змінюється, змінюється те, на що людина переключає свою увагу — який урок можна звідти винести. Письмо та медіа, про які згадували респонденти, у цьому процесі виступають як форма зовнішнього продовження внутрішнього діалогу. Респонденти Р7 і Р13 згадують, як вони прописують або озвучують усе, що відчують. Це дозволяє структурувати думки, надати формулюванням більш чіткого вигляду, а іноді — навіть свідомо вивести себе на емоцію і прожити ситуацію повторно, вже прийнявши її з іншої перспективи, через процес усвідомлення. Цей підхід відповідає підходам до контролю емоцій, які говорять, що коли ми висловлюємо свої почуття, ми глибше їх усвідомлюємо і це допомагає зменшити їхню інтенсивність (Gross & John, 2003). Можна

припустити, що фіксація на письмі чи відео — це не лише елемент самозаспокоєння, а й форма символічного завершення переживання — його простіше залишити позаду.

Переоцінка масштабу ситуації, що проявляють слова P1, може виникати у момент усвідомлення, що “найстрашніше вже сталося” — і саме це парадоксально полегшує напругу. Респондентка згадує, як початок повномасштабного вторгнення, якого всі боялися, “вже відбувся” і тому в ній з’явилося відчуття полегшення: “...я зрозуміла, що вже саме погане сталося, і мені стало якось легше” (P1). Це ілюструє процес когнітивної переоцінки, який характерний впливом на емоції, змінюючи те, як інтерпритується ситуація (Gross & John, 2003). Можна припустити, що через такий контраст масштабу людина більше не сприймає менші труднощі як катастрофи і в даній ситуації це ніби змінює фокус — з постійного тривожного очікування на пошук внутрішніх опор і ресурсів.

Соціальні взаємодії у процесі рефреймінгу відіграють роль своєрідного каталізатора нових поглядів. Респонденти згадують, що саме під час розмов з іншими отримували несподівану, іноді навіть жартівливу перспективу, яка змушувала подивитися на ситуацію інакше. Такий досвід підкріплює уявлення про те, що через спілкування ми бачимо не лише свої емоції, а й ніби дивимось на ситуацію ззовні. Таке “соціальне дзеркало” може змінити наше ставлення до події й дати змогу побачити в ній щось більше, ніж просто власний біль чи провал (Dalgleish & Hitchcock, 2023). Як зазначає P13: “...думки інших будуть наштовхувати мене на якісь інші думки” (P13), — можна припустити, що такий тип взаємодії не лише знижує емоційні переживання, тиск, напругу, а й надає можливість отримати нові когнітивні рамки, через які можна переосмислити досвід з іншої перспективи та знайти в ній інший відгук.

Іноді змінити своє ставлення допомагає не нова подія, а пам’ять про вже пережиту — про те, що вже було. Наприклад, коли людина каже: “...у мене вже десь оцей трабл десь був...” (P2), — не просто факт, а ніби внутрішнє підтвердження, що вона вже це пережила. Можна припустити, що таке

впізнання ситуації заспокоює, бо вже є досвід, як з цим впоратися. Це також допомагає думати не про емоції, а про дії – якщо вже вдалося одного разу, то, можливо, вийде і зараз. З цього випливає, що попередні кризи з часом можуть ставати не джерелом болю, а дійсно ресурсом, бо активізують підсвідоме — про власну здатність подолання, що підсилює внутрішню стійкість.

Крім того, респонденти згадували і про кваліфіковану допомогу, як підхід, який рідко прямо називаються рефреймінгом, але по суті він змінює внутрішню оптику — як ставлення до ситуації, так і до себе всередині неї.

Варто також звернути увагу і на більш індивідуальні або символічні підходи, які респонденти іноді застосовують паралельно чи незалежно з іншими (див. Таблиця 2.5.2). Ці інструменти теж можуть бути частиною рефреймінгу — особливо тоді, коли людині важливо не просто зрозуміти подію, а вписати її у власну історію з новим сенсом.

**Таблиця 2.5.2. Підходи та інструменти для переосмислення негативного досвіду на основі відповідей респондентів.**

Підхід / Інструмент	Цитата
Гумор і дистанція	<p><i>“Я ще винесу звідки підтвердження, що мір круглий, але в формі чемодану...” (P4);</i></p> <p><i>“...я про це згадую, як анекдот... роблю їх якимось смішними” (P14)</i></p>
Віра у процес і долю / Визнання випадковості деяких ситуацій	<p><i>“Я довіряю: все, що має — буде зі мною... головне — довіряти процесу” (P2);</i></p> <p><i>“Просто так складались обставини, що я не могла знайти роботу, а не за те, що я якась тупа чи ще якась” (P10)</i></p>
Релігійний пошук як опора	<p><i>“Пошук у православ'ї, в такому ортодоксальному... у цьому всі відповіді якісь” (P5)</i></p>

Позитивне переформулювання / нові установки / зміна перспективи	<p><i>“Це єдине на що було спроможне твоє тіло і твоя менталочка на той момент” (P1);</i></p> <p><i>“Психіка на той момент видала той спектр емоцій і той максимум, який ти міг зробити...” (P2);</i></p> <p><i>“Коли рамки ці зняті, то по-іншому не мислиш. Якось на новий рівень виходиш і зрозумієш, що то все лишилося на іншій ступенці” (P5);</i></p> <p><i>“Коли я усвоюю, що ця людина дала мені, що я від неї мала взяти, я розквітаю” (P7);</i></p> <p><i>“Потім просто це все пропадає, ти думаєш: вау, бувало і хуже” (P8)</i></p>
--	---

Підхід, що передбачає застосування гумору, можна розглядати як спосіб “зняти гостроту” з пережитої ситуації — зробити її менш загрозливою для психіки. Це дозволяє не лише знизити емоційне напруження, а й не запускати автоматичні реакції уникнення чи тривоги, коли спогад про ситуацію виникає знову. Такий підхід ілюструє ідею про те, що людина є не лише раціональною істотою, але й емоційною — здатна трансформувати сенси через внутрішні відчуття, а не лише через логічну оцінку (Сідько, 2024). З цього випливає, що переосмислення може відбуватись на основі не стільки фактів, скільки тілесно-емоційного досвіду — бо мозок запам’ятовує не події, а те, як ми себе в них відчували. Це частково пояснює, чому гумор чи іронія допомагають зменшити емоційний фон події — змінюється мітка у пам’яті, а тому і подальша реакція на цей досвід (Сідько, 2024).

Якщо говорити про релігійний пошук, згаданий респондентом P5, то це скоріше не лише про віру як ритуал, чи належність до певної традиції, а про спробу знайти сенс у чомусь, що виходить за межі особистого досвіду. Можна припустити, що для людини це стає простором, де є можливість побачити свій досвід як частину чогось більшого — з іншими правилами, масштабом і перспективою (Ashforth & Kreiner, 2002; Williams, 2007). У цьому сенсі релігія

виконує функцію не відповіді, а знову ж таки рамки, в які можна вписати складні переживання, що характерно для рефреймінгу.

Позитивне переформулювання у відповідях респондентів часто проявляється не як форма штучного оптимізму, а як форма, знову ж таки, зміщення фокусу: з осуду себе — на прийняття, з фіксації на емоції — на розуміння причин. Наприклад, формулювання: *“Це єдине, на що було спроможне твоє тіло і твоя менталочка на той момент” (P1)*, — показує спробу не лише прийняти свій стан, а й зняти з себе тиск відповідності ідеальному образу себе в складний період. З цього випливає, що зміна перспективи дає людині змогу побачити ситуацію не через призму того, що вона не впоралась, а через усвідомлення того, що вона зробила максимум у тій точці. Ці висловлювання перегукуються з ідеєю переоцінки, коли людина ніби переводить досвід в іншу категорію — не як “помилку” чи “крах”, а як частину свого зростання чи урок, тобо змінює ставлення (Dalgleish & Hitchcock, 2023). У цьому контексті звучить також відповідь P5 про *“...інший рівень”* і P7 — про *“...розцвітаю”* після усвідомлення, що було важливого в контакті з іншою людиною. Можна припустити, що саме такий спосіб переосмислення допомагає інтегрувати складне, не витісняючи його, а дозволяючи собі бути вразливим і водночас стійким. Іноді навіть коротка рефлексія: *“...вау, бувало і хуже” (P8)* — це вже форма зняття внутрішнього тиску.

Впродовж всього періоду інтерв'ювання фіксувались як власні історії, так і переживання, відчуття, які респонденти переживали в моменті, в процесі етапів боротьби та безпосередньо прийнятті складних періодів. Їх фіксації показують, що навіть найскладніші переживання — відчуття втрати, розгубленість, гнів чи розчарування — можуть трансформуватись у прийняття, емоційне полегшення або внутрішній спокій. У багатьох відповідях відчувається поступова зміна фокусу: не через заперечення болю, а завдяки переосмисленню його ролі. Можна припустити, що така трансформація стала можливою завдяки використанню тих самих інструментів, які були розглянуті раніше: від саморефлексії та письма — до зміни перспективи, символічного

завершення, соціальної взаємодії чи довіри до власної траєкторії. Це відповідає підходу Лазаруса та Фолькмана, які вважали, що для контролю над емоціями важливо не уникнути травми, а змінити її значення для себе (Lazarus & Folkman, 1984). Тому переосмислення — це не щось абстрактне, а частина нашого повсякденного життя, коли з часом важкі переживання стають спогадами, частиною минулого і це допомагає нам знайти в них новий сенс і стати більш стійкими.

Окремий фокус аналізу був зосереджений не лише на інструментах, формах чи результатах переосмислення, а й на ставленні респондентів до самого рефреймінгу. Це дозволило зрозуміти більш глибокий суб'єктивний вимір — з його суперечностями, роздумами, ціннісними переорієнтаціями та інсайтами, що виникають тоді, коли власний досвід вже немає інтенсивної емоційної насиченості, але ще резонує.

Респонденти пояснювали важливість рефреймінгу як інструменту, що має вплив на тілесне зниження емоційної напруги, зміну установок, нові патерни поведінки, глибше розуміння себе та формування внутрішньої опори, тощо. Найбільш згадуваною цінністю саме як інструменту було про роль часу, самоспостереження і взаємодію з іншими.

Під час інтерв'ю неодноразово звучало те, що рефреймінг запускав рух — не лише як процес внутрішнього переосмислення, а й як перший крок, щоб вийти з емоційної інерції. Тобто після складного досвіду у молоді з'являлась потреба шукати нових людей і виходити в соціум. Це ніби спосіб не замикатись у собі, а навпаки — трохи розширити поле власного сприйняття. У P1 та P7 звучить ніби відкрите визнання того, що саме люди — ресурс для проживання, подолання та відновлення:

*“...мені прям потрібні люди дуже сильно...” (P1);*

*“...починаю більше йти до людей, я починаю більше йти в соціум” (P7).*

Можна припустити, що тут це не лише спроба вийти зі стану відсторонення, самотності і т.д. — відчуттів, що характерні для вигорання, а як спосіб перевірити, коли молодь шукає динаміки, іншого темпу, нового фону —



як я зараз дію, реагую, вибудовую контакт, які зміни відбулись. З цього випливає, що у цьому ставленні є потенціал до того, що соціальні взаємодії виступають як дзеркало зміненої внутрішньої позиції — через нові контексти, через розмову, через просту присутність поруч, що є також характерним для форм соціальної підтримки, про які згадували респонденти, що тут виступає буфером для втамування внутрішнього хаосу і формування почуття спільності — з'являються сили впоратись із переживаннями та знайти власні способи подолання викликів (Сідько, 2024).

В цьому ж контексті P1 розглядала власний досвід рефреймінгу, де така взаємодія не зменшує глибину особистого досвіду, а, навпаки, збагачує його — через контакт із чужою перспективою:

*“Я розумію, що в нас можуть бути різні спогади, навіть про одне і те саме. І коли з чоловіком, наприклад, розмовляємо про це, то теж воно якимось рефлексується по-іншому” (P1).*

У словах P13 з'являється ще один пласт в цьому ж контексті — бажання пробувати щось нове, яке виникає одночасно з інсайтом:

*“Я прям відчуваю в такі моменти відчуття інсайту... З'являється бажання щось пробувати” (P13).*

З цього випливає, що це може виступати новими сенсовими опорами через діалог (Dalglish & Hitchcock, 2023). Крім того, у висловлюваннях фіксується не так поведінкова стратегія, як стійке ставлення до рефреймінгу, яке вже стало частиною особистісного орієнтиру — про довіру до його потенціалу впливати на життєву динаміку. Тобто йдеться не лише про зміну ставлення до минулого, а й про формування певної нової траєкторії. Цей вектор перегукується з тим, що усвідомленість, як її описують теоретики, допомагає побачити ситуацію в усій повноті — призводить до кращого розуміння власних потреб, серед яких може бути й прагнення до спілкування як способу відновлення (Shapiro et al., 2006).

Крім того, інколи молодь описувала процес переосмислення як результат уважного ставлення до себе — відстежують власні реакції, потреби, звички. У P10 звучить чітке усвідомлення зв'язку між потребами і реакціями:

*“Відчуття себе. Якщо ти відчуваєш себе і свої потреби, мені здається, 60% проблем ти собі не створюєш. Тих проблем, які тобі потім треба рішати” (P10),* — можна припустити, що в ситуації непередбачуваності зовнішнього світу людина інтуїтивно шукає опору в собі — намагається відновити контроль хоча би у межах власного стану. Знову ж таки, важлива ідея усвідомлення, що дає змогу інакше подивитися на досвід переосмислення тут і побачити фіксацію, де пауза дає можливість розрізнити суть події, почути себе й прийняти те, що в інший час могло викликати відторгнення чи сором — допомагає уникнути звичної реакції, щоб не сховатися від переживань і не спровокувати повторне виснаження в майбутньому (Brown & Ryan, 2003; Shapiro et al., 2006).

В цьому ж контексті P12 додає відчуття заклику, що з'являється як відповідь на пережиту ситуацію:

*“І просто розуміти, до чого це, ну, такий заклик, до яких дій був. По-якому мене, кожна ситуація має якийсь заклик, що треба змінювати собі в своєму житті, щоб далі більше гармонії можна зробити” (P12).*

З цього випливає, що в цьому ставленні є не лише саморефлексія, а й готовність приймати себе без осуду та тиску. Особливо помітно на фоні емоційних фіксацій самих респондентів, де вони втрачали контакт із власними потребами в періоди емоційного вигорання (див. Таблиця 2.1.3; Таблиця 2.1.4).

У деяких випадках переосмислення помітне саме через те, що подія перестає тригерити — проявляється у зміні відчуттів:

*“...я зрозуміла, що мене більше не тригерить. Бо мене тригерило від вигляду людини, від схожих парфумів, від машини такого ж кольору. І ми працюємо зараз разом, і я взагалі не відчуваю нічого. І це так просто супер. Я дуже багато про це думала, коли ще була в вирі емоцій” (P1),* — у словах респондентки можна помітити певну форму емоційної свободи. Така

трансформація резонує з тим, що це вказує на період глибинної саморефлексії, після якого з'явилась нова точка сприйняття — ця зміна стала можливою не миттєво, а внаслідок частого проживання емоцій — емоційна пам'ять залишається, але внутрішня напруга з часом втрачає інтенсивність (Gross & John, 2003). Це також можна побачити і у словах P8, але в іншій формі, коли напруга від ситуації зникла і з'явилась іронічна дистанція:

*“Потім просто це все пропадає, ти думаєш: вау, було і хуже” (P8).*

В ході розмов про ставлення, рефлексія для деяких респондентів не зупиняється на розумінні тригерів — вони фіксують те, що переосмислення впливає на те, як вони поведуться наступного разу:

*“Ти коли розумієш, що є енергетичні вампіри... якщо ти в минулій ситуації намагався їм щось довести, то в цій... мені простіше погодитись, чим щось довести” (P2);*

*“...ця користь потім проектується на інші ситуації. Бо в інших ситуаціях, в наступних, ти не будеш себе так поводити...у майбутньому 100% вплине на те, як я буду з іншими людьми взаємодіяти...” (P2).*

В цих цитатах можна побачити, що P2 вчиться з досвіду — через усвідомлення вибору у знайомих ситуаціях, де колись були напруга й доведення. У фразі P2 коли йдеться про людей, які виснажують: *“...простіше погодитись, чим щось довести” (P2)*, — звучить не слабкість, а рішення діяти з урахуванням себе та своїх меж. Крім того, це є формою копінг-поведінки як адаптивного процесу, де рефреймінг виконує функцію самозахисту, що дозволяє не повторювати закладені патерни поведінки, а інтегруючи досвід формувати нові — не менш свідомі, але з турботою про себе (Lazarus & Folkman, 1984).

Це підводило до того, що респонденти чітко фіксували персональний розвиток як наслідок складного періоду:

*“І ця користь потім проектується на інші ситуації... вони тобі допомагають швидше це все зробити, або ж і по-іншому сприйняти...” (P2);*

*“Це показує твій зріст, чи твою зрілість... Я думаю, що показує тобі твій апгрейд умовний, твою зрілість психіки” (P4);*

*“...життя так не працює і ти все одно до цього приходиш... дії породжують наступну мотивацію” (P14).*

Важливим є те, що зміни тут сприймалися як результат внутрішньої роботи, що формує відчуття особистої зрілості та більшу впевненість. І це також підкріплюється тим, що для деяких респондентів опора на минулий досвід — це те, що дозволяє не сумніватись у власних рішеннях і діяти впевненіше:

*“І не треба собі сумніватись. Сумніви в собі — це найгірше, що ти можеш з собою зробити. Я прийняла рішення, все. Значить, воно правильне” (P10),* — опора формується через ефект накопичення досвіду і респондентка вбудовує минуле у своє теперішнє як доказ того, що має право довіряти собі. З цього випливає, що невпевненість зменшується, а подальші дії стають більш зрозумілими, оскільки людина використовує рефреймінг ретроспективно.

Респонденти також фіксували рефреймінг як своєрідну внутрішню опору:

*“...зараз вже...ну це безцінний життєвий досвід. Я стала, мабуть, сильніше тоді, ну в основному морально, звісно, зрозуміла, що мені під силу все” (P11);*

*“Найбільше собою була я. І в мене дуже чітко сформувалося відчуття того, що я на себе можу спиратися” (P13).*

P11 також виокремлювала окремий пласт — способу пояснити собі цінність пережитого, навіть якщо результатом стала втома:

*“Для мене це допомагає якось в себе взбудрити. Тобто, якщо я втомлена, я і буду втомлена. Але якось хоча б внутрішньо, що знаєш, я це робила не зря. Я не дарма витратила на це свій час, сили, нерви” (P11),* — втома не заперечується, але набуває іншого сенсу.

У цьому контексті переосмислення дозволяє не знецінити себе у виснаженні, а навпаки — зберегти до себе повагу за те, що вдалося його пройти, що дає відчуття внутрішньої сили, стійкості та зменшення уявлення про те, що все марно, яке часто супроводжує виснаження (Voitenko, 2020; Dalglish & Hitchcock, 2023).

Цінною знахідкою для роботи є те, що повномасштабне вторгнення вплинуло не лише на самі переживання молоді, а й на те, як вони тепер реагують на події загалом, що пов'язано зі зміною фокусу. Це не виглядає як типова переоцінка — можна припустити, що це як зміна сприйняття, коли на фоні реальної загрози багато з того, що раніше викликало сильні переживання, перестає бути настільки емоційно насиченим як раніше:

*“Звісно, там, в порівнянні з війною це все фігня...” (P1);*

*“Типу, тут війна виступила як таким глобальним тригером, який по факту взагалі переоцінив життя. А ми тепер якусь таку лажу взагалі не сприймаємо як лажу” (P11).*

Можна припустити, що в даному контексті відбулась зміна самого процесу переосмислення — як співіснування з досвідом, який не можна пережити й закрити зараз. Важливо підкреслити, що така переоцінка не знецінює саму потребу в опорах — навпаки, вона акцентує на їх важливості.

В ході інтерв'ю P14 описала, як досвід війни, попри свою травматичність, активує глибше усвідомлення значення стосунків, присутності близьких, простих, але тривалих ресурсів підтримки. Вона не тільки фіксує цю зміну масштабу, а й описує, як саме це впливає на стан — і на те, що дає опору, коли немає сил:

*“Так, ще це також з війною, що були ж дійсно моменти сімейності, об'єднання на фоні жахливого. І якраз тоді відчуваєш, що ти цінуєш сім'ю більше за все. І що це важливо і не ті гонки, які були до цього, а сімейне коло. Типу якесь отаке трансформаційне усвідомлення того, що ти типу шукаєш якісь опори — позитивні, щоб далі перебувати під постійним оцим тиском війни, який в принципі зараз постійно забирає в тебе ресурс, навіть якщо ти на цьому не акцентуєшся. Якщо от взяти і твою тему виснаження, то це як стан, який постійно з тобою на підсвідомості, але в тебе немає можливості здатись, навіть думки немає, бо типу сприймаєш як частину життя” (P14).*

Можна припустити, що в цьому випадку переосмислення не стільки про минуле, скільки про теперішнє — життя всередині безперервного тиску, в

умовах, де виснаження — це не пік, а фон. Війна змінює не лише масштаб проблем, а й характер самої рефлексії: вона стає способом зберегти опори у вигляді тих сенсів, які людина більше не хоче втрачати, підтримати себе, не зламатися — знайти щось, що тримає тут і зараз.

З цього випливає, що в умовах війни рефреймінг набуває особливого характеру — він перетворюється на стратегію виживання. Тобто, виконує роль механізму адаптації до постійного тиску, де його функція полягає не лише в тому, щоб змінити інтерпретацію ситуації, а в тому, щоб створити хоча би мінімальну внутрішню стійкість. Складність в тому, що це переосмислення не завжди дає відчуття полегшення, але воно створює можливість не знецінити той ресурс, який ще залишився. Тому, навіть якщо присутня втома на фоні, P14 не протиставляє її ресурсності — вона говорить про прийняття цього стану як частини реальності, в якій важливо не втратити себе. І в цьому ключовий поінт, що переосмислення в умовах такої соціальної кризи може дати відчуття ясності, що пов'язане з усвідомленням і як наслідок — основи, до якої можна повертатись під час нестабільного емоційного стану, що характеризується втратою надії, відчаєм, розпачем, пригніченістю безвихідністю, безсиллям і тд.

Фіксуємо усвідомленням з цієї теми є те, що у деяких респондентів чітко є розуміння неминучості рефлексії, що рефреймінг — це не просто спосіб осмислити окрему ситуацію, а необхідна умова, щоб досвід не почав накопичуватись і згодом не впливав деструктивно. Вони відчувають, що якщо не розібратись із тим, що сталося, — емоційно і змістово — то це нікуди не зникає:

*“...мені здається, що якщо ти не розбираєш цю тему, то вона просто приглушає його. По факту, якщо вона приглушає, то в майбутньому, якщо вона повториться, то вибухнеш знову. То як капкан, розумієш?” (P4),* — усвідомлення того, що відмова від рефлексії лише відкладає реакцію, але не змінює її в майбутньому, що в принципі може впливати на адаптивність і інтеграцію в суспільстві.

P12 також підкреслювала цей ефект: “...я просто розумію, що в будь-якому випадку життя мене змусить зробити цю рефлексію, подумати, подивитися під іншим кутом, що відбувається” (P12). Тобто можна припустити, що рефлексія для них — дійсно спосіб не діяти з тією ж емоційною установкою, що й раніше, знаходити нові підходи до самоконтролю (Weinstein et al., 2009). Важливо підкреслити тут, що повторення старих моделей поведінки — особливо тих, що вже колись призводили до фрустрації чи емоційного виснаження — ще більше підсилює відчуття безсилля і знецінення себе.

Це також ілюструє більш загальну властивість людської психіки — поєднання емоційної та раціональної складових. Людина як вид “*Homo sapiens*” функціонує не лише через логіку, а й через переживання, і саме вони — а не самі факти — найчастіше фіксуються у нашій пам’яті, через в принципі особливість нашого мозгу (Сідько, 2024). Тобто, щоб мати змогу діяти по-іншому, без автоматичних реакцій, людина має не просто згадати ситуацію, а переосмислити пов’язані з нею відчуття. Саме в цьому полягає сенс рефреймінгу — у здатності зняти призму емоцій з досвіду, щоб він перестав бути тригерним, як це описували респонденти. Це не означає відмову від емоцій, а скоріше — здатність інтегрувати їх так, щоб вони не керували діями несвідомо.

### **Висновки розділу**

Застосована методологія дозволила працювати з досвідом емоційного вигорання як із індивідуальним періодом, у якому важливо не лише те, що саме переживає людина, а й як вона це описує, пояснює і вписує у своє повсякденне життя. Первинні дані, зібрані в межах 14 напівструктурованих глибинних інтерв’ю, забезпечили необхідну гнучкість та чутливість до особистих ритмів, станів і меж респондентів. Вибірка формувалася з урахуванням специфіки теми та включала чітко визначені критерії, що дозволило охопити як внутрішні переживання, так і соціальний контекст вигорання — зокрема, в умовах повномасштабної війни. У фокусі були не лише переживання, підтримка,

емоційна саморегуляція, рефреймінг, але й ставлення до цих процесів — що й забезпечило глибину інтерпретації.

Емоційне вигорання респондентами сприймалося як поступовий, хронічний процес, у якому виснаження формувалося на перетині особистих меж, соціального тиску, перфекціоністських установок, тривалого перевантаження і т.д., а в умовах війни — ще й втрати безпеки, надії, опори, тощо. У їх словах фіксувались емоційні маркери, притаманні вигоранню: апатія, тривога, самозвинувачення, внутрішній конфлікт, дратівливість, відчуття порожнечі, безсилля, тощо. З початком повномасштабного вторгнення цей спектр зміщувався — додатково з'являлись страх за близьких, пригніченість, ступор, провина, дисоціація, злість, втрата здатності розпізнавати межі стресу, тощо. Міжособистісний досвід респондентів ілюстрував амбівалентність: поруч із потребою в близькості і тиші поруч, відчутті полегшення від присутності іншого — звучали байдужість, роздратованість, емоційне відсторонення, неможливість слухати, небажання ділитися, тощо. Водночас із цим проявлялись і тонші грані — відчуття відповідальності за інших, співпереживання, потреба бути поруч навіть у мовчанні, що іноді ставало формою підтримки — що можна розглядати як зміну самої природи емоційного реагування в комунікації — спробу зберегти зв'язок і людяність під потенційно високим відчуттям напруги та тиску зовнішніх обставин. Респонденти фіксували фізичні, когнітивні й поведінкові прояви, а також тілесні реакції, що посилювались під час кризи. У рефлексіях поступово фіксувались маркери збереження себе — тілесні практики, сон, ізоляція, рух, рутинні дії — які, попри вразливість, давали змогу частково повернути контроль та відчуття себе. Саме ці індивідуальні спроби респондентів втриматися й відрефлексувати свій стан стали фундаментом для глибшого розуміння вигорання як складного, міжособистісного й внутрішнього досвіду, наповненого контекстами, що не зводяться до універсальних симптомів.

Інтерпретації респондентів про соціальну підтримку у складних емоційних станах акцентувалися на таких формах підтримки, які не вимагали



активної взаємодії, запиту або пояснень: можливість бути поруч у тиші, ініціативність, прийняття без очікувань, прості дії, як-от приготування їжі, ковдри чи чаю, а також тілесний контакт — дотик, обійми, спокійна присутність. Такі взаємодії рефлексувались як безпечні й ті, що передбачали емпатійне зчитування стану і саме тому ставали ресурсними в стані емоційної вразливості. Водночас респонденти не завжди могли прийняти підтримку — звучали переживання про нав'язування себе, недовіру до власного права на турботу, потреба залишатися сам на сам, бажання не проявляти складні переживання назовні. Частина таких установок була пов'язана із власними межами, з досвідом попередніх взаємодій у сім'ї або з формуванням звички тримати все в собі. У ставленні до підтримки фіксувалась напруга між потребою в присутності іншого й потребою в усамітненні. Важливо підкреслити те, що усамітнення не заперечувало потребу у взаємодії, а часто було умовою для повернення до неї, через можливість мати тимчасовий простір для повернення до себе, осмислення й побудови меж. Також звучала думка про важливість не лише отримувати підтримку, а й мати змогу бути підтримкою для інших — не з почуття обов'язку, а як форму близькості. З цього всього випливає, що підтримка не фіксувалась як щось стабільне — інтерпретувалась як чутлива взаємодія, яка має сенс тоді, коли відбувається з урахуванням особистих меж, поточного стану та здатності іншого бути поруч без тиску.

Індивідуальні підходи до управління емоціями респонденти трактували як спосіб адаптації до емоційного виснаження та збереження контакту з собою і з іншими в умовах обмеженого ресурсу. Ці підходи виявились у формі дозування взаємодій, потребі в усамітненні, свідомому стримуванні, відтермінуванні реакцій, або навпаки — в емоційних вибухах, що з'являлись на піку напруги. У відповідях простежувалась динамічність стратегій — залежно від стану й обставин, респонденти могли як приглушувати емоції, уникати контакту чи дистанціюватися, так і намагатися зберігати відкритість, шукати стабілізацію через тіло та робити паузу перед реакцією. Також звучало, що характер регуляції змінювався залежно від типу зв'язку: у неформальних та близьких

стосунках респонденти частіше дозволяли собі відкритість, тоді як у формальному чи робочому середовищі — зберігали контроль і обирали безпечні форми поведінки через обережність. Частина стратегій мала захисний характер: маскуванню емоцій, уникнення конфлікту, самовіддача або фільтрація висловлювань, — що дозволяло зберігати стосунки, але це супроводжувалося внутрішньою напругою. Водночас респонденти демонстрували критичне ставлення до власного досвіду самоконтролю, визнаючи їхню цінність, функціональність, але й потенційну виснажливість та обмеження. Прагнення до регуляції емоцій звучало не як універсальна вимога, а як гнучка навичка, що змінюється з досвідом, характером і контекстом взаємодії. У цьому контексті звучала не лише необхідність контролю, а й важливість збереження цілісності, уважність до себе — здатність вчасно відчувати, що саме зараз потрібно: дистанція, дія, пауза чи контакт.

Респонденти, рефлексуючи про переосмислення досвіду у складні життєві періоди, фіксували, що цей процес часто відбувався поступово — через дистанцію, внутрішній діалог, зміну фокусу, соціальні контакти, повторне проживання ситуації в іншому емоційному стані. У відповідях звучали різні інструменти та підходи, що підтримували цей процес: час, усвідомлення тимчасовості емоцій, саморефлексія, письмо, професійна допомога, зміна масштабу подій, гумор, діалог із близькими. Рефреймінг включав як індивідуальні стратегії, так і взаємодію — як простір, у якому можлива поява іншого погляду, зниження напруги, емоційне відлуння, безпосередньо підтримка і нові рамки для сприйняття. Респонденти говорили про розмови, присутність іншого або навіть короткий обмін фразами як про способи структурувати власні відчуття та подивитись на ситуацію з відстані. Крім того, рефреймінг допомагав відновлювати взаємодії, які могли ускладнитись через конфлікти або непорозуміння на фоні емоційної нестабільності — через поступову переоцінку меж, потреб, більшу відкритість та чесність із собою. Переосмислення не завжди усвідомлювалось як окрема дія — іноді воно

проявлялось у зміні емоційної реакції, втраті тригерності події або трансформації поведінки в подібних ситуаціях.

У контексті війни рефреймінг набував ще глибшого виміру, бо респонденти проживають досвід, який неможливо закрити у звичному сенсі. У таких умовах змінювався сам процес, набував ще глибшого виміру — він більше нагадував форму співіснування з досвідом, який триває. Рефреймінг ставав не просто інструментом інтерпретації, а стратегією виживання, що допомагала не зламатися, знайти хоча би мінімальну точку опори, втримати відчуття себе. У цьому випадку переосмислення не завжди приносило полегшення, але створювало простір для того, щоб не знецінити ресурс, який ще залишився, і не втратити сенси, що підтримують.

Важливо підкреслити, що у відповідях респондентів звучала думка, що без рефреймінгу досвід не зникає, а накопичується — і саме здатність до рефлексії допомагає знизити ризик повторення виснажливих сценаріїв. З цього випливає, що переосмислення не лише підтримує турботу про себе, а й сприяє відновленню здатності до емоційного контакту з іншими, формуванню внутрішньої ясності та можливості рухатись далі з більшим відчуттям стійкості.

## ВИСНОВКИ

У межах роботи було окреслено основні теоретико-методологічні підходи до розуміння емоційного вигорання, вдалося побачити складність, багатовимірність і навіть суперечливість феномену, що пов'язано з його проявами в умовах загальної нестабільності, втрати відчуття безпеки, і, відповідно, стабільності внутрішнього стану. Безпосередньо виокремлення теоретико-методологічних підходів дозволило простежити, як змінювалося саме розуміння цього явища — від вузького трактування, пов'язаного з професійною сферою, до сучасного бачення, де вигорання охоплює не лише роботу, а й щоденне життя, стосунки, самооцінку, і т.д.

Тобто, сьогодні емоційне вигорання не обмежується якоюсь однією сферою або чітко визначеними причинами — воно постає як досвід, у якому змішуються емоційне виснаження, втрата залученості, відчуття, що навіть звичні способи відновлення більше не працюють. З цього випливає, що й саме вигорання вже не розглядається виключно як внутрішній стан окремої людини, а радше як переживання, що формується у взаємодії з соціальними обставинами, тиском очікувань, темпом змін, нестабільністю майбутнього.

Особливої актуальності це набуває в умовах тривалого стресового фону — як-от війна, що посилює відчуття внутрішньої вразливості, порушує звичні процеси саморегуляції, а в окремих груп — зокрема серед молоді — ще й накладається на період пошуку себе, формування опори. Це дозволяє підкреслити важливу зміну в підходах до вигорання: сьогодні воно розглядається не просто як сукупність симптомів, а як стан, у якому поступово порушується здатність бути в контакті з собою, з власними потребами й емоціями. Завдяки цьому вдалося окреслити складність і динамічність емоційного вигорання, а також підкреслити необхідність вивчення його через призму суб'єктивного досвіду — у зв'язку з соціальними умовами, внутрішньою динамікою й індивідуальною чутливістю людини.

Таким чином, завдання виокремлення теоретико-методологічних підходів було реалізоване шляхом вивчення різних трактувань цього феномену, з

урахуванням контексту, у якому він набуває нових рамок. Це, в свою чергу, дозволяє надалі будувати розуміння емоційного вигорання, що не є сталим або однозначним, а змінюється відповідно до реалій часу, стану суспільства та внутрішньої готовності людини до відновлення. Виокремлені підходи виступають не лише як спосіб класифікації, а як основа для глибшого осмислення самого досвіду виснаження — у всій його складності й зв'язку з реальністю, у якій перебуває людина.

У межах другого завдання було здійснено виокремлення теоретико-методологічних підходів до розуміння соціальної взаємодії як ресурсу підтримки у періоди життєвих труднощів. Це дало змогу усвідомити, що взаємодія в подібних ситуаціях має значення не лише як форма зв'язку між людьми, не лише як обмін діями чи емоціями, а як динамічний процес із власною структурою, принципами й наслідками — компонент суб'єктивного досвіду, що здатен впливати на внутрішній стан, сприйняття себе й реальності.

Теоретичні підходи, зокрема концепції соціального обміну й соціальної підтримки як буфера проти стресу, розкривають різні механізми взаємодії та підкреслюють їх значення для емоційного благополуччя. Крім того, підходи акцентують на тому, що підтримка формується не через сам факт наявності соціального кола, а через процес, у якому важливу роль відіграє емоційна відкритість, здатність встановлювати контакт, залишаючись чутливим до стану іншого. У таких взаємодіях визначальною є не як така зовнішня активність, а те, наскільки комунікація відгукується на реальну потребу людини — в розумінні, у визнанні її стану, у можливості не маскувати вразливість. Саме тому, соціальні навички, увага до взаємодій і готовність до підтримки є не другорядними, а ключовими ресурсами людини, яка щодня живе в мінливому й вразливому соціальному оточенні. З цього випливає, що у своїй формі соціальні зв'язки виконують не лише комунікативну чи інструментальну функцію, а стають умовою, за якої людина здатна адаптуватись.

Варто підкреслити, що під час виокремлення підходів стало помітно, що сама по собі присутність підтримки ще не гарантує її ефективності — набагато

важливіше те, як саме відбувається взаємодія, що в ній закладено, і яка атмосфера супроводжує цей контакт. Окремо варто підкреслити, що соціальна взаємодія не є автоматично позитивною: за певних умов вона може не лише не допомагати, а й ускладнювати стан людини — викликати відчуття провини, непотрібності або напруги, якщо не враховує її емоційні межі чи стан.

Це дозволяє краще усвідомити, що підтримка не є формальною дією, а включає в себе здатність встановити контакт, у якому з'являється простір для сприйняття і прийняття іншого. Таким чином, завдання було реалізоване через здебільшого фокус на тих аспектах взаємодії, що визначають її підтримувальний потенціал. Соціальний зв'язок постає як динамічний процес, у якому важливо не лише “бути з кимось”, а й як бути — наскільки взаємодія несе в собі відчуття безпеки, взаємності і дозволяє людині зберігати внутрішню цілісність у складний період.

У межах третього завдання вдалося виокремити теоретико-методологічні підходи до розуміння емоційного менеджменту як внутрішнього ресурсу, що відіграє ключову роль у збереженні психоемоційної рівноваги та якості взаємодій у повсякденному житті. Йдеться не про контроль емоцій у звичному розумінні, а про глибший процес — усвідомлення, адаптацію і здатність до емоційного реагування, яке не виснажує, а допомагає відновлюватись.

У процесі виокремлення підходів стало зрозуміло, що емоційний менеджмент — це не спроба уникнути переживань, а навпаки — побудова таких внутрішніх процесів, які дозволяють людині розуміти сигнали свого емоційного стану, вчасно знижувати напругу, не витісняючи її. Саме вміння бути в контакті зі своїми емоціями і регулювати їх, а не пригнічувати, чи ігнорувати — зменшує ризик накопичення внутрішнього виснаження. Тобто, здатність до регуляції емоцій охоплює комплекс процесів — від усвідомлення емоційного стану до управління ним у межах конкретного контексту. Умовно ці процеси поділяються на ті, що передують емоційній реакції, і ті, що виникають у момент переживання. Цінність емоційного менеджменту полягає в його здатності підтримувати психоемоційний баланс завдяки емоційному інтелекту

— навичок саморегуляції, які стають опорою в подоланні напруги, стресу та проявів емоційного вигорання.

Також було розкрито, що емоційний менеджмент пов'язаний не лише із саморегуляцією, а й із тим, як людина входить у соціальні контакти: наскільки вона здатна зберігати рівновагу у напружених ситуаціях, гнучко реагувати, не руйнуючи ні себе, ні стосунки з іншими. Це, в свою чергу, підкреслює значення розвитку навичок, які допомагають адаптуватися до змін, зменшувати негативний вплив стресу та зберігати зв'язок із собою.

Таким чином, завдання було реалізоване шляхом осмислення емоційного менеджменту як багатовимірного процесу, що охоплює внутрішню саморегуляцію, взаємодію з іншими та здатність до відновлення у складних умовах — дозволяє краще зрозуміти, чому саме ця складова стає визначальною у збереженні психологічної стійкості.

У межах четвертого завдання було виокремлено теоретико-методологічні підходи до розуміння ролі рефреймінгу в переосмисленні особистого досвіду. Це дало змогу побачити, що реакція людини на складну ситуацію значною мірою залежить не лише від самих обставин, а й від того, як вона їх інтерпретує, які сенси в них закладає та які висновки для себе робить.

У процесі опрацювання підходів стало очевидним, що здатність змінити кут зору на ситуацію не означає заперечення її складності, а навпаки — дозволяє зменшити її емоційне навантаження, побачити в ній потенціал, можливість переоцінки або зміни напрямку. Це дає можливість до адаптації не через уникнення, а через перетворення досвіду на щось, що підтримує, а не руйнує. У цьому сенсі рефреймінг є способом зменшити відчуття безвиході, що часто супроводжує емоційне виснаження і поступово повертати людині здатність діяти, змінювати, шукати опори.

Також було окреслено, що рефреймінг не є чимось однозначним або універсальним — він може відбуватись по-різному залежно від індивідуального стану, доступу до внутрішніх і зовнішніх ресурсів, готовності людини переглядати вже закріплені уявлення. Важливу роль у цьому процесі може

відігравати й соціальна підтримка, яка створює простір для осмислення пережитого через взаємодію, допомагає побачити ситуацію з іншого ракурсу, знижує напругу та сприяє формуванню нових інтерпретацій.

Таким чином, завдання було реалізоване шляхом фокусування на рефреймінгу як процесі, що дозволяє людині змінити власне ставлення до пережитого досвіду — не в сенсі уникнення, а в сенсі переоцінки, що підтримує внутрішню опору і допомагає адаптуватися.

Підсумовуючи теоретичну частину, можна сказати, що процес виходу з емоційного вигорання нерозривно пов'язаний із тим, як саме людина вибудовує взаємодію з собою, з іншими та зі своїм досвідом. Усі розглянуті у роботі підходи — до розуміння емоційного стану, соціальної підтримки, саморегуляції та переосмислення подій — показують, що відновлення не є одновимірним процесом, бо потребує поєднання зовнішніх і внутрішніх зусиль, чутливості до власного стану, розуміння меж, готовності шукати нові способи для адаптації і т.д.. Жоден з компонентів — підтримка, регуляція, рефреймінг — не спрацьовує ізольовано. Їхня ефективність проявляється саме в поєднанні, коли людина поступово вибудовує більш стійку систему реагування на тиск і втому, знаходячи рівновагу не в поверненні до колишнього стану, а у створенні нової внутрішньої опори.

Саме з таким розумінням було сформовано подальшу емпіричну частину роботи — як спробу глибше побачити, яким чином ці процеси проживаються людьми у реальних життєвих умовах і як вони відображаються у взаємодіях, що виникають у період емоційного вигорання.

У межах п'ятого завдання було визначено, як молодь Києва інтерпретує власний досвід емоційного вигорання та його прояви у соціальних взаємодіях. У відповідях респондентів поступово формувалась цілісне уявлення того, як проживається цей стан: не як короткочасний епізод, а як тривалий, напружений період, що в принципі фіксується на внутрішньому стані, емоціях, поведінці й взаємодіях з іншими.



Респонденти пов'язували виникнення вигорання з різними чинниками — серед них звучали перевантаження, відсутність відпочинку, самознецінення, тиск очікувань, складнощі з визначенням власних меж, тривожність, перфекціонізм, тощо. У контексті повномасштабної війни до цього додавалися страх за близьких, втрати, відчуття безсилля, пригніченість, дисоціація, злість, втрата здатності розпізнавати межі стресу, провина та постійна тривожність — усе це створювало додатковий фон емоційного виснаження.

У рефлексіях молоді проявлялися емоційні ознаки цього стану: апатія, роздратованість, злість, тривога, порожнеча, дратівливість, ступор, спалахи агресії або сльозливості. Водночас респонденти фіксували, що цей стан не завжди був очевидним для оточення — навіть попри внутрішнє виснаження, зовні вони могли виглядати “зібрано”. Частина з них говорила про втрату інтересу до звичних речей, труднощі з фокусуванням, перепади настрою, соматичні прояви.

У контексті війни особливо виразно проступила суперечливість соціального досвіду. З одного боку, респонденти описували зростання обережності, стриманості, бажання зберігати дистанцію, що часто було зумовлено втомою, напруженням, страхом бути недоречним або незрозумілим. З іншого боку — звучали слова про посилення взаємної чутливості, відкритості та солідарності, що виникала на фоні спільної травматичної дійсності. У цьому ж полі фіксувалися й переживання, пов'язані з соціальним порівнянням досвіду: іноді молодь стикалася із знеціненням свого стану, осудом, очікуванням “не перебільшувати” або демонструвати витримку — що лише ускладнювало можливість відкрито говорити про власне виснаження.

Таким чином, завдання було реалізоване через виявлення того, як молоді люди описують свій стан, що саме вони вважають його тригерами і якими словами пояснюють собі його прояви. Це дозволяє глибше побачити, що емоційне вигорання для них — не набір симптомів, а досвід, у якому переплетені внутрішні труднощі, соціальний тиск і вплив широкого суспільного контексту.

У межах шостого завдання було з'ясовано, як молодь Києва ставиться до соціальної підтримки у періоди емоційного вигорання, а також які переживання, потреби й обмеження з цим пов'язані. Отримані інтерпретації показали, що підтримка у стані емоційної вразливості сприймається як щось тонке, залежне від контексту, настрою та рівня довіри. Найціннішими виявлялись ті форми взаємодії, які не вимагали пояснень чи відкритого звернення: мовчазна присутність, уважний жест, ініціативна турбота, дотик — усе це набувало особливого значення саме в той момент, коли говорити було важко або не хотілося.

Водночас сприйняття підтримки інколи супроводжувалось внутрішньою напругою. Деякі респонденти зазначали, що навіть за наявності близьких людей, яким довіряють, іноді з'являлось небажання показувати свій стан, страх нав'язатися, переконання, що “іншим гірше” або “сам маєш впоратись”. Такі установки часто були пов'язані з особистими межами, досвідом з дитинства або загальною звичкою стримувати емоції. У цьому контексті проявлялась подвійність: потреба у взаємодії могла співіснувати з бажанням побути наодинці. Але усамітнення не виключало значення підтримки — воно, навпаки, часто ставало необхідним кроком, щоб знову бути готовим до контакту з іншим.

Окремо респонденти відзначали важливість можливості бути підтримкою для когось. Це не трактувалося як обов'язок, а як спосіб зберігати близькість, залишатися включеним, відгукуватися на потребу іншого. Це доповнювало розуміння підтримки як взаємного процесу — гнучкого, емоційно обережного, чутливого до ситуації, і такого, що має сенс лише тоді, коли враховує межі обох сторін.

Таким чином, завдання було реалізоване через фокус на саморефлексіях молоді щодо соціальної підтримки у стані вигорання. Виявлено, що підтримка не сприймається як універсальна дія — радше як індивідуальний досвід присутності, який потребує часу, тиші, довіри й здатності іншого залишатись поруч без тиску.

У межах сьомого завдання було виявлено, що молодь Києва під час нестабільних емоційних станів використовує широкий спектр підходів до емоційного менеджменту у взаємодіях з іншими, намагаючись адаптувати свою поведінку до внутрішнього ресурсу, зберігаючи при цьому соціальні зв'язки. Застосовувані форми та підходи варіювалися від зниження інтенсивності взаємодій, вибірковості у комунікації, стриманості чи мовчання — до тілесних практик, які допомагали знизити напруження: рух, концентрація на диханні, холодна вода, уповільнення, а також спроб зупинитись і переосмислити, як саме краще реагувати на ситуацію, не піддаючись першій реакції. Дехто також описував імпульсивні емоційні сплески у моменти саме пікової втоми — і помічав, як це призводило до погіршення як внутрішнього стану, так і міжособистісних стосунків.

У відповідях звучала потреба в усамітненні не як формі ізоляції, а як способі втримати межі, стабілізуватись і повернутись до взаємодії у більш збереженому стані. Частина респондентів наголошувала, що саме можливість побути наодинці дозволяла уникнути зриву і зберегти стосунки, а не порушити їх. У цьому контексті регуляція емоцій проявлялась не як контроль заради пригнічення, а як спосіб турботи — про себе і про іншого.

Особливо помітною була гнучкість у цих стратегіях: залежно від типу стосунків, ступеня близькості та наявного ресурсу, молодь могла обирати як відкритість і щирість, так і маскування, приглушення, дистанцію або мовчання — не стільки з прагнення до відсторонення, скільки з розумінням власних обмежень і бажанням не втратити зв'язок із важливими людьми. Частина описувала своє прагнення не демонструвати інтенсивні емоції в робочих чи формальних контактах, тоді як у близькому середовищі дозволяла собі бути вразливою. Звучало також усвідомлення, що деякі з форм та підходів самоконтролю — хоч і функціональні — з часом можуть виснажувати або створювати відчуття внутрішнього дисонансу. І виявлялася й тенденція до збереження щирості, навіть у втомі, як способу уникнути внутрішнього розриву

між пережитим і проявленим — для збереження внутрішньої цілісності, аби не втрачати контакт із собою.

Регуляція емоцій у відповідях постає як складний процес, у якому переплітаються особисті переконання, попередній досвід, характер взаємодії та наявний стан. Молодь не сприймає управління емоціями як однозначно позитивну чи універсальну практику — скоріше як навичку, що змінюється залежно від контексту і має свої внутрішні суперечності. У ставленні до цього процесу звучала потреба не лише у збереженні контролю, а й у визнанні вразливості, в пошуку балансу між самовираженням і турботою про іншу людину. З цього випливає, що форми емоційного менеджменту — це не лише способи уникнути надмірної напруги, а й важливий маркер соціальної чутливості, здатності адаптуватися до складних обставин, зберігаючи цілісність у взаємодії.

У межах восьмого завдання, що стосувався рефреймінгу — він проявлявся як процес поступового переосмислення, що міг починатися через паузу, внутрішній діалог, зміну перспективи, повернення до подій у більш врівноваженому емоційному стані. Його інструментами ставали як зовнішні практики — розмови, письмо, професійна допомога, — так і внутрішні процеси — усвідомлення тимчасовості емоцій, зміна масштабу значущості, перегляд установок, тощо. У відповідях простежувалась як індивідуальна, так і міжособистісна природа цього процесу — коли взаємодія з іншими створювала простір для нової точки зору або для зниження емоційної напруги.

Переосмислення не завжди усвідомлювалось респондентами як щось чітке й окреме, але виявлялось у зміні реакцій, у зменшенні чутливості до тригерів або у відмінній поведінці в подібних ситуаціях. Звучала також думка, що без спроби дати сенс досвіду — він не зникає, а відкладається й накопичується, що підвищує ризик повторення деструктивних сценаріїв.

Важливим аспектом стало те, що самі респонденти часто розглядали рефреймінг не як техніку вирішення, а як життєвий механізм, через який вибудовується нова траєкторія сприйняття себе та подій навколо. З цього

впливало, що саме здатність змінювати ставлення до нової траєкторії — через прийняття, відмову від самозвинувачень або інтерпретацію досвіду як частини особистісного зростання — сприяє формуванню відчуття внутрішньої зрілості, нової стабільності та відкритості до контакту з іншими — опори.

У контексті повномасштабної війни росії та України, рефреймінг набував нового виміру — адже досвід, з яким стикались респонденти, неможливо було “закрити” звичними способами. У таких обставинах переосмислення більше нагадувало форму співіснування з досвідом, що триває. Сам процес рефреймінгу змінювався — від інструменту для звичної адаптації до ресурсу збереження себе, внутрішньої опори, мінімального відчуття контролю. Ця знахідка є особливо цінною для роботи, оскільки показує, як молодь використовувала переосмислення не лише для емоційного відновлення, а як стратегічну дію у реальності, де досвід не завершується, а продовжує накопичуватись. Рефреймінг ставав не способом обійти біль, а ресурсом для збереження себе в умовах безперервного стресу.

Таким чином, застосування рефреймінгу молоддю виявилось не лише способом перегляду конкретних подій, а й важливим елементом внутрішньої адаптації, що підтримував контакт із собою та іншими — навіть у найскладніших обставинах. Він виступив маркером адаптивності, чутливості до себе та готовності формувати нові підходи до взаємодій з іншими.

Усі вісім дослідницьких завдань були успішно виконані. Завдяки поєднанню теоретико-методологічної основи та методологічному підходу, чутливого до контексту і досвіду самих респондентів, було представлено розуміння емоційного вигорання як процесу, в якому тісно пов'язані індивідуальні переживання, соціальні взаємодії, внутрішні способи саморегуляції та спроби надання нових сенсів власному досвіду. Таким чином, вдалося відтворити складну внутрішню реальність молоді Києва, не втративши її суб'єктивної складової.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Боднар, А. Я. (2019). Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. Науково-практична конференція НаУКМА «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика». URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/16025>
- Інститут масової інформації. (2024, ІМІ). У 58% українських журналістів у 2024 році погіршився психологічний стан — опитування ІМІ. Інститут масової інформації. Zmina. <https://imi.org.ua/news/u-58-ukrayinskyh-zhurnalistiv-u-2024-roczy-pogirshyvsya-psyhologichnyj-stan-opytuvannya-imi-i62817>
- Карамушка, Л.М. & Гнускіна, Г.В. (2018) Психологія професійного вигорання підприємців Монографія. Логос, м. Київ, Україна.
- Марута, Н. О., & Чабан, О. С. (2019). Особливості емоційного вигорання у працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я.
- Стресові стани населення України в контексті війни (2023). Інститут соціології НАН. URL: [https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg\\_files/презентац\\_я-стресов\\_-стани-fin.pdf](https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/презентац_я-стресов_-стани-fin.pdf)
- Сідько О. (2024). Роль соціальних зв'язків у соціальній підтримці для стабілізації психологічного стану молоді України під час повномасштабного вторгнення.
- Туленков, М. В. (2011). Соціальна взаємодія як фундаментальна основа життєдіяльності суспільства. *Соціологія. Загальний курс: підруч./МВ Туленков, МП Лукашевич. К.: Каравела.*
- Adekoya, H. O. (2013). Schema theory: A conceptual review. *Journal of research and development, 1(2)*, 1-7.
- Ashforth, B. E., & Kreiner, G. E. (2002). Normalizing emotion in organizations: Making the extraordinary seem ordinary. *Human Resource management review, 12(2)*, 215-235.

- Bates, D. S., & Toro, P. A. (1999). Developing measures to assess social support among homeless and poor people. *Journal of Community Psychology*, *27*(2), 137-156.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, *16*(6), 351-355.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social science & medicine*, *51*(6), 843-857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)
- Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A. P., & Tol, W. A. (2013). Interventions for children affected by war: an ecological perspective on psychosocial support and mental health care. *Harvard review of psychiatry*, *21*(2), 70-91.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. London: Hogarth Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.
- Burns, S. M., Tsoi, L., Falk, E. B., Speer, S. P., Mwilambwe-Tshilobo, L., & Tamir, D. I. (2025). Interdependent Minds: Quantifying the Dynamics of Successful Social Interactions. *Current Directions in Psychological Science*, 09637214251323598.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture. *American journal of epidemiology*, *104*(2), 107-123.
- Chen, S. X., Lam, B. C., Wu, W. C., Ng, J. C., Buchtel, E. E., Guan, Y., & Deng, H. (2016). Do people's world views matter? The why and how. *Journal of Personality and Social Psychology*, *110*(5), 743.

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress 1. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676. doi:10.1037/0003-066X.59.8.676.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Cook, K. S., Cheshire, C., Rice, E. R., & Nakagawa, S. (2013). Social exchange theory. *Handbook of social psychology*, 61-88. <https://doi.org/10.1177/0149206305279602>
- Collins, C. S. (2025). Mesearch, Research, and Qualitative Reasoning. *International Journal of Qualitative Methods*, 24. <https://doi.org/10.1177/16094069251343137> (Original work published 2025)
- Cropanzano, R., & Mitchell, M. S. (2005). Social exchange theory: An interdisciplinary review. *Journal of management*, 31(6), 874-900.
- Cropanzano, R., Anthony, E. L., Daniels, S. R., & Hall, A. V. (2017). Social exchange theory: A critical review with theoretical remedies. *Academy of management annals*, 11(1), 479-516.
- Dagleish, T., & Hitchcock, C. (2023). Transdiagnostic distortions in autobiographical memory recollection. *Nature Reviews Psychology*, 2(3), 166-182.
- Del Prette, Z. A. (2013). Social skills inventory (SSI-Del-Prette): Characteristics and studies in Brazil. *Social anxiety disorders: From theory to practice*, 49-62.
- Deligkaris, P., Panagopoulou, E., Montgomery, A. J., & Masoura, E. (2014). Job burnout and cognitive functioning: A systematic review. *Work & stress*, 28(2), 107-123.



- Dubale, B. W., Friedman, L. E., Chemali, Z., Denninger, J. W., Mehta, D. H., Alem, A., ... & Gelaye, B. (2019). Systematic review of burnout among healthcare providers in sub-Saharan Africa. *BMC public health, 19*, 1-20.
- Eberle, T. S. (2014). Phenomenology as a research method. *The SAGE handbook of qualitative data analysis*, 184-202.
- Elliott, G.R. and Eisdorfer, C. (1982) *Stress and Human Health*. Springer, New York.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 745-774.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: the role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied psychology, 91*(4), 936.
- Gardner, R. W., & Long, R. I. (1962). Cognitive controls of attention and inhibition: A study of individual consistencies. *British Journal of Psychology, 53*(4), 381-388.
- Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian journal of work, environment & health, 482-492*.
- Givertz, M., Segrin, C., & Hanzal, A. (2009). The association between satisfaction and commitment differs across marital couple types. *Communication Research, 36*(4), 561-584.
- Golkar, A., Johansson, E., Kasahara, M., Osika, W., Perski, A., & Savic, I. (2014). The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. *PloS one, 9*(9), e104550.
- Goryunova, L., Zavodny, N., & Kemechedzhieva, E. (2019, June). Further Teacher Training for Implementing Professional Education of Disabled Students in Conditions of Inclusive Education at Universities: Problems and Solutions. In *Conference Proceedings. The Future of Education 2019*.
- Gradus Research. (2024, March). Under pressure: Survey reveals European office workers' stress landscape. Gradus Research.

<https://gradus.app/uk/open-reports/under-pressure-survey-reveals-european-office-workers-stress-landscape/>

- Gradus Research. (2024, December). Wartime survey: Ukrainian society. Eleventh wave. Gradus Research. <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-eleventh-wave/>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology, 106*(1), 95.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation, 2*, 3-20.
- Grossi, G., Perski, A., Osika, W., & Savic, I. (2015). Stress-related exhaustion disorder—clinical manifestation of burnout? A review of assessment methods, sleep impairments, cognitive disturbances, and neuro-biological and physiological changes in clinical burnout. *Scandinavian journal of psychology, 56*(6), 626-636.
- Goundar, P. R. (2025). Researcher positionality: Ways to include it in a qualitative research design. *International Journal of Qualitative Methods, 24*. <https://doi.org/10.1177/16094069251321251>
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79*(4), 491-499.
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior and its elementary forms*. New York: Harcourt, Brace and World.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality, 72*(6), 1301-1334.

- Kahler, C. W., McHugh, R. K., Leventhal, A. M., Colby, S. M., Gwaltney, C. J., & Monti, P. M. (2012). High hostility among smokers predicts slower recognition of positive facial emotion. *Personality and individual differences*, 52(3), 444-448.
- Kankaras, M., & Suarez-Alvarez, J. (2019). Assessment framework of the OECD Study on social and emotional skills: OECD Education Working Paper No. 207: Milos Kankaras, Javier Suarez-Alvarez; OECD.
- Katsampouris, E., Turner-Cobb, J. M., Barnett, J. C., & Arnold, R. S. (2022). Can ancient and modern stressors be distinguished? A mixed-methods exploration of psychosocial characteristics and health symptoms in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, Vol. 27(3), 624–636. doi:10.1177/1359105320965654.
- Kyiv Digital. (2023, April). Із майже 10 тисяч киян тільки 11% вважають свій психологічний стан стабільним — Honda. Суспільне Новини. <https://suspilne.media/kyiv/448890-iz-majze-10-tisac-kian-tilki-11-vvazaut-svij-psiologichniy-stan-stabilnim-honda/>
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 513-517.
- Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167-174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of community psychology*, 11(1), 3-21.

- Leon, M. R., Halbesleben, J. R., & Paustian-Underdahl, S. C. (2015). A dialectical perspective on burnout and engagement. *Burnout Research*, 2(2-3), 87-96.
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and individual differences*, 61, 120-126.
- Liu, Y., Aunguroch, Y., & Yunibhand, J. (2016). Job satisfaction in nursing: a concept analysis study. *International nursing review*, 63(1), 84-91.
- Lu, H., Zhao, Y., & While, A. (2019). Job satisfaction among hospital nurses: A literature review. *International journal of nursing studies*, 94, 21-31.
- Lykken, D. T. (2005). Mental energy. *Intelligence*, 33(4), 331-335.
- Marsden, P. V., & Friedkin, N. E. (1994). Network studies of social influence. In *Advances in social network analysis: Research in the social and behavioral sciences* (pp. 3-25). SAGE Publications, Inc.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Matthews, G., & Fellner, A. N. (2012). The energetics of emotional intelligence.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- McEwen, B. S. (2004). Protection and damage from acute and chronic stress: allostasis and allostatic overload and relevance to the pathophysiology of psychiatric disorders. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1032(1), 1-7.
- McKim, C. (2023). Meaningful member-checking: a structured approach to member-checking. *American Journal of Qualitative Research*, 7(2), 41-52.
- Monk, T. H., Reynolds III, C. F., Buysse, D. J., DeGrazia, J. M., & Kupfer, D. J. (2003). The relationship between lifestyle regularity and subjective sleep quality. *Chronobiology international*, 20(1), 97-107.

- Morrison, I. (2016). Keep calm and cuddle on: social touch as a stress buffer. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 2, 344-362. <https://doi.org/10.1007/s40750-016-0052-x>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin*, 126(2), 247.
- Olaya, O. (2020). *Social-Emotional Learning in High School: A Mixed-Methods Evaluation of the Strong Teens Program*. Brigham Young University.
- Platsidou, M., & Salman, L. (2012). The role of emotional intelligence in predicting burnout and job satisfaction of Greek lawyers. *International Journal of Law, Psychology and Human Life*, 1(1), 13-22.
- Pereira-Lima, K., & Loureiro, S. R. (2015). Burnout, anxiety, depression, and social skills in medical residents. *Psychology, health & medicine*, 20(3), 353-362.
- Raio, C. M., Orederu, T. A., Palazzolo, L., Shurick, A. A., & Phelps, E. A. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(37), 15139-15144.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass*, 2(2), 702-717.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American psychologist*, 55(1), 110.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Van Rhenen, W. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(7), 893-917.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, 14(3), 204-220.

- Segerstrom, S. C. & O'Connor, D. B. (2012). Stress, health and illness: Four challenges for the future. *Psychology and Health*, Vol. 27(2), 128–140. doi: 10.1080/08870446.2012.659516.
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical psychology review*, 20(3), 379-403.
- Selye, H. (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115(1), 53.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Soares, A. B., Francischetto, V., Peçanha, A. P. D. C. L., Miranda, J. M. D., & Dutra, B. M. D. S. (2013). Intelligence and social competence in university adaptation. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 30, 317-328.
- Sonnenschein, M., Sorbi, M. J., Verbraak, M. J., Schaufeli, W. B., Maas, C. J., & Van Doornen, L. J. (2008). Influence of sleep on symptom improvement and return to work in clinical burnout. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 23-32.
- Spytska, L. (2024). Symptoms and main features of personality formation of a psychopath. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 26(1).
- Squires, V. (2023). Thematic analysis. In *Varieties of qualitative research methods: Selected contextual perspectives* (pp. 463-468). Cham: Springer International Publishing.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of health and social behavior*, 53-79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Usheva, T. F., Fedosova, I. V., Berinskaya, I. V., Kibalnik, A. V., & Gordina, O. V. (2017). Healthy lifestyle of modern university students: new methods of diagnosis & development. *Man in India*, 97(15), 539-558
- Vandekerckhove, M., & Cluydts, R. (2010). The emotional brain and sleep: an intimate relationship. *Sleep medicine reviews*, 14(4), 219-226.

- Van Dam, A., Keijsers, G. P., Eling, P. A., & Becker, E. S. (2011). Testing whether reduced cognitive performance in burnout can be reversed by a motivational intervention. *Work & Stress, 25*(3), 257-271.
- Voitenko, E. (2020). Emotional burnout as a result of professional stress in the work of managers (in the context of self-actualization). *Journal of Behavior Studies in Organizations, 3*, 5-12.
- Von Hohendorff, J., Couto, M. C. P. D. P., & Prati, L. E. (2013). Social skills in adolescence: Psychopathology and sociodemographic variables. *Estudos de Psicologia (Campinas), 30*, 151-160.
- Wallensten, J., Åsberg, M., Nygren, Å., Szulkin, R., Wallén, H., Mobarrez, F., & Nager, A. (2016). Possible biomarkers of chronic stress induced exhaustion-a longitudinal study. *Plos one, 11*(5), e0153924.
- Wang, H., Hall, N. C., & Taxer, J. L. (2019). Antecedents and consequences of teachers' emotional labor: A systematic review and meta-analytic investigation. *Educational Psychology Review, 31*, 663-698.
- Wang, J., Liu, Y., Li, P., Lin, Z., Sindakis, S., & Aggarwal, S. (2024). Overview of data quality: Examining the dimensions, antecedents, and impacts of data quality. *Journal of the Knowledge Economy, 15*(1), 1159-1178.
- Weber, A., & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies?. *Occupational medicine, 50*(7).
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality, 43*(3), 374-385.
- Weller, S. C., Vickers, B., Bernard, H. R., Blackburn, A. M., Borgatti, S., Gravlee, C. C., & Johnson, J. C. (2018). Open-ended interview questions and saturation. *PloS one, 13*(6), e0198606.
- Williams, M. (2007). Building genuine trust through interpersonal emotion management: A threat regulation model of trust and collaboration across boundaries. *Academy of management Review, 32*(2), 595-621.

## ДОДАТОК А. ГАЙД ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю

*Важливо підкреслити, що питання, наведені нижче, слугували основою для проведення інтерв'ю та допомагали створити структурну опору для глибокого розкриття теми, однак їх застосування було гнучким — залежно від темпу, відкритості та індивідуальних особливостей респондента деякі запитання могли поєднуватись, змінювати хронологію або доповнюватись іншими, не зазначеними в гайді.*

### ВСТУП

Привіт! Дякую, що погодилась/вся поспілкуватись.

За процедурою маю нагадати, що мене звати Саша, я студентка 4-го курсу соціології в Києво-Могилянській академії. Зараз працюю над дослідженням, яке присвячене тому, як молодь проживає емоційно напружені періоди, як це впливає на їхні взаємодії з іншими, а також які ресурси та підходи допомагають молоді відновлюватись.

Мені важливо почути саме твої думки та відчуття, тому тут немає “правильних” чи “неправильних” відповідей. В ході цього інтерв'ю буду задавати питання, що стосуються твого особистого досвіду, зокрема сприйняття та опису твоїх переживань, емоцій, дій, реакцій та думок під час емоційно напружених періодів. Також ми поговоримо про твоє соціальне оточення, це можуть бути друзі, родина, однолітки, сусіди — будь-хто, з ким ти взаємодієш. Поговоримо про їхню роль у цей непростий період. Про твої підходи та способи для того, щоб ладнати із собою, з емоціями, відчуттями та думками.

Важливо, щоб ти почувалася/вся комфортно. Якщо якесь питання здасться незручним або не захочеш на нього відповідати, ти можеш просто про це сказати — це абсолютно нормально. Якщо потрібна перерва, ми можемо зробити паузу. Також можеш в будь-який момент припинити розмову, якщо тобі не захочеться продовжувати.

Розмову я записую, щоб потім коректно опрацювати відповіді, але уточню, що участь анонімна і в тексті не буде нічого, що дозволить ідентифікувати тебе.



Попередньо я надсилала інформовану згоду, де прописувала важливі моменти. Маю зараз уточнити, чи ти надаєш згоду на запис інтерв'ю?

Чи маєш запитання перед тим, як ми почнемо?

### **БЛОК 1. Питання для налаштування на розмову.**

1. Розкажи, будь ласка, чим ти займаєшся? Як зазвичай проходить твій день?
2. Як ти зазвичай проводиш свій вільний час? Є щось, що зараз приносить тобі задоволення або, навпаки, викликає втому?
3. Як ти зазвичай відновлюєшся після напружених днів? Чи є в тебе якісь власні ритуали або звички, які допомагають розслабитися або переключитися?
4. Які ситуації у спілкуванні з іншими приносять тобі найбільше задоволення? Можливо, є якісь моменти чи взаємодії, які ти особливо цінуєш?

### **БЛОК 2. Індивідуальний досвід та суб'єктивне розуміння емоційного вигорання.**

5. Як ти зазвичай відчуваєшся під час складних періодів у житті? Чи можеш згадати період, коли тобі було особливо важко? Якщо так, то як би ти це описала/в і як це проявлялось?
6. А якщо ми з тобою спробуємо більш точково поговорити про це: як цей період впливав на твоє повсякденне життя — твоє спілкування, продуктивність, загальний настрій, на твої дії, стратегії?
7. Що, на твою думку, могло спричинити ці труднощі? Що запам'яталось з того часу?
- 8.

### **БЛОК 3. Соціальні взаємодії під час періоду емоційного вигорання.**

Окей, давай ще більше спробуємо заглибитись у питання оточення, взаємодій.

9. Чи помічала/в ти зміни у тому, як взаємодіяла/в з іншими в цей період? Що саме ти помічала/в?

10. Чи були ситуації, коли спілкування з іншими людьми ставало доволі проблематичним? Чому це могло траплятися?

11. Чи змінювались твої внутрішні відчуття під час взаємодії? Наприклад, ставало складніше слухати, говорити, підтримувати контакт?

*Уточнюючі запитання, якщо не помічала/в змін у взаємодіях під час вигорання:*

12. А як ти думаєш, твоє спілкування могло залишатися незмінним, навіть якщо всередині було важко? Як тобі це вдавалось?

13. Якщо зовні нічого не змінювалось, то чи змінювались твої внутрішні відчуття під час взаємодії? Наприклад, ставало складніше слухати, говорити, підтримувати контакт?

14. Чи бувало так, що ти уникала/в спілкування, навіть якщо це не виглядало як проблема? Наприклад, не відповідала/в на повідомлення, відмовлялась/вся від зустрічей?

15. А як, на твою думку, твоє оточення реагувало на твій стан у той період? Чи були ті, хто помічав щось?

16. Чи був хтось, з ким хотілося поговорити, але ти не наважувалась/вся або не знаходила/в слів? Чому, як ти думаєш?

**БЛОК 4. Усвідомлення та управління емоціями в міжособистісних стосунках.**

17. Чи були в тебе ситуації, коли було складно емоційно взаємодіяти з іншими людьми? Чи можеш описати, що ти тоді відчувала?

18. Чи траплялися у твоєму житті моменти, коли спілкування з іншими викликало сильні емоції? Як ти реагувала/в в таких ситуаціях?

19. Чи помічала/в ти, що іноді важко бути відвертою/тим в спілкуванні саме через сильні емоції? Що зазвичай допомагає тримати баланс?

20. Чи бувало таке, що ти щось відчувала/в, але не могла/міг або не хотіла/в це висловити в розмові? Як це вплинуло на спілкування або стосунки?

21. Чи помічала/в ти зв'язок між своїми емоціями і тим, як ти спілкуєшся з іншими? Тобто, чи впливають емоції на твій стиль спілкування? Як саме?

*Уточнюючі запитання, якщо не фіксується зв'язку між емоціями та спілкуванням:*

22. А як ти ставишся до емоцій у спілкуванні? Чи важливо, на твою думку, показувати свої почуття у стосунках з іншими?

23. Чи бувало таке, що ти щось відчувала/в, але не могла/міг або не хотіла/в це висловити у спілкуванні? Як це вплинуло на розмову або стосунки?

24. Чи помічала/в ти, що іноді важко бути відвертою/тим в розмові саме через сильні емоції? Що зазвичай допомагає тримати баланс?

25. Чи є у твоєму колі люди, які, на твою думку, дуже емоційно взаємодіють з іншими? Як ти до цього ставишся? Це тобі близько чи, навпаки, складно?

26. А як ти вважаєш, коли емоції стають проблемою у стосунках? Буває таке?

**БЛОК 5. Способи регуляції емоцій, самоконтролю та управління ситуаціями.**

27. Чи бувають у тебе моменти, коли потрібно взяти паузу, щоб впоратись з емоціями? Тобто, як ти зазвичай поводишся, коли емоцій стає забагато? Чи є щось, що допомагає тобі “не вибухнути” або просто залишатися з цими емоціями?

28. Коли ти відчуваєш, що спілкування стає виснажливим, чи окреслюєш ти свої особисті межі? Як інші на це реагують? Чи виникали труднощі з цим?

29. На твою думку, як управління емоціями допомагає зберігати гармонійні стосунки? Наскільки це для тебе важливо?

*Уточнюючі запитання, якщо не регулює емоції або не визначає межі:*

30. Якщо ти не береш паузу, що зазвичай відбувається з твоїм емоційним станом далі? Як це впливає на твої стосунки чи самопочуття?

31. Чи були ситуації, коли ти відчувала/в, що потребуєш меж, але не могла/міг або не наважувалась/вся їх окреслити? Що тоді тебе стримувало?

32. Як ти вважаєш, чому іноді складно говорити іншим про свої межі або про те, що тобі щось не підходить?

33. Чи спостерігала/в ти, як інші люди вміють або не вміють справлятися з емоціями у спілкуванні? Чи це якось впливає на тебе?

34. Чи були у твоєму житті люди, які допомагали тобі зрозуміти або усвідомити важливість емоційного балансу у стосунках?

**БЛОК 6. Сприйняття переживань та переосмислення складних ситуацій.**

35. Чи можеш пригадати ситуацію, яку ти сприймала/в як доволі негативну, але з часом вона набула для тебе іншого значення? Як ти себе тоді відчувала/в — в моменті? А як сприймаєш її зараз?

36. Що змінилося у твоєму сприйнятті цієї ситуації з часом? Чи змогла/зміг ти знайти в ній щось позитивне або корисне?

37. Як ти прийшла/шов до переосмислення цієї ситуації? Що тобі в цьому допомогло?

38. Чи допомогло переосмислення цієї ситуації покращити твій емоційний стан? Як саме?

39. Чи були люди, які допомогли тобі переосмислити цю ситуацію або якось вплинули на твоє ставлення до неї? Якщо так, то як вони це зробили?

40. Можливо, у тебе змінилося ставлення до людей, які були залучені до цієї ситуації, після того, як ти її переосмислила/лив?

41. Чи вплинуло переосмислення цієї ситуації на твої майбутні взаємодії? Наприклад, чи стало легше будувати довірливі стосунки?

*Уточнюючі запитання, якщо не переосмислювались ситуації (або немає розуміння, як це зробити):*

42. А як ти зазвичай поводишся з емоційно важкими ситуаціями — просто приймаєш їх, відволікаєшся, залишаєш у минулому? Що для тебе працює найкраще?

43. Чи були ситуації, до яких ти навмисно не хотіла/тів повертатися думками? Як ти це для себе пояснюєш?

44. Якщо не переосмислювати складні ситуації — на твою думку, це більше допомагає чи заважає рухатись далі?

45. А чи буває так, що з часом щось у твоєму ставленні до подій змінюється саме по собі, навіть якщо ти не намагалась/вся це переосмислити?

46. Навіть якщо ти не переосмислюєш події, чи є хтось у твоєму оточенні, з ким ти просто ділишся своїми переживаннями, не шукаючи відповіді? Що тобі дає така розмова (якщо вона є)?

47. Чи були у твоєму житті моменти, коли хтось із близьких намагався допомогти тобі подивитись на ситуацію інакше? Як ти це сприймала/мав?

48. Як ти ставишся до того, коли інші діляться своїм переосмисленням? Чи це якимось впливає на тебе або викликає роздуми про власні події?

49. У складні періоди, навіть без переосмислення, що тобі важливо отримати від інших? Тиша, присутність, порада, допомога?

50. Як ти зазвичай визначаєш для себе, що певна ситуація — вже “закрита” або “пережита”? Що є для тебе ознакою того, що це позаду?

### **БЛОК 7. Соціальне оточення як ресурс у проживанні емоційного вигорання.**

51. Ми сьогодні весь час говорили про емоції, людей, комунікацію, твої особисті відчуття, непрості періоди. Давай ще трохи заглибимось і поговоримо про те, чи допомогло тобі твоє оточення подолати складнощі. Чи можеш згадати, хто був поруч із тобою в складний період? Як вони тоді з тобою взаємодіяли?

52. Чи є хтось у твоєму оточенні, до кого ти зазвичай звертаєшся першою/шим? Чому саме ця людина? Що робить ці стосунки особливими?

53. Що саме робили люди з твого оточення, що тобі запам'яталося як найцінніша підтримка в той момент?

54. Як би ти описала/ав стосунки з людьми, які були поруч із тобою в непрості часи? Що в них для тебе було важливим?

55. Чи відчуваєш ти, що кількість або якість твоїх стосунків впливають на твою здатність долати труднощі? Як саме?

*Уточнюючі запитання, якщо нікого поруч не було або що легше справлятихь самотійно:*

56. А як ти це для себе пояснюєш – чому саме усамітнення стало для тебе основною стратегією в складні моменти?

Чи відчувала/в ти в той період потребу в підтримці, чи, навпаки, хотіла/тів бути наодинці з собою?

57. Як ти вважаєш, що допомогло тобі пройти через цей період без зовнішньої підтримки?

58. Чи бували ситуації, коли ти все ж відчувала/чав, що хотіла/в би, щоб хтось був поруч, але не могла/міг або не хотіла/тів звернутися?

59. Як ти зараз ставишся до соціальних взаємодій у складні моменти? Чи щось змінилося з часом у твоєму сприйнятті ролі підтримки?

## ДОДАТОК Б. ІНФОРМОВАНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ДОСЛІДЖЕННІ

**Тема дослідження:** “Інтерпретації молоддю Києва досвіду емоційного вигорання як міжособистісного і внутрішнього процесу: соціальні взаємодії, емоційний менеджмент, рефреймінг”.

**Організатор:** Олександра Сідько, студентка 4-го курсу спеціальності “Соціологія” Національного університету “Києво-Могилянська академія”. Дослідження проводиться в рамках написання кваліфікаційної роботи.

**Мета простими словами:** зрозуміти, як молоді люди в Києві проживають періоди емоційного вигорання: що для них означає цей стан, як змінюється їхнє спілкування з іншими у цей час, до яких підходів вони вдаються, щоб впоратись з емоційною напругою, що допомагає їм зберігати внутрішню рівновагу та яку роль відіграє підтримка оточення.

**Опис процесу:** якщо Ви погодитесь взяти участь, ми проведемо інтерв'ю онлайн (через платформу Zoom). Інтерв'ю охоплюватиме питання, пов'язані з Вашим особистим досвідом, інтерпретаціями емоційного вигорання, думками, почуттями, діями, емоціями, реакціями, взаємодіями з людьми та способами, які допомагають Вам у складні періоди, тощо. Розмова буде у вільному форматі, без правильних чи неправильних відповідей — важлива саме Ваша особиста історія.

**Тривалість інтерв'ю:** орієнтовно 1 година, але Ви можете зробити перерву чи завершити інтерв'ю у будь-який момент, якщо відчуєте, що Вам некомфортно.

**Ризики:** через чутливість теми інтерв'ю, деякі питання можуть викликати дискомфорт (Ви можете не відповідати на них, якщо це порушує Ваші особисті кордони). Участь є повністю добровільною.

**Конфіденційність:** Ваша участь та надана Вами інформація матимуть абсолютну конфіденційність. За Вашою згодою, інтерв'ю буде записано в аудіоформаті та зберігатиметься на захищеному носії з обмеженим доступом на невизначений термін. Запис буде використано виключно для цілей аналізу в

рамках цього дослідження та буде доступний лише дослідниці (Олександрі Сідько). Ваші персональні дані не будуть згадані у цитуванні і Вашу відповідь не можна буде ідентифікувати.

**Переваги участі:** участь у дослідженні допоможе зрозуміти соціальні та емоційні аспекти емоційного вигорання серед молоді Києва в нових реаліях. Ваш досвід та думки важливі, адже вони можуть надати нові інсайти для підтримки емоційного благополуччя. Крім того, це може стати для Вас простором, щоб подумати, проговорити, заземлити деякі речі.

**Волонтерська основа:** Ваша участь є повністю добровільною. Ви маєте право відмовитися від участі у дослідженні або припинити відповідати на питання в будь-який момент, якщо Вам буде незручно.

**Контактна інформація:** Якщо у Вас є питання щодо дослідження або Вам потрібна будь-яка додаткова інформація, будь ласка, напишіть на електронну адресу [корпоративна пошта].

*Перед початком інтерв'ю я усно запитаю про Вашу згоду на запис та аналіз. Ще раз уточню, чи немає у Вас питань щодо дослідження.*



## ДОДАТОК В. ТРАНСКРИПТ НАПІВСТРУКТУРОВАНОГО ІНТЕРВ'Ю

*Дата запису: 11 квітня 2025 року.*

*Тривалість: 1 година 38 хвилин.*

*Формат проведення: онлайн, платформа Zoom.*

*Інтерв'юєрка: Олександра Сідько.*

**Інтерв'юєрка:**

Ну шо, тоді поїхали?

**Респондентка:**

Так-так, звісно.

**Інтерв'юєрка:**

Розкажи, будь ласка, чим ти займаєшся?

**Респондентка:**

Я зараз займаюсь бізнес аналізом, займаюсь фріланс консультаціями своїх бізнес-аналітичних штук і проєкт-менеджерських. А ще, зараз у мене є один проєкт, ми будуємо такий закритий клуб з мислителями.

**Інтерв'юєрка:**

Ух ти, звучить цікаво, прикольно. Скажи, як твій вільний час проходить? Що, тобі, можливо, задоволення приносить?

**Респондентка:**

Мені приносить задоволення повільний ранок, коли я знаю, що мені не потрібно нікуди спішити, я можу спокійно поснідати з коханою людиною. Приносить задоволення... Чесно сказати, що мені найбільше приносить задоволення? Ха-ха, я дуже люблю, коли є щось незначне. Це, мені здається, якийсь фетиш вже. Якась зустріч серйозна або щось таке, і коли вона відміняється, мені не треба туди йти.

**Інтерв'юєрка:**

Оооо, це просто вау відчуття... Незрівнянно ні з чим, я би сказала.

**Респондентка:**

Так, це реліф і облегшення, і просто видих. І не знаю, здається, що просто в цей момент, коли тобі вже туди не треба йти, ти такий: я зараз і поприбираю, і зроблю щось навіть там робоче, знаєш, що давно відкладала. Ну ні, не роблю, але все одно. Уяви цей момент. Мені здається, це прям така якась, в тому є справжня радість прокрастинатора. Радість життя. Таке рідко буває, але недавно зловила себе на тому, що це відчуття справжньої радості.

Потім радість для мене — це гуляти по весняним вулицям. Весна взагалі вдихнула якусь таку життєлюбність. Тому це ще приносить задоволення. Але я не можу сказати, що це таке задоволення, що я йду і прям якісь ендорфіни. Ну, я просто йду і люблюсь. І ось це любовання дає мені можливість відчувати, можливо, навіть не радість і на щастя. От. Що ще? Читати складні книги. Я зараз читаю “Уліс” Джеймса Джойса. Це дуже складна книга. Я її читаю під кураторством. Мені допомагають її розбирати, не розуміти, а розбирати, бо вона дуже складна. Це мені приносить якийсь задоволення. Тобто я чекаю, коли наступний раз сяду за главу.

Мені зараз ще подобається вчити іспанську. Але, мені діяльність приносить задоволення тоді, коли я знаю, що в мене немає дедлайну. Тоді я прямо задоволена і роблю це в кайф, і роблю це спокійно. І ще, якщо в мене немає порівняння з кимось. Бо навіть ми паралельно з друзями тут в Дуалінгу зареєструвались. І там пишуть, що хтось вже на якомусь мільйонному рівні, ідіть за ним, бо він довше вчить і постійно сидить в цьому застосунку. Я зрозуміла, що це мене пригнічує, коли є конкуренція, я не люблю конкуренцію і не люблю дедлайни. Я починаю дуже сильно нервувати. А коли цього немає, то я роблю в кайф. Іспанську мені було вчити в кайф.

Ще-ще, іноді мені побутові справи приносять задоволення, але це має бути не тоді, коли треба, а коли хочеться. Коли я музику слухаю, теж коли я її включила, коли мені прям хочеться, тоді теж має задоволення якийсь. Я займаюся спортом, але це мені тут не приносить ніякого задоволення.

Я зрозуміла, що навпаки на мене давить спортзал, тому що це не зовсім мій формат і я більше люблю свої домашні вправи. Тренування. І зараз хочу піти зі спортзалу.

Мені приносить радість, коли я бачу собак на вулиці. Я не сумашедший, я радісний. Я просто дивлюсь: о, це така лохмата собака, чучело, прикольно. Це такі якісь моменти іскрящійся повсякденної радості.

**Інтерв'юерка:**

Клас. А як ти розгружаєшся, якщо день був навантажений?

**Респондентка:**

Чесно, я до сих пір не знаю, як це робити правильно. Знаєш, я думала над питанням, як справлятися зі стресом. Напевно, я не вмію справлятися зі стресом, бо я вже не розмежую де закінчується цей стрес. В мене немає відрізка, типу: о, зараз я відчуваю стрес. Начебто, ніби я вже багато-багато років під стресом.

На мене більше всього завжди робота впливала, вигорання робоче.

Я навіть пам'ятаю, що коли почався карантин і не треба було ходити в офіс, я на 3 місяці стала безмежно щасливою. І навіть коли війна почалася, як би це жахливо не звучало, я боюсь сама собі в цьому признаватися, але в мене була думка: хоч не треба йти на роботу.

Думками здається, що я навіть не озвучувала її раніше в голос ніколи. Ну, не просто, що настільки робота була тиском, що навіть такі колапси все одно були ніби як якась пауза від роботи. І в цьому навіть війні, в страшних умовах, в Харкові ж тоді були потім. Ну, коротше, непроста ситуація, здається, була в день початку. Але все одно є ця думка про відсутність роботи. Тобто, навіть життя в жаху краще, ніж ось цей перманентний тиск на комфортній, здавалося, роботі.

Так, ще це також з війною, що були ж дійсно моменти сімейності, об'єднання на фоні жахливого. І якраз тоді відчуваєш, що ти цінуєш сім'ю більше за все. І що це важливо і не ті гонки, які були до цього, а сімейне коло. Типу якесь отаке трансформаційне усвідомлення того, що ти типу шукаєш якісь опори — позитивні, щоб далі перебувати під постійним оцим тиском війни,

який в принципі зараз постійно забирає в тебе ресурс, навіть якщо ти на цьому не акцентуєшся. Якщо от взяти і твою тему виснаження, то це як стан, який постійно з тобою на підсвідомості, але в тебе немає можливості здатись, навіть думки немає, бо типу сприймаєш як частину життя.

**Інтерв'юерка:**

Ооооо, прям підчепила. До речі, а що ти цінуєш в людях? Які якості, можливо, особливості?

**Респондентка:**

Я так швидко не визначу, але в мене є точно відбір мій, тобто як я підпускаю до себе ближче далі, це моє поняття трушності. Воно ніяк не пов'язане з правдою. Типу щирість, трушність вміщує в собі щирість і ще набір якихось певних категорій, наскільки людина є собою. Ну от трушність, здається, як антонім брехун, але навіть якщо людина бреше, але от вона такою є, це такий персонаж, от, він завжди, наприклад, бреше. Ну, це вже в цьому є якийсь персонаж.

**Інтерв'юерка:**

Стабільність, він стабільно бреше, в принципі, очевидно.

**Респондентка:**

Ну так, але це його характеристика і в цьому є трушність. Тож він не намагається бути кращим, хоча би видавати щось. Ні, людина така, як є. Тобто не теж така, як є, ми не знаємо, які ми є, і це дуже складно визначити. Але коли людина йде за якимсь своїм покликом моменту, що вона хоче робити так, мені це дуже подобається. Коли людина класно проявляється, відкрита, без намагання чомусь слідувати. Оце я ціную у людях. Ну а там ти вже бачиш масштаб за цим всім.

**Інтерв'юерка:**

Ну так, там вже все копати можна.

**Респондентка:**

І тому наступне, що я ціную, це масштаб. Це моя і боль, і радість. Радість в тому, що я з дуже класними людьми. Тобто тими, хто є, як кажуть зараз,

хорошим середовищем для розвитку, для всього іншого. Ну, але звісно, це для мене, я не оцінюю людей категоріями, просто для мене це правильне моє середовище, хороше. А з іншого боку, що я часто можу когось недооцінити і не підпустити близько, хоча би ця людина могла би бути хорошим другом або товаришем. Але якщо в ній немає ось цього масштабу, а він може бути різний, це не обов'язково якась реалізованість або харизма, а це просто глибина, щирість, сила. Ну, от якісь такі набори різних якостей, які я включаю в слово масштаб. Це не дуже правильно, я хочу від цього відходити, хочу звертати увагу на різних людей.

**Інтерв'юерка:**

Та ти, мені здається, звертаєш увагу на різних людей.

**Респондентка:**

Так, я звертаю, в будь-якому разі, маю на увазі, що близько не підпускаю. Тобто навіть тут зараз, я приїхала в іншу квартиру, і є багато людей, які пишуть, що давай зустрінемось. Тобто тут не я провожу селекцію, а вона така вже природня. Відбувається просто ті, хто знають, можуть написати, що давай зустрінемось. І от, чесно, бувають люди, які, я думаю, я пам'ятаю, мені було з ними нецікаво. І я така пишу, да, давай. От, але потім, ну, ця зустріч або складається, або не складається, я не можу сказати, що я після неї задоволена. Зазвичай, коли я зустрічаюся зі своїми людьми, я така досить наповнена чимось, повертаюсь додому. Ось ці зустрічі просто поговорити, нетворкати, просто пусті розмови. Я потім йду після цієї зустрічі і така, і що? Я не хочу з цього мати результат. Це не результат, навіть просто почуття, ніяких почуттів. Тому зараз мінімізую такі зустрічі. Але я ж вірю, що може я подивлюсь на це якось з іншого боку.

**Інтерв'юерка:**

Згадала історію, яку ти розказала на початку, коли ти встаєш і відміняється міт. Тут начебто погоджуєшся на цю зустріч, з якою не хочеш йти. Тут стоїш і вона відміняється.

**Респондентка:**

Ха-ха, та, взагалі ідеальна історія. В мене неодноразово це програвалось. Але якщо тобі життя щось підкидає, то тут треба по внутрішньому якомусь своєму вкидатись...

**Інтерв'юерка:**

Знаєш, напевно, якщо ти не готовий вкидатися в те, що тобі кидає життя, то не варто ловити це, скажімо так.

**Респондентка:**

Ха-ха, ну так, точно. Щось ми маємо все одно вимірювати внутрішніми камертонами своїми.

**Інтерв'юерка:**

Так можна у вибивного грати. Тобі життя кидає і вибиває.

**Респондентка:**

Так, якщо приймати, всі ловити. Я думаю то все, то і часу не буде ні на що.

**Інтерв'юерка:**

Так, як мінімум на себе по-прикольному.

**Респондентка:**

Так, я так дуже багато років жила, що без часу на себе. Але, знаєш, я багато думала про світоглядні всі знання, які зараз дуже популярні, які прийнято називати езотерикою. Я все-таки думала про тих, хто туди ниряє і я теж там. Але що я хотіла сказати, що ті, хто дуже має активну таку життєву позицію, вони ніколи туди не ниряють в ці знання. Тобто в їх потік, в їх житті вони його якось організують і вже стосовно нього вони якось відточуються. Звісно, вони приміняють якусь свою життєву мудрість, досвід, знання, можливо, навіть вони щось почують з цього і теж його приймуть. Але все-таки, мені здається, що до цього схильні більше ті, хто поки що боїться взяти активну роль в житті.

**Інтерв'юерка:**

Хм, прикольна думка.

**Респондентка:**

Так, і тут не про лінь, не про прокрастинацію, а просто про страх. Напевно, страх. От якщо ти боїшся, і ти починаєш тоді ниряти в щось таке, що не є поясненим, що є якісь потоки, що є якісь там...

**Інтерв'юерка:**

Знаєш, мені здається, що в людей, в яких просто життя отак іде, мені здається, що їх просто несе по життю, їх просто несе за цим ритмом і їм немає коли зазирнути в щось більш глибине.

**Респондентка:**

Так, я про це, але насправді, якщо з ними поговорити, то вони живуть життя, розумієш?

**Інтерв'юерка:**

Це для них життя, ні? Це для них їх життя, тобто для тебе в якийсь момент це є цінним.

**Респондентка:**

Так, так, так, я в позі лотоса можу сидіти і чекати, коли відбудеться ідеальний момент для чогось, потім це не спробувати, бо там астрологічно не буде на той день, потім спробувати, але потім почитати, що краще було не пробувати. Зачем я це поспробувала?

**Інтерв'юерка:**

Для чого я це прочитала, ха-ха?

**Респондентка:**

Ха-ха, так. Головна ідея цієї теорії, що там цей чоловічок сам, як солдат, це все робить. Типа лінійно, варіантивно, він набиває шишки, він вчиться новому і все.

А ти чекаєш, що тебе буде щось виносити, ти не головний актор, дуже багато покладаєш сподівань на якісь зовнішні сили. От є людина, яка просто багато робить в напрямку свого життя, я не говорю не тільки діяльність, це може бути просто там навіть якісь...ну от просто людина живе своє життя як хоче і це завжди видно, таких людей проявлених і то вони на себе покладаються в першу чергу.

**Інтерв'юерка:**

Глибока думка...

**Респондентка:**

Думаєш? Мені просто теж так вже казали і круто, що тобі теж резонує.

Ну от наприклад, якщо взяти приклади моїх людей. Ну, от вона прекрасний приклад, тіпа, просто от вона живе життя, її не цікавлять, які там бувають теорії щодо життя, як краще, коли краще їхати. От вона в своєму потоці йде, сама собі воронку цю створює. А ми чекаємо, я чекаю, коли ця воронка буде створена чимось, кимось, і вона часто буває створена чимось якимось. Але більше досвіду отримуєш такого, життєвого, спогадів від того, що ти взяв і зробив.

**Інтерв'юерка:**

От мені здається, що останнім часом я починаю думати, як вона. Просто я ще, типу, не наважуюсь, знаєш. Якась така ментальність. Просто коли ділишся, прям палаєш, кажеш, що хочеш зробити, а там стикаєшся з: а чому, а нашо, а як? Або поїхати в тріп сама, а оточення думає, ну сама, а чого? Ну такі якісь, кого чекати, коли чекати.

**Респондентка:**

Так, так. Тобто ми дуже багато всього зав'язуємо, звісно, крім езотерики. Езотерика це так, як поверхневе. Звісно, ми в першу чергу чекаємо фідбеку від ближніх, коли нам дозволять.

**Інтерв'юерка:**

А тобі завжди все можна, можна як хочеш — як ти кажеш.

**Респондентка:**

Та-та, тебе може підтримувати одна людина, а може взагалі ніхто, але ти, твоє життя — це зробити...та навіть якщо буде тебе стадіон підтримувати, тобі ж не буде легше від цього прийняти це рішення, немає різниці там скільки людей підтримало тебе. Тобі все одно, ти будеш зі своїм страхом сам на сам і тільки ти приймаєш. Тому треба спокійно.

Те, що хотілося, по списку, що хотілося, але ти постійно переживаєш.



### **Інтерв'юерка:**

Угу, ти права, знаєш. А от, щодо переживань, давай згадаємо період, коли тобі було важко. Як би ти описала цей період? Це не обов'язково називати виснаженням, це просто може бути якась твоя власна інтерпретація. Як в тебе це проявляється на рівні емоційного плану і, можливо, на рівні фізичних змін?

### **Респондентка:**

Цікаве дуже запитання, тому що важко буває по-різному. Давай так, я візьму три ситуації різних, коли як буває, для контрасту, три різних ситуації різних, коли буває, ну, коли буває важко для мене. Наприклад, ми були з моєю сім'єю, з моїм чоловіком в певній небезпеці позаминулої осінь. Осінь 23-го року. Ну, тобто, прям ми були конкретно в небезпеці. Це була персональна небезпека — стеження, за нами стежили. Це дуже непроста ситуація. Я думаю, що багато в кого в житті, можливо вона і не трапиться. Але для нас це був етап який нам треба було пройти, напевно. Хоча це не була персонально моя історія, я більше допомагала чоловіку. Нам погрожували. Це було супер складно, але в таких супер складних ситуаціях, коли мені треба допомагати, я дуже швидко мобілізуюсь. І мені тоді нічого не страшно. Тобто я якось бистро дуже збираю себе, свій стержень, так, нам ніхто не може нашкодити. Ну, якось так. І ну, якось з вірою, з вірою в себе, в свою правду, було і складно звісно, і одночасно, тобто от просто збираєшся. Збираєш всі свої сильні якості, бо ти проти когось і от мобілізуєшся. І цей період, наприклад, він був супер складним і страшним, але проходила я досить мобілізовано. Можливо, мене потім почало штормити. Ну, це на здоров'я якось сказалося, напевно, тому що, напевно, я тримала щось в собі. Ну, а, знову ж таки, коли є оця місія допомагати, мені це допомагає.

Потім, складна ситуація. Я, наприклад, дуже багато всього переварюю в собі. Ну там якісь аналізую штуки. І ось це мене може приводити в жахливий розпач, можу просто множити себе на нуль, бути найгіршим собі ворогом, і прям напевно це найбільше за все мене розрушає. Я не знаю, як з цим справлятися. Я постійно шукаю якісь шляхи, щоб бути для себе здоровим критиком. І здається, що зовні нічого не стається, що немає ніякого зовнішнього

фактору, тому тяжкі моменти для мене тоді, коли я сама себе пригнічую. І дуже багато страху в себе складаю. Ну, і от складна ситуація, як там саме звучало питання, про тяжкі моменти?

**Інтерв'юерка:**

Про, ну, типу, важкі періоди.

**Респондентка:**

Важкі періоди, так. І от важкий період втрата близької людини. Я втратила бабусю цієї зими. І це теж був дуже важкий період. І його я складно переживала. Особливо, коли бабуся ще хворіла. І я розуміла, що у мене не буде вже більше дитинства. Тому що вона була його свідком. Ну, але це те, що я на цьому зрозуміла, що такі ситуації втрат, вони персональні для кожного. Тобто всім це боляче, але кожен має придумати якусь свою філософію для цього.

Тобто такі різні історії тяжких періодів, і з кожним ти справляєшся по-різному, дивлячись, який рівень тяжкості, ступінь тяжкості. Фух.

*[Пауза. Простір для емоційної підтримки респондентки]*

**Інтерв'юерка:**

Ну окей, якщо що — кажи. Давай спробуємо взяти період, який характеризується більше як втратою ресурсу? Як ти його описуєш?

**Респондентка:**

Мені здається, що я його постійно відчуваю. Я типу розумію, що треба зробити — піти в свій страх і зробити певні дії, але мені супер страшно. І насправді, я поки що різними способами від цього увільнюю, але життя так не працює і ти все одно до цього приходиш. Тому, от дії породжують наступну мотивацію, поки ти цього не робиш, завжди буде відчуття слабкості енергії. Ну що? Я намагаюся поплакати, розказати, пожалітися близьким. Вони кажуть, що все вийде, або щось такого. Я така, ну добре, і видихаю, і відкладаю на якийсь момент. Але так, в основному, зараз, якщо вибрати ось з тим моментом тяжкості, що я боюсь піти вперед, то тут, напевно, скоріше просто я намагаюсь поки що уникнути проблеми. Як би це не звучало не характерно мені.

**Інтерв'юерка:**

А з якими емоціями цей період асоціюєш?

**Респондентка:**

З тривогою. Тривожність – це стан, напевно, тривога, емоція. Страх невизначеності. Іноді буває тоска, скука.

**Інтерв'юерка:**

А як ти думаєш, що тебе заганяє в той стан? Що, на твою думку, могло спричинити ці труднощі?

**Респондентка:**

Зовнішнє середовище.

**Інтерв'юерка:**

А якщо більше покрутимо?

**Респондентка:**

Ха-ха, ну так. От наприклад, якщо бачиш якісь успішні кейси, особливо якщо стосуються того, що мені особисто подобається. Раніше мене це завжди мотивувало, а зараз пригнічує.

**Інтерв'юерка:**

О, прикольно. А як ти думаєш, виснаження до війни і висниження зараз, воно в тебе відрізняється?

**Респондентка:**

Так, однозначно. У мене було просто виснаження і до війни, і зараз. Я супер-моральний респондент. Ха-ха.

**Інтерв'юерка:**

Давай порефлексуємо, як змінюється, що такого нового привносить війна? Як ти асоціюєш свій стан, свої емоції, можливо нюанси того, що запускає нова реалія в тебе зараз?

**Респондентка:**

Ну, це стовідсотково єдине слово – невизначеність. Щастя людини — це вміння працювати з цією невизначеністю, як мені здається. Тобто, щаслива людина та, на яку невизначеність не впливає.

Ну, але ми якось... Хтось там, хтось туди рухається, хтось далеко не там. В тому стані, але відчуття невизначеності, відчуття втрат опори, хоча я завжди себе з цим розтатожнювала, намагалася не поєднувати себе з тим, щоб бути для себе опорою, але все одно, як би там не було, власна домівка – це опора. Сім'я — це опора. Бути поруч з сім'єю — це опора. Коли цього немає, то ти відчуваєш більше турбулентності, менше опор.

**Інтерв'юерка:**

О, круто.

**Респондентка:**

Ну так, от мені здається, що якась така втрата відбулася з усіх штук. Я, звісно, людина сильна і не признаю, що саме це відбулося і тому все, я сижу і не знаю як далі. Звісно, все одно далі придумуєш якийсь next steps, але це однозначно впливає.

**Інтерв'юерка:**

Слухай, прям резонує, що описуєш. А можливо на фізичних проявах? Проявляється?

**Респондентка:**

Однозначно. Наприклад, коли в Україні, то я точно можу сказати, що як би ти себе не запрограмував, що тобі спокійно, то все одно є тривога. В мене є тривога і коли вибухи, то фізично прям серце б'ється. І такий звіриний страх всередині. І я думаю, що фізично це нікуди не дівається. Це десь там карбується в тілі такі штуки. Я не думаю, що це там хворобу перетече або ще щось, але все одно тіло таке запам'ятовує і це краще якось...навіть не знаю як це можна випускати, але працювати можливо з остеопатом, бо не думаю що є якась таблетка, кожен сам собі має її напевно знаходити.

А так, да, під впливом стресу та, напевно, війни почала прям хворіти різними штуками, але от депресія схоже в мене зараз постійно є. Десь читала книжку зараз, терапія настрою, Бернс, здається, можливо не Бернс, не згадаю. Там була шкала, ну зазвичай як депресію визначають, її ж просто по опитуванню, тобто якісь думки, а це на їх шкалу. Та там написано, що я в

депресивному стані. Але там, щоб не бути в депресивному стані, це ти взагалі маєш поставити, що тільки сонечко світить в думках і сміються діти, коротше, і ось тільки так. Тоді у тебе не буде визначена депресія. Але якщо ти там маєш якісь проблеми зі сном, ще щось, ще щось, то ти вже в перед депресивному стані.

**Інтерв'юерка:**

О, до речі, проблеми зі сном?

**Респондентка:**

Так, точно. Я майже не сплю, так, майже не сплю. Ну, тобто дуже, дуже слабо сплю. Цікаво, що я можу спати тільки в батьків і вдома. Це ілюзія безпеки, от. Що вони потурбуються. Тобто цього немає, звісно, вони ніяк не зроблять нічого. Але може просто те, що таке місце, де я провела свою юність, батьківський дім, супер спокійне місце. В Україні я спокійно сплю, звісно, коли не будить тривога або вибухи.

Тому, зараз, це вже не сон з 12 по 8. Зазвичай, це так, що я не можу заснути до 3. Іноді бувають ночі, коли взагалі не можу спати. І потім я прокидаюсь в 8-9 і хочу ще досипати. І я можу досипати до дев'яти-тридцяти, до десяти. Потім стараюсь встати, але складно зі сном.

**Інтерв'юерка:**

Так, окей. А чи помічаєш, наприклад, зміни в тому, як ти спілкуєшся з людьми? Типу, в цей період, коли немає ресурсу, по факту.

**Респондентка:**

Я стаю більш радісною. Я стаю, щоб ніхто нічого раптом не підозрював, що зі мною щось не так. Мені дуже ось це втрата, ніби втрата, ну, називаємо це маскою, втрата її зовні — це просто катастрофа. Не знаю, я чогось цього дуже боюсь.

Коли я сама хочу бути крихкою, просто сама на щось жаліюся. От тоді я легко відкриваюся перед людьми, тобто мені не важко показувати свої слабкості. Але коли в мене просто якийсь тяжкий стан, я не хочу, щоб люди це бачили.

**Інтерв'юерка:**

Блін, круто. А як ти думаєш, чого?

**Респондентка:**

Чому? Напевно, у мене це вже якась психологічна штука, більш пов'язана з захистом. Бо здається, що коли бачиш, що ти слабкий, якісь звірині інстинкти, то... Так підкріплювалось це досвідом, що тебе ще більше підколюють десь. Я не те, що очікую, що мене хтось кольне, і тому я не хочу показувати. Просто я зрозуміла, що це якась більш безпечна позиція бути.

**Інтерв'юерка:**

А чи не виснажуєшся тоді ще більше? Тобі виходить треба бути іншою людиною, скривати свої емоції, по факту в моменті.

**Респондентка:**

Так, так. Напевно, це виснажує ще більше. Тому таке сильне вигорання у мене. Тому я так низько впала в плані ресурсу енергетичного. Тому що в цілому я дуже діяльна. Я ніколи не зупинялась. А зараз ніби просто не можу себе підняти. Я з психологами працювала. І мені здається, світогляд широкий. І я не брезгую ніякими інструментами, але чомусь дуже складно. Я думаю, що це стало причиною ще більшого виснаження, що я завжди тримаю марку.

**Інтерв'юерка:**

А коли ти в цьому стані, не стає типу складніше слухати людину або говорити з нею? Але я так розумію, що ти все одно акумулюєшся, щоб ніхто не помітив, але можливо можеш описати сам процес взаємодії в цей період?

**Респондентка:**

Ну так, я мобілізуюсь. Типу: так, зараз я з людьми. Дома може я видихну і пострадаю. А зараз буду, ну не буду показувати. Напевно, є слабші, ніж я. Знову ж таки, у мене є якась роль цього захисника. І я розкажу, що в тяжкі моменти вона мене вигрібає.

Тобто, коли я розумію, що, наприклад, є троє людей, і я з них найсильніша в чомусь, і з нами стається якась ситуація, і я можу допомагати, мені взагалі не страшно. Ну, тобто, коли саме я допомагаю, коли допомагають мені — тоді мені

стає страшно. І, напевно, я не говорю, що я не вмію приймати допомогу, я вмію приймати допомогу, знову ж таки, я вмію і відкриватися. Але такі питання, напевно, цього ментального, з ними складно відкриватися людям, тому що дуже багато факторів на такі питання.

Наприклад, я скажу, мені складно, я вигоріла. Допустимо, ми відкинемо думку, що: “а що ти такого складного робила?” або “Та ладно, є люди, які складніші, ніж тобі”. Таке ж теж дуже часто зустрічається. Тобто тебе пригнічують за те, що ти якийсь слабак. Але ми відкидаємо навіть ці думки. Наприклад, я скажу, що мені складно.

Мені вже не стає легше в цьому плані моїх переживань, бо мені так погано декілька років. Я ж не буду при кожній зустрічі людині казати, що мені складно з цим. Ну що вже цій людині тоді робити? Тобто, якщо я кожного разу буду звалювати свої екзистенційні переживання на людей, то просто я їх буду ставити в тупик, тому що вони будуть хотіти допомогти мені. Але як, якщо це не від них залежить?

**Інтерв'юерка:**

Оце прямо глибоко-глибоко. Прикольно.

**Респондентка:**

Я сама до цього тільки що прийшла. Я навіть не знаю, Сашка, чи я говорила з кимсь про це. Які там мої емоції, чому я емоції не виражаю, або виражаю. Взагалі я дуже емоційна, але такі складні штуки. Не буду ж я вічно жалітися, а я вічно з якимись переживаннями, як і ти, напевно. Ха-ха.

**Інтерв'юерка:**

Та, ха-ха. А чи немає такого, що хочеш поділитися, але не наважуєшся по факту?

**Респондентка:**

Ну так. Ну от вигорання, в мене дійсно є цей стан і він триває декілька років і, наприклад, якщо я скажу, сказала би це два роки назад і скажу зараз, ну, тобто, це виглядає, ніби я нічого з собою не роблю.

Ну, чи я пустила себе на самотьок, або в мене якась незрозуміла життєва позиція, але ні, в мене активна життєва позиція, і я нічого не пускаю на самотьок, але воно є і я не хочу якісь підсумки на рахунок мого стану, бо я сама не можу його зробити.

**Інтерв'юерка:**

О, це прям клас.

**Респондентка:**

Так-так, мені самі подобається до чого ми прийшли з тобою.

**Інтерв'юерка:**

А от до речі, якщо взяти не виснаження як такове, а спілкування, яке викликає сильні емоції в цей період, то як ти реагуєш в таких ситуаціях? Яка в тебе стратегія дій?

**Респондентка:**

Ага, нападіння. Якщо гнів, можу прям сваритися. Якщо потрібно когось захистити, то тоді можу стати захисником, в передрягу якусь зв'язатися, але потім думаю, навіщо я це робила. Тобто дуже часто я можу діяти на емоціях, особливо коли мені здається, що щось нечесно по відношенню до мене. Немає взагалі ніякого чесно-нечесно, знаєш, мені здається, що все тут якось несправедливо зі мною. Тоді я починаю якось дуже сильно захищатися нападінням. А потім я думаю, боже, ти вчинила, як немудра людина. Треба було спокійно якось потролити, може, помолчать.

**Інтерв'юерка:**

А якщо взяти, знаєш, не злість і роздратування, коли треба нападати на людину, а якщо взяти, що спілкування з людиною тебе тригерить і ти відчуваєш якусь тривогу, грусть, сум, тебе накриває через якусь важку емоцію, то як ти тоді реагуєш?

**Респондентка:**

У мене таке буває останнім часом, я називала це гормональними змінами, мені здається, що це просто так в мене підходить сюди (показує на грудну клітину), як сильно ніби переповнює емоції, і я навіть не знала, як це описати.



Можливо, як в мені живе ще якась істота, яка прям переповнює мене якоюсь емоцією і може взагалі привід бути м'який дуже. Тобто взагалі того не вартує, але всередині в мене це наче переходить якісь кордони, ніби хоча я дозволяю людям бути різними. Просто бувають різні ситуації. І, наприклад, якщо якась така ситуація, то в мене може підходити, але я все одно тримаю гідне лице. Потім я можу вдома вилити це на ближніх. Це дуже неправильна концепція. Але поки що я так реагую.

**Інтерв'юерка:**

До речі, це ж та стратегія, що коли ти виснажений, ти теж з людьми вмикаєшся? Ти тут і тримаєш лице, виходить?

**Респондентка:**

Та-та. Я не покажу, що ви мене заділи. Або я не покажу, що мене тригерить щось.

**Інтерв'юерка:**

А по факту показуєш тільки, якщо це емоції злість, роздратування, що ти атакуєш людину і прямо в лоб їй кажеш, вступаєш в конфлікт?

**Респондентка:**

Так, ха-ха. Але, знаєш, це теж певно різні категорії різних ситуацій. Якщо мені хтось, наприклад, нещодавно їздила за кордон і їхали із жінкою іноземкою, вона допомагала нам з документами і каже мені: з чого ви взяли, що вам мають усі допомагати?

І я почала, що там, Будапештський меморандум, всі на нього зараз, ну, тіпа, я почала сваритися з нею, ну, тобто, відстоювати свою думку розказати якусь історію, от хоча її... Ну вона почала говорити про те, що ми ж не вводимо воєнний режим, що в нас до сих пір військовий стан. Ну тобто це різні речі в плані економіки, що якби ми об'явили, що в нас війна, можливо би нам почали допомагати наприклад більше. Але тоді ми мали закрити економіку від експорту, імпорту і працювати тільки на війну. А так ми ніби хочемо жити як включені і не хочемо війну апелювати. В чомусь там її думка можлива і є юридично вірною. Але коли ти бачиш страждання звичайних людей, ну і

скільки для нас війна зробила катастрофи і робить, і на різних рівнях, персональному, країни, міст, то хочеться прямо напасти на людину. В таких ситуаціях я буду сваритися. Тобто я буду відстоювати, я буду показувати, що... Ну я не буду сваритися, я не буду підвищувати голос, але я буду показувати, що людина не права. Вона може відстоювати своє, але це мої емоції, які в цьому контексті не можу стримувати і тому я починаю конфлікт, потім можу плакати. Можуть почати набиратись очі сльозами і тоді я вважаю, що програла бой, ха-ха. Але в моменті тримаюсь і не показую.

Якщо людина сидить переді мною і говорить щось, що мене тригерить, але я так не вважаю, то я можу типу говорити, що я так не вважаю, закидати питаннями, типу: “А що, ти так дійсно думаєш? А так? А я чула таку думку”, — намагаюсь вести діалог, бо ми все одно не можемо не тригеритись, тому дозволяю собі інаковість, хоча мені, наприклад, не дуже подобається ця тема.

Наприклад, є моя подруга, вона була вагітною, в неї не дуже хороша історія з вагітністю, але вона постійно розповідала про викидні. Кожного дня, коли ми з нею зустрічались. І звісно, це мені здається страх кожної жінки. Для майбутнього материнства я б не хотіла, можливо, слухати такі історії. І мене дуже тригерило. Я на початку не могла сказати, не розкажуй мені ці історії, бо я думала, ну от це те, що закінчиться. Наступний день знову якісь такі стрьомні історії, яких я ніколи навіть не чула і не знала, що так буває, наприклад, з організмом жінки або з дитиною, або з цією синергією. Коротше, і мене дуже тригерило, і я ніби тримала в собі, я ніби далі намагалась вислухати, бо я розуміла, що це її інаковість. Але дома я могла бути після цього дуже нервовою, конфліктувати або падати в якісь такі не прикольні стани. Але при ній я не говорила. І вже в кінці останньої нашої зустрічі, коли була, вона розповідала щось там. Ну, я розповідала, що в мене є якась там ця штука і з цією штукою. Типа вона якраз каже, от якраз у жінки теж була така штука і в неї була складна вагітність. Я сказала, що не хочу. Вона поїхала кудись народжувати, їй дали з'їсти плаценту при родах, та. Я взагалі не хотіла бути слухачем цієї історії. Я кажу, будь ласка, більше не розповідай мені такого. І вона сказала, а чого ти

боїшся? Просто проговорюй. Не зі мною, не зі мною. Я кажу, а навіщо мені це слухати? Тобто мені запропонували як інструмент, як з цим працювати, при тому, що я можу просто вибрати не слухати цього. Це такі різні ситуації в різних ситуаціях, по різному реаую.

**Інтерв'юерка:**

А от, до речі, чи помічала ти взаємозв'язок між своїми емоціями і тим, як ти спілкуєшся? Чи впливають емоції саме на стиль спілкування?

**Респондентка:**

Так, так. Я можу бути, якщо я відчуваю, що я в якомусь такому вразливому стані, вразлива емоція, стан, то я можу бути язвітільною, захищатися. Тобто намагаюся дискредитувати, щоб раптом... якщо я відчуваю, що є якась загроза моєму стану зараз, я можу почати свої стратегічні штуки робити, щоб ви мене не зацепили. Яюсь так. Може бути кислую і дуже заплакати, розплакатись.

**Інтерв'юерка:**

А чи буває таке, що емоцій стає забагато, чи потрібно тобі взяти паузу? Чи є щось, що допомагає тобі по факту не вибухнути, а залишитись цими емоціями в моменті?

**Респондентка:**

Треба подумати.

**Інтерв'юерка:**

Типу це може там видихнути або змовчати або відійти, побути наодинці, знаєш?

**Респондентка:**

Ааа, так є така штука, я відходжу, зазвичай коли я дуже тривожусь, це от коли на роботі було щось дуже важливе, щас і от від цього залежить.

Я виходила, наприклад якщо це переговорка, я виходила з переговорки і мила руки під холодною водою. Мені це дуже допомагало. Ну і зараз я теж іноді так роблю. Просто, ну, типу, ця крижана прям включає ту крижану воду. І вона мене повертає в мене. Зараз, тобто, я починаю розуміти, що емоція – це не я.

Ага, ця холодна вода повертає мене в мене. Просто тепер я-я, все. А так мені дуже допомагає.

**Інтерв'юерка:**

Вау, ти така крута.

**Респондентка:**

Це я так видумала собі просто такий ритуал. О, наприклад, якщо панічна атака, коли в мене була і буває, то я тоді просто так сідаю швидко, щоб не лежати, а просто сидіти і тримаю за коліна. І коли тримаєшся, торкаєшся до себе, то це допомагає. Ну, але це вже таке, це вже екстренно.

**Інтерв'юерка:**

Цікаво, все одно прикольно. А от якщо спілкування не сильно емоції викликає, а от типу виснаження, спілкування стає виснажливим, тобі важко цю людину вже вивозити, чи окреслюєш ти з нею свої кордони? Як вона тоді реагує на це?

**Респондентка:**

Ну, як тільки я намагалася окреслити, це завжди було плачевно для наших відносин. Тобто, як тільки, ну, знаєш, там, де я адаптувалася, ну, типу, ти відносини так працюєш, що от кажуть там, не вкидайтесь повністю у відносини, бо відносини — це історія двох людей. Тобто не тільки ти маєш завжди старатися організувати, інша людина теж, на ній теж відповідальність, це ж ваші сумісні відносини.

І тому... Але я помітила, що якщо якісь відносини, які я хочу тримати, то все-таки я більш ініціююча. Але коли я розумію, що там вже я покладиста...от знаєш, прочитала таку фразу, що якщо у вас не розпадаються ніякі відносини, значить ви не ростете. Тобто з життям бачиш дійсно, що якісь люди все одно відходять. Тобто в тебе з'являються нові якісь призми і в цієї людини напевно з'являється — все одно природньо, що ви розходитеся. Але я помічала, що як тільки я їх якось не екологічно розставляю, я теж така, напевно, через те, що в мене strong personality, я якось дуже це показую і людині стає зі мною некомфортно. Бо недавно от моя сестра сказала, що вона не любить, коли я зла.

Типу вона не хоче тоді знаходитись в моєму полі, бо воно дуже сильне. І напевно, коли я вже прийшла до того, що мені треба розставити якісь кордони, тобто коли вже в мене виникла ця ідея, значить, я вже підійшла до якогось етапу в відносинах з цією людиною. І, скоріш за все, я це якось буду показувати так, що вона буде відчувати і вона буде віддалятися від мене. Бо природньо я ніколи не виставляла.

Ми спілкуємося, ось ця ситуація, що я розповідала. Тобто я навіть в цій ситуації не змогла пояснити, що я не хочу слухати таких історій.

**Інтерв'юерка:**

А як ти думаєш, це вміння управління емоціями допомагає зберігати здорові стосунки, гармонійні стосунки? Наскільки це важливо?

**Респондентка:**

У мене з питанням про фіксувати емоції, я не стільки емоційна людина, що я їх ніколи не фіксую. Мені здається, що все це такий плин життя. І це я відчуваю. І це найголовніше. Це найдушерозділяючі, що я це зараз відчуваю. Я тільки в цьому живу. Звісно, я не виливаю нічого на людей, але я дуже сильно живу емоціями. Іноді я така думаю, що я так поговорила з людиною тільки того, що я була під тією емоцією. Типа для мене емоція — тотожне життя. Ну якось так. Я їх повністю... Я не можу відділити себе від емоцій.

Мені дуже складно сказати, що таке вміння управляти емоціями, тому що я ніби як вмію, тобто я не показую ці емоції, тобто я вмію їх тримати при собі. Але з іншого боку, а чи є це правильний менеджмент емоцій? Чи правильний менеджмент все-таки її виразити якось екологічно, знаєш?

**Інтерв'юерка:**

Але це твій менеджмент.

**Респондентка:**

Ну, так, як я називаю управляти емоціями, це залишати емоцію при собі. От на людях, а там уже вдома якось всім видихати, знаєш?

Ну, розслаблятися. Я не вмію особливо розслаблятися. Складна тема емоцій для мене, це напевно одна з таких життєвих моїх. Я дуже емоційна, я

рак, раком управляє місяць, а місяць — це завжди про емоцію. Тому мною повністю управляють емоції.

Тому мені здається, що менеджмент мій емоцій – це якраз тримати його в стремінах. Бо є люди, в яких небагато емоцій, тобто вони завжди відчують, відрізняють одну від іншої. Взагалі в цілому вони на рівному, знаєш, якомусь. І тоді вони щось відчули, і вони це розпізнають. А я постійно, в мене щось вариться. Коли я варю каву зранку. Тобто в мені постійно є якась емоція. Ну що, або багато. Тому я не можу сказати, що таке управління емоціями. Я ж говорю, для мене управління емоціями — це більш соціальна штука, щоб бути адекватною людиною, в дурці не сидіти.

### **Інтерв'юерка:**

Така геніальна думка, що управління емоціями — це більш соціальна штука, це так нереально. Знаєш, тільки що в мене від серця, відлягло, що я якась така не така, бо я реально як ти, я ходжу і постійно варюсь в цих емоціях.

### **Респондентка:**

Ну і думаєш, як їх в собі і в собі із людьми співвіднести. Але я думаю, що в класичному розумінні управління емоціями — це коли ти розумієш, що в тебе зараз емоція гнів, і ти цей гнів або випускаєш, або не випускаєш, але йдеш в якусь кімнату і топчеш ногами підлогу, або б'єш боксерську грушу ввечері. Ну, тобто, оце якась управління, напевно, емоцій підручних. Але може, наприклад зараз гнів, але через секунду якість нереальне умиління, потім якась тривога за щось. Ну, тобто, у мене це настільки швидко змінюється, що... Отут ви мені розкажіть, як управляти емоціями, ха-ха. Я ж кажу, якісь такі стани. Не знаю, може це якийсь діагноз?

Це дуже складне поняття. Якщо чисто суб'єктивно, то для мене так. Я хочу навчитися розпізнавати емоції. Наприклад, навіть це РХП, типу кажуть там, що РХП, що ти коли голодний, перевір спочатку свої емоції, проведи ревізію емоцій. Яка це емоція? Можливо, тобі сумно, можливо, ти роздратований, можливо, тобі хочеться обіймів. Ну, тобто, якісь такі моменти. І

тоді, можливо, це не голод. Чесно, ще ні разу не задетектила. Тобто, завжди здається, що булочка допоможе.

**Інтерв'юерка:**

Ну, слухай, РХПшники. РХП взагалі, типу, складна тема. РХП — це складна тема.

**Респондентка:**

Так, мені здається, ключа від неї немає, якщо людина вже зловила цю бацилу. Тільки ця людина може для себе потім придумати щось. А існуючі prescriptions doesn't work.

**Інтерв'юерка:**

Слухай, мені здається, це далі вже як призма сприйняття. Як буде до цього, вже ніколи не буде. Ти дивишся через цю призму.

**Респондентка:**

Так, завжди ця картинка буде. І дуже часто кажуть, що найпопулярніша методика лікування від РХП – це дозволити їсти все підряд, але підготувати людину до того, щоб вона поправилася.

**Інтерв'юерка:**

Як підготувати людину, яка має 43 кг, що він буде важити 68, через стратегію жора?

**Респондентка:**

Так, або 80. Але супроводжувати, від'єднувати від емоцій, допомагати, під супроводом людину дозволити їй їсти все і потім вона вже буде розуміти, що от я нічого такого не хочу, я завтра буде тільки салат і печеньку. Тобто вона не думає, що сьогодні 3 печеньки, завтра салат і креветку з салата достану. Вона вже перестане думати, бо їй вже можна було все, але все одно, мені здається, це ніколи не відкатити назад.

А ти в це не віриш?

**Інтерв'юерка:**

Якщо хочеш, потім розкажу тобі про мою філософію з цього питання.

**Респондентка:**

Да, хочу. Давай тоді далі, що в тебе там? Цікаво.

**Інтерв'юерка:**

Дивись, я бачу, що ми затримуємось. Чи тобі окей, чи може зупинемось?

**Респондентка:**

Мені абсолютно окей, тому давай далі.

**Інтерв'юерка:**

Гуд, чи можеш згадати ситуацію, або період, який ти сприймала як доволі негативний, але з часом він для тебе набуває іншого значення? Як ти себе відчувала тоді в моменті і як ти сприймаєш цей період зараз? Тобто, що змінилося в твоєму сприйнятті? І чи змогла ти знайти там щось корисне і позитивне? Чи відбувається ця переоцінка?

**Респондентка:**

Так, завжди. Це константа.

**Інтерв'юерка:**

Давай спробуємо по відчуттям пофіксувати. Які відчуття ти відчувала? Уяви собі якийсь період, і які відчуття ти тоді відчувала, і які потім? Тобто чи допомогло переосмислення покращити твій емоційний стан? Як би ти це описала?

**Респондентка:**

Та, я от згадала, коли складала складну сертифікацію і у мене тоді ще не було цієї позиції, але я якби наперед, мені мій менеджер сказав, що мені треба здати цю сертифікацію на майбутнє. І, значить, я ходила на якісь тренінги, там потрібно було вставати, щось говорити, але в мене абсолютно не було ніяких знань про це. Тобто в мене не було ні практики. На тренінгах були всі люди, у яких вже була ця сертифікація. А для мене це була лише ціль через ріки, здається. От, тільки туди запригнути, а в їх вже багато років досвіду. І мені було дуже складно виходити на сцену, говорити свої кейси, наприклад, тому що вони були тільки гіпотетичними, тобто в них не було якогось практичного підкріплення. І там були такі чоловіки-мужлани, які могли дозволити якісь емоції. Я пам'ятаю, що було десь 5 днів цього тренінгу, мені на ньому було



супер складно. Тобто я відчувала супер постійно себе напруженою, щоб мене тільки не викликали, щоб не попитали мою думку. У мене є сильний синдром відмітника. Я не відчуваю, коли я вчуся, я відчуваю тільки, що треба на п'ятірку. А власне потім треба було здавати тест по цій сертифікації. Це якась американська велика організація. Тренінги проходять по всьому світу, ліцензійні практики. Ти маєш здавати сертифікацію онлайн. Я пам'ятаю, що на роботі був завал перед тим, як мені треба було здавати цю сертифікацію. Мій нинішній менеджер, який у мене був, не відпускав мене навіть піти на цю сертифікацію. Я вже якось видумала, як туди сходити. Тобто це було таке сильне емоційне навантаження. Хоча здавалось, що там все горить, і дійсно все горіло на роботі. Тобто були такі моменти, що я не могла виділити цей час. Але я ніби як втекла, щоб здати. Тобто вже я здавала під тиском. І я її, здається, завалила. І треба було перездавати, але в мене вже настільки був сильний стрес від того, що все таке було з негативною конотацією, що тракалися ці сертифікації, що я відкладувала, відкладувала, відкладувала, щоб її здати.

Але, ну, тобто, я видихнула, що, ну, все, не буду більш здавати. От, не буду більш здавати її. Не потрібно, це ж не маст, це як рекомендел. І я така думаю, так взагалі не буду її здавати. Потім я попитала людей взагалі на тій позиції і не потрібна ця сертифікація. Тобто мені радили її просто для ідеального входу туди, на нову позицію. Але потім я дуже багато знала про цей сейф, сейф називалися методиками менеджменту. І я завжди там, вже на тих проектах, що у мене були, коли треба було щось розкласти по сейфу, я завжди підключалась, бо була експертна. Я ще не отримала сертифікат, але я мала дуже багато знань і можна було би і за сертифікатом ще раз сходити. Так що цей період, я пам'ятаю ці 5 днів, мені було так соромно сидіти на цих тренінгах.

### **Інтерв'юерка:**

Як ти зазвичай приходиш до переосмислення цієї ситуації? Що тобі в цьому допомагає?

### **Респондентка:**

А, це усвідомлення.

**Інтерв'юерка:**

Ооо.

**Респондентка:**

Мені дуже допомагає мамині настанови з дитинства, тобто мене так виховували, виховання допомагає в тому плані, що якимось воно завжди показує: нічого, йдемо далі. Мені це прям допомагає справлятися. Ну якимось так. Що типу не впадати в унініє, треба переключатись. Тобто такі виховані з дитинством речі і зараз мені допомагають. Мені допомагає розмова з другом, дуже сильно в цьому допомагає алкоголь. Я не п'ю, але коли могла дозволити собі якісь коктейлі або посиділки з друзями з алкоголем, це прям сильно допомагало. Ну, це заборонена тема, звісно, так не можна, але якщо бути правдивим, то це дійсно допомагає. Що ще? Так, це університетська історія, напевно, це не можна писати.

Не варто популяризувати це, бо я не приймаю алкоголь, але прям говорю, що це допомагає переключитись. Ну, просто я пам'ятаю, що як механізм, тобто як інструмент, це роботає прям на соточку.

**Інтерв'юерка:**

Загалом, він же притупляє твої емоції, сприйняття реальності, переключає тебе на щось інше.

**Респондентка:**

О, так це вже не фокус. Да, смішує фокус більш на себе. І алкоголь, дає відчуття, що типу: я класний. Типу, коли ти починаєш п'яніти, то я відчуття, що готов гори перетнути.

**Інтерв'юерка:**

Я це винесу в окремий підрозділ, це деструктивна поведінка, ха-ха.

**Респондентка:**

Ха-ха, я не найкращий представник, не пиши хоч, що це я. Я не знаю, мені завжди це допомагало. Я пам'ятаю, що я так попивала в п'ятницю і така: “Да, та я все можу! Все, піду і зроблю!”. І в понеділок пішла і робила, прикинь? Типу, там мені давалась ця ініціація.

**Інтерв'юерка:**

Ага, а от люди, наприклад, якщо не алкоголь, а якщо люди, чи допомагають вони тобі переосмислювати?

**Респондентка:**

Так, так, однозначно.

**Інтерв'юерка:**

А хто це зазвичай?

**Респондентка:**

Люди, з якими у мене складається дуже щира розмова, від якої в мене прям мурашки. Це може бути будь-яка людина, з якою ми проговоримо так, і я відчула прямо до кісток щось, ну, якесь... Асознання? Як це буде українською?

**Інтерв'юерка:**

Усвідомлення.

**Респондентка:**

Усвідомлення? Все, от, це мені дуже допомагає. А дехто може просто своїм позитивом якось винести на новий рівень. Дехто своїм прикладом якимсь класним. Зазвичай ці історії... Та я теж через таке проходила, нічого страшного.

Коли ти себе накрутив, а хтось каже, що в нього теж був такий досвід, і мені це може допомогти. Бо зазвичай проблема і накручування чому відбувається, тому що ти думаєш, що ти єдиний в світі і тільки ти це проходиш. А коли хтось скаже, що в нього теж був подібний досвід, і гірше, і виходиш, я так думаю: так, а я що не справлюсь?

Тобто ось такі можуть штуки. А так в основному, просто якісь можуть бути любовні розмови з людьми, яких люблю. Ну, просто в сфері. Мені більше не треба ніяких особливих коучингових інструментів.

**Інтерв'юерка:**

Круть. А як ти визначаєш, що період, так, оцей закритий для тебе? Що є ознакою того, що це позаду?

**Респондентка:**

Я про це більш не думаю. Я в це більш не включаюся. На це більш не включаюся.

Тобто, я розумію, що це було, і я про це згадую, як анекдот, або як щось в основному як анекдоти ну якось всі складні етапи: я така: їх хіларіус, роблю їх якимось смішними. Для себе твпу в голові: ну це ж треба було так вляпатись? Іронія здорова, почуття гумору допомагає, але так в основному, я розумію, що закрита. Наприклад, от зараз я не можу закрити етап один з однією людиною, вже два роки. Тобто я дуже зв'язана була з однією дівчиною, жінкою, якимись такими прикольными почуттями дружби, але ніби вона у мені дуже багато все бачила і я в ній. І в нас з нею не дуже добре розірвались стосунки. Це зв'язано з тією ситуацією, що я розказувала, що тяжка ситуація була. І от ми з нею перестали спілкуватись. Вона для мене була дуже значуща і авторитетною при цьому. І вона мені до сих пір сниться. Ну, я коли про неї думаю, я все одно думаю, там, тіпа, вона як би вона... Або коли я щось роблю, як би вона про це подумала, тіпа. Я часто думаю, що вона якийсь критик мені, ну, тіпа, хоча мені це неприємно. От, тобто, я хочу від неї якось позбутися, зав'язати цю історію, а в мене не виходить.

### **Інтерв'юерка:**

А як ти думаєш, оця переоцінка, переосмислення, вона допомагає тобі не тригеритись в майбутньому? Чи впливається на це? Щоб не наступати на ті самі граблі.

### **Респондентка:**

В якомусь сенсі допомагає. Дивлячись, що ти закрив, яку тему, якщо щось таке було незначуще, медіум розмір, то може більш не тригерить. Ти такий: так, таке проходили. Але якщо щось пов'язане з якимись такими слабкими точками, то в мене є один момент, який чомусь не піддається цьому. Все одно мене тригерить. От наприклад, авторитетні для мене люди, з якими я спілкуюся. Не авторитетні, а якісь кого я назначила своїми світачами, менторами. Наприклад, мені здається, в цієї людини все є, що мені треба, і вона може мені... Ну, коротше, якісь рольові авторитети. Я завжди думаю, що подумає ця людина. І

мене це сильно зупиняє. І я дуже хотіла цього позбутися. В мене є з дитинства якісь авторитетні ці не правильні моделі. Я рік працювала з психологом. Ну, коротше, мені нічого досі не допомагає. Ніякі переосмислення, розуміння, що ніяка людина не впливає на моє життя, що тільки я сама на нього впливаю. Все одно, вони, ну, є якесь око, але я наділяю його якимсь чоловічим обліком. І от думаю, о, цей облік мене закритикує.

**Інтерв'юерка:**

А якщо, типу, не пересмислюєш, то це, типу, заважає чи допомагає рухатись далі? Тобто хтось думає, що знаєш, що краще ставити як є і все.

**Респондентка:**

Може допомагати. Я думаю, що сильний оверсінкінг заважає. Я думаю, що треба жити далі, просто зробити легкі якісь висновки, знаєш, що ти якась так, і йти далі. Бо я закопалась в оверсінкінгу, і звідси дуже важко вилазити.

**Інтерв'юерка:**

Думка за думкою.

**Респондентка:**

Та, ти завжди будеш себе топити думками. Ну, тобто, що таке осмислення? Ти ж не можеш сісти по плану і подумати, так, а як мені тепер співвідноситись з цими авторитетними персонами? Ну, що я можу? Ну, тіпа, написати собі список. Ну, воно все одно так не працює, бо воно спрацьовує тоді, коли ти щось робиш дуже тонке для себе, те, за що ти сам дуже переживаєш, тоді вони вилазять. Їх немає на щоденній основі. Тобто, знову ж таки, моменти, коли ти слабкий це частіше за всього вилазить. І тут типу, як би не осмислював, все одно нас будуть якісь штуки тригерити і просто треба йти далі і розуміти, що я людина, яка тригерює на таке часе йти далі. Ну, напевно так.

**Інтерв'юерка:**

Окей, давай ще трошки поговоримо точково про людей, які поряд з тобою, коли тобі складно емоційно. Хто, скажи, будь ласка, рядом з тобою, як вони зазвичай з тобою взаємодіють?

**Респондентка:**

Ну, коли я помирала емоційно, це коли депресія була, то це чоловік і мама. В основному, коли я нічого не мала, не могла вставати з ліжка. Тобто, в тому стані про нього ніхто і не знає особливо. Тобто, ти не виходиш в сторіс і не кажеш, що в мене депресія. Тобто, ти думаєш просто, як вижити. І в такому важкому стані це чоловік і мама. А в таких більш складних моментах це чоловік. Чоловік завжди. Потім подружка. А якщо складні моменти з чоловіком, то подружка, ха-ха. Я ж не можу йому розказувати, що це від нього. Гаразд, це така моя близька подруга, якій я можу дуже багато чого розповісти.

Ну от ще одна близька людина, їй можу розповісти щось, вона мені допомагає переключитись. Тобто я можу, наприклад, думати тільки так, а потім ти їй говориш щось, вона це зовсім знецінює, і зовсім говорить все по-іншому, і ти думаєш, може реально по-іншому. І якось це теж може допомогти, вона як не підтримка більше, а просто вона сводить фокус в іншу сторону. Мені дуже часто можуть допомогти, що вона може сказати, так а подумай, як ти собі це створила і ще щось. Я тоді починаю тримати свою позицію, з якої я прийшла, думаю, так вона не сама погана, яка могла бути.

Потім, це мама, воаі в віці і раніше була жорстка така, а зараз вона сентиментальна і може сильно жити моїм питанням, тому намагаюсь її сильно не залучати, бо піду далі, а вона буде про це сидіти думати. Тому її намагаюсь максимально не залучати. А потім вже коли є така хороша розмова, я можу сказати, ти знаєш, таке і таке, але так більш в розмові, знаєш. Розповісти. Ну і вона в курсі, і я більше в розмовному жанрі, а не тоді, коли я така, як розбита.

А так, це ще може бути будь-хто, хто зараз потрапить в моє поле. Тобто я ніколи не тримаю своїх переживань. Я завжди розповідаю, що якщо в мене щось чіпає сильно глибоко, якась тема, це може бути якась табуйована тема, про яку не говорять, наприклад, хвороба, предательство, ну, якісь такі штуки, про які не говорять. Якщо в мене таке щось накопичилось, то я намагаюся розповісти це навпаки. Не знаю, може я експлуатую людей? Наступні людям завжди таке цікаво послухати, але такі думаю, що у мене ще й не так погано все було, як я думав.

**Інтерв'юерка:**

А що для тебе цінніше? Це більше поговорити про живе спілкування?

**Респондентка:**

Просто сказати, бо коли я тримаю це в голові, просто вона може вибухнути. Тобто, я кажу і людина: не переживай. І мені це нічого не дає, це не переживає. Але от людина скаже якесь своє слово і цього мені може бути достатньо, а може бути недостатньо.

**Інтерв'юерка:**

А як би ти описала ці стосунки з людьми, які з тобою поряд в цей період? Тобто це більше про довіру, про спокій, про відсутність оцінювання або про конкретну допомогу.

**Респондентка:**

Довіра — це в першу чергу, що я можу покластися. З іншого боку, я не уязвима сек'юрністю якоюсь. Навіть якщо ця людина комусь щось розкаже, що я там колись страдала і розказала якусь жутку історію, мене, чесно, не сильно це волнує. Тобто я не потребую якоїсь такої сильної конкретної сек'юрності. Ну, але, так, людська довіра більш.

Потім, я маю знати, що ця людина емпатійна, що вона все переживає в мене. Тобто якщо це просто якийсь черствяк, я не буду розказувати свою історію. Часто, коли я розказувала такі історії черствякам, вони такі, щось там говорили, і я така думала, блін, з чим я все розказала, вилула свою душу. Не вистачало від них відкату.

Але ти розумієш, коли ти розказуєш такій людині своє переживання, вона щось скаже, але ти знаєш, що її це не глибоко троне і вона про це не буде думати. Тому таким людям я не буду відкриватись сильно. Хто прямо говорить, що вони не цікавлять чужі проблеми.

**Інтерв'юерка:**

А як ти думаєш, до речі, кількість чи якість стосунків більше впливає на те, як ми долаємо цей період? Чи взагалі важливі нам люди для того, щоб подолати цей період, по факту, емоційно важкий, так?

**Респондентка:**

Цікаве таке суперечливе питання, тому що я згадую свою поведінку в складні періоди. Одразу намагаєшся закритися, щоб ні з ким не спілкуватися, але потім витягують люди.

**Інтерв'юерка:**

О, прикольно. А якщо ми обираємо спочатку усамітнення, то чому ми його обираємо?

**Респондентка:**

Чому ми обираємо?

**Інтерв'юерка:**

Що нам допомагає долати без зовнішньої підтримки?

**Респондентка:**

Розуміння, що людина може як вилікувати, так і ранили. Ти все одно нарощуєш якусь броню, і тільки коли вже ти готовий йти в світ, там уже і допомагають люди. Але закриваєшся ти, щоб до тебе ще щось не звалилося, мені кажеється.

**Інтерв'юерка:**

А от якщо ми в моменті закриваємось, що нам допомагає вилувлювати себе? Що в нас там всередині?

**Респондентка:**

Ну комплекс, якісь про саме внутрішні якісь ресурси, про віру в себе чи силу волі, чи роботу, чи хобі.

**Інтерв'юерка:**

Все як комбо, так?

**Респондентка:**

Так, це комплекс, напевно. Хочеться знайти одразу опору, а яка може бути альтернатива, якщо ти щось втрачаєш. А ще можу там...

Як я маю вийти з цього, щоб не зрадити себе? Спочатку по опорам таким пробиваєш, по принципам своїм життєвим. Та ні, в принципі з цією ситуацією можна працювати.



Якось її потім уже намагаєшся помістити. Але це не прибирає емоційність і складової.

Ті розмисли, вони все одно тягнуть за собою емоцію.

**Інтерв'юерка:**

А як ти думаєш, наше коле спілкування до війни і зараз, воно змінилось чи люди стали уважними до своїх емоцій, почуттів, переживань?

**Респондентка:**

Думаю в мене всі повернулись в сторону себе і своїх близьких в основному.

Ну, в першу чергу, близькі — це така умовна штука. Це все одно в сторону себе. Тобто, бо любов до близьких — це теж его. І мені здається, що навпаки всі такі, так, фух, шарахнула не рядом. Але ж ми думаємо, де це шарахнуло? Тіпа вдруг там якісь інші люди, там щось з ним трапилось. Тобто війна, напевно, навпаки виключає емпатію трохи.

В моменті, коли тобі щось дійсно загрожує, ти думаєш про те, як спастись. і ну звісно може включатися і спасти інших і все, але в цілому мені здається люди стали закритішими, тому що дуже тонка тема, кожен переживає по-своєму і і різні люди по-різному коментують, от. Ми зрозуміли, що ми не відчуваємо все однаково і тому мені здається, люди позакривались більше, діляться менше своїми думками, страхами. Тобто, я, наприклад, коли в Києві, я ніколи не чула, щоб хтось сказав, блін, мені так страшно. Тобто, у всіх все клас, тобто, значить люди...ну але об'єктивно, це ж не ж не клас, коли ти не можеш спати, коли ну не тільки на недосип ще жаліються, а так на те, що просто сказали: страшно — такого немає, або страшно там за чоловіка, що його мобілізують, або ще щось. Ну тобто ніби немає цих проблем, я думаю про закритість. А за підтримку, дуже класний приклад, коли ти говорив, що біля тебе якийсь там прильот був, або збили, або ще щось, то частіше всього люди кажуть, що в їх ще голосніше було. Ну, якісь такі рейтинги.

Це ніколи ніхто не сказав, що мені так прикро, так жаль, ще щось. Ілі там, навіть не ці слова, слова, що скажуть, але по-настоящому, всі такі, а що у нас,

по-іншому чи що. Мені здається, як кожен ніби вихваляється, що в нього ще гірше. Ну, ті, хто на мирних територіях, плюс-мінус, умовно мирних. Звісно, це не про тих, хто в окупаціях і хто на лінії фронту. Ті, хто ближче до фронту, ті більш згуртовані, звісно. Наприклад, я чую, як дядя і мій вітчим, говорить з Кривим Рогом, то в них там води немає, вони там думають, як один одному воду носити. Тобто, коли вже є якась проблема, то люди знову мобілізуються більше, а потім знову віддаляються.

**Інтерв'юерка:**

Мені дуже сподобалось з тобою спілкуватися, знаєш, і про життя, і в контексті інтерв'ю...

**Респондентка:**

Мені теж дуже сподобалось. Я, може, подумала в ту сторону, в яку я там собі не дозволяю зазвичай думати, а так ми це організовано зробили, тобто я не буду там ще десь мітатися в думках, коротше, а просто так ми з тобою. Не буду сама це поласкати. Не хочеш, знаєш, я так як, ну зазвичай ти ж сам себе мислями і думками заводиш депресивні ці всі епізоди. Далі з цього я винирюю переживанням. Далі цього я не виходжу. Це мене врятує, тому що раніше я могла себе крутити до такого жорсткого переживання всередині. Тому на багато тем від війни я все-таки блокую собі. Бо іноді, як подумаєш, то просто... можна і довести всі ці складності так що...

**Інтерв'юерка:**

Давай я зупиню запис.