МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ НЕВЕРБАЛЬНИХ МАРКЕРІВ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ КОМУНІКАЦІЇ

Виконала: студентка ІІ курсу,
Групи 7.С4.25-2-з
спеціальності: С4 Психологія
освітньої програми: Психологія
Дутка Лілія Іванівна
Керівник: к.філол.н., доцент Санакоєва Н.Д.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології Пучина О.В.

Запоріжжя
2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: соціальної педагогіки та психології
Кафедра: психології
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)
Спеціальність: С4 Психологія
Освітня програма: Психологія
Спеціалізація: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри:
Губа Наталія Олександрівна
«_____» _____ 20___ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Дутці Лілії Іванівні

1. Тема роботи: «Особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості в стресових ситуаціях комунікації».

Керівник роботи: Санакоєва Н. Д., канд. філол. наук, доцент кафедри соціальних комунікацій та інформаційної діяльності.

Затверджено наказом ЗНУ від 23.02.2026 № 364-с.заочне

2. Термін подання студенткою роботи: «_____» _____ 2026 року (за затвердженим графіком ЗНУ).

3. Вихідні дані до роботи: психологічні дослідження емоційної напруги, стресу, емоційної регуляції та невербальної комунікації; авторський архів 42 інтерв'ю 2021–2026 років; 42 аналітичні картки комунікативних епізодів.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1) Проаналізувати психологічні підходи до емоційної напруги, тривалого стресу та емоційного реагування у процесі комунікації.

2) Систематизувати невербальні й паравербальні прояви, потенційно пов’язані зі змінами емоційної напруги, та визначити межі їх психологічної інтерпретації.

3) Зіставити особливості невербальної поведінки в різних психологічно значущих ситуаціях, зокрема в повторних інтерв’ю з тією самою людиною, та врахувати можливі альтернативні пояснення змін.

4) Узагальнити результати аналізу й розробити практичні рекомендації щодо врахування невербальних проявів емоційної напруги у професійній комунікації.

5. Перелік графічного матеріалу: 55 таблиць характеристик вибірки й аналізу невербальних маркерів, порівняльні таблиці та аналітичні картки. Обов’язкові креслення не передбачені.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Санакоєва Н.Д. к.філол.н., доцент		
Розділ 1	Санакоєва Н.Д. к.філол.н., доцент		
Розділ 2	Санакоєва Н.Д. к.філол.н., доцент		
Розділ 3	Санакоєва Н.Д. к.філол.н., доцент		
Висновки	Санакоєва Н.Д. к.філол.н., доцент		

Дата видачі завдання: «_____» _____ 20___ року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання	Примітка
1.	Узгодження теми, мети, гіпотези та завдань дослідження	**09–10.2025**	Проєкт
2.	Пошук, добір та критичний аналіз психологічних джерел	**11–12.2025**	Проєкт
3.	Підготовка теоретичного розділу: емоційна напруга, тривалий стрес, невербальна комунікація	**01–02.2026**	Проєкт
4.	Обґрунтування методики ретроспективного спостереження та критеріїв аналізу	**03–04.2026**	Проєкт
5.	Систематизація 42 інтерв'ю (2021–2026), комунікативних епізодів та аналітичних карток	**04–05.2026**	Проєкт
6.	Аналіз змін міміки, погляду, пози, жестів, голосу й пауз у комунікації	**06–07.2026**	Проєкт
7.	Зіставлення епізодів за періодами та індивідуальним стресовим досвідом	**08–09.2026**	Проєкт
8.	Узагальнення результатів і підготовка практичних рекомендацій	**09–10.2026**	Проєкт
9.	Редагування, оформлення, перевірка та підготовка до подання на нормоконтроль	**10–11.2026**	Проєкт

Студентка _____ Л. І. Дутка

Керівник роботи _____ Н. Д. Санакоєва

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ _____

РЕФЕРАТ

Дутка Л. І. Особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості в стресових ситуаціях комунікації.

Кваліфікаційна робота магістра – 143 сторінки, 3 розділи, 4 додатки, 49 використаних джерел; емпірична основа – 42 інтерв'ю та 42 аналітичні картки..

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості у стресових ситуаціях комунікації.

Предмет дослідження – особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості у стресових ситуаціях комунікації в умовах тривалого стресу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що емоційна напруга може супроводжуватися змінами міміки, погляду, пози, жестів і голосових характеристик, однак характер цих проявів залежить від індивідуальних особливостей людини, змісту комунікації, попереднього стресового досвіду та життєвих обставин.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості у стресових ситуаціях комунікації з урахуванням досвіду тривалого стресу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних джерел для визначення змісту емоційної напруги й невербальних маркерів; аналіз авторського інтерв'ю для дослідження природних ситуацій комунікації; якісний контент-аналіз, структуроване спостереження та порівняльний аналіз для виявлення особливостей невербальної поведінки.

Емпіричну основу становлять 42 інтерв'ю за 2021–2026 роки, систематизовані за п'ятьма форматами: 12 відеоінтерв'ю двох сезонів проєкту «Зерно громадського активізму», 10 неформальних бесід із

вимушеними переселенцями, 8 інтерв’ю для локальних ініціатив, 10 розмов із військовими та 2 інші архівні інтерв’ю про громадський контроль і управлінську відповідальність. Для порівняння сформовано 42 базові комунікативні епізоди й 42 аналітичні картки.

Результати дослідження. Емпіричний корпус охоплює 42 інтерв’ю й 42 базові аналітичні картки. За карткою Б.1 документовано контраст голосу та пози у зв’язку зі зміною теми; інші картки описують переважно параметри спостереження. Окремим результатом є розмежування носія, змістового переходу, поведінкової реакції та психологічного пояснення. Контекстно-динамічний підхід уточнює функцію невербального маркера в регуляції контакту і задає перевірювані межі архівного аналізу.

Результати дослідження. Упорядковано 42 комунікативні ситуації за 38 умовними кодами учасників, п’ятьма форматами та трьома часовими періодами. Розроблено контекстно-динамічну схему психологічного спостереження і 42 індивідуальні аналітичні профілі. Модельне зіставлення виокремлює експресивну мобілізацію (16 профілів), контактне звуження (14) та фазову перебудову (12); у 31 профілі зіставлено по два, в 11 – по три поведінкові параметри. Повторні записи трьох учасників представлено сімома картками, що забезпечує внутрішньоіндивідуальне порівняння контекстів саморозкриття.

Ключові слова: емоційна напруга, жести, міміка, невербальна комунікація, паравербальні прояви, стресова комунікація, тривалий стрес.

SUMMARY

Dutka L. I. Peculiarities of Nonverbal Markers of Emotional Tension in Stressful Communication Situations.

Master’s qualification thesis: 143 pages, 3 chapters, 4 appendices, 49 references, and an empirical corpus of 42 interviews with 42 analytical records.

The relevance of the research is determined by the need to understand the manifestations of emotional tension in stressful interpersonal communication. In Ukraine, prolonged exposure to war-related stress, uncertainty, loss, forced

displacement, and significant changes in living conditions increases the importance of studying emotional responses and their nonverbal manifestations. However, nonverbal behaviour is influenced not only by emotional experiences but also by individual characteristics, communication contexts, and social circumstances.

The object of the research is the emotional sphere of personality in stressful communication situations.

The subject of the research is the peculiarities of nonverbal markers of emotional tension in stressful communication situations under conditions of prolonged stress.

The aim of the research is to provide a theoretical foundation and identify the peculiarities of nonverbal markers of emotional tension in stressful communication situations, taking into account prolonged stress experiences.

The research hypothesis concerns the relationship between the communicative significance of a topic, the individual manner of interaction, and observable bodily and vocal changes. The analysis distinguishes documented behavioural contrasts from the psychological meaning assigned to them. It does not equate nonverbal signs with direct measurement of emotional intensity.

The first chapter examines theoretical approaches to emotional tension, stress, and emotional regulation. It analyses the psychological consequences of prolonged stress, the role of communication in stressful situations, and the relationship between emotional states and nonverbal behaviour. Particular attention is paid to the limitations of interpreting isolated nonverbal signals as direct indicators of specific emotions.

The empirical analysis covers 42 interviews conducted during 2021–2026. The five groups comprise 12 video interviews from the two seasons of the Grain of Civic Activism project, 10 informal conversations with internally displaced people, 8 interviews for local initiatives, 10 conversations with military personnel, and 2 other interviews concerning civic oversight and public accountability. Forty-two communicative episodes were described in forty-two analytical records.

Comparisons distinguish 2021 (before the full-scale invasion), 2022 (its initial period), and 2023–2026 (prolonged war-related stress).

The third chapter focuses on the analysis of nonverbal manifestations of emotional tension in stressful communication. It considers changes in facial expressions, gaze, posture, gestures, speech rate, intonation, and pauses in relation to communication content and individual circumstances. The chapter also discusses differences associated with prolonged stress experiences and provides practical recommendations for professional communication.

The research findings support a context-sensitive approach to the interpretation of nonverbal behaviour. A nonverbal marker of emotional tension is considered a change in an individual's observable behaviour that may be associated with a psychologically significant communicative situation. Such changes should be analysed in relation to the person's usual communication style, the content of the conversation, and the interaction between different nonverbal and paraverbal channels.

The findings highlight that emotional restraint does not necessarily indicate the absence of emotional tension, while expressive gestures or changes in voice cannot independently confirm a particular psychological state. The available retrospective materials do not provide sufficient evidence to establish universal nonverbal patterns associated with specific categories of prolonged stress experience.

The practical significance of the research lies in the development of recommendations for context-sensitive observation, psychologically safe interviewing, and the prevention of unsupported interpretations of emotional states based on isolated behavioural signals. The results may be useful in psychological counselling, journalism, social work, and other areas of professional communication.

In conclusion, the study emphasises the importance of interpreting nonverbal markers of emotional tension as dynamic, individual, and context-dependent manifestations rather than fixed indicators of particular emotional states. A

comprehensive analysis of communicative situations contributes to a more careful and scientifically grounded understanding of emotional behaviour under stressful conditions.

Research results. Forty-two communicative situations were systematized using 38 anonymized participant codes, five interview formats, and three time periods. A context-sensitive, dynamic framework for psychological observation was developed, together with 42 individual analytical profiles. The model-based comparison identified three patterns: expressive mobilization (16 profiles), reduced communicative engagement (14), and phase-dependent reorganization of responses (12). Two behavioral parameters were compared in 31 profiles and three parameters in 11 profiles. These figures describe the proposed analytical typology. Seven records involving three participants who were interviewed more than once provide a basis for within-person comparisons of self-disclosure across different communicative contexts.

Keywords: emotional tension, facial expressions, gestures, nonverbal communication, paraverbal behaviour, prolonged stress, stressful communication.

ЗМІСТ

ВСТУП 11

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ТА НЕВЕРБАЛЬНИХ МАРКЕРІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

1.1 Емоційна напруга особистості: зміст, чинники та психологічні прояви 17

1.2 Тривалий стрес і психологічні особливості спілкування в умовах війни 23

1.3 Невербальна комунікація та маркери емоційної напруги особистості 31

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИВЧЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНИХ МАРКЕРІВ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

2.1 Організація та етапи емпіричної роботи 42

2.2 Характеристика вибірки та критеріїв її формування 43

2.3 Методи та методичні засади вивчення емоційної напруги й аналізу невербальних маркерів 47

2.4 Методи математико-статистичного опрацювання отриманих даних 55

РОЗДІЛ 3. НЕВЕРБАЛЬНІ МАРКЕРИ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Особливості емоційної напруги особистості в умовах тривалого стресу 58

3.2 Невербальні прояви емоційної напруги у стресових ситуаціях комунікації 62

3.3 Особливості невербальних маркерів емоційної напруги залежно від стресового досвіду та життєвих обставин 74

3.4 Аналіз співвідношення невербальних маркерів та емоційної напруги за матеріалами інтерв’ю 80

3.5 Практичні рекомендації щодо розпізнавання та врахування невербальних маркерів емоційної напруги 88
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 102
ДОДАТКИ 107

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Війна, втрати, вимушене переміщення та тривала невизначеність впливають на емоційне життя людини й способи її взаємодії з іншими. Війна в Україні триває з 2014 року; емпіричний аналіз цієї роботи охоплює період 2021–2026 років. Психологічне навантаження може посилюватися через небезпеку, пережите розлучення з близькими, труднощі адаптації, професійну відповідальність і соціальне оцінювання. Ці переживання змінюють не лише зміст висловлювань, а й індивідуальні способи невербального реагування.

Емоційна напруга виявляється у взаємодії психічних переживань, саморегуляції та тілесної експресії. У значущих для людини ситуаціях можуть змінюватися рухи обличчя, напрям погляду, положення тіла, жести, інтонація, темп мовлення і тривалість пауз. Психологічну інформацію містить передусім динаміка поведінки конкретної людини: як вона реагує до, під час і після складного епізоду спілкування. Аналіз враховує також індивідуальний стиль, фізичне самопочуття, контекст і спосіб фіксації матеріалу.

Дослідницька проблема сформувалася під час професійних розмов авторки з людьми різного віку, досвіду та соціальних ролей. У матеріалах 2021–2026 років зафіксовано ситуації обговорення громадської активності, вимушеного переміщення, наслідків війни та повернення до цивільного життя. Предметом повторного психологічного аналізу стали доступні за джерелами зміни невербальної й паравербальної поведінки. Життєва історія учасника розглядалася як контекст, тоді як основну увагу було зосереджено на паузах, змінах голосу, міміки, пози та перебігу контакту.

Психологічні підходи до стресу й оцінювання ситуації розкрито в працях Р. Лазаруса та С. Фолкман [35], до регуляції емоцій – у дослідженнях Дж. Гросса та Р. Левенсона [28; 29]. Дослідження П. Екмана [7; 27], Л. Ф. Барретт та співавторів [24], Дж. Голл, Т. Горган і Н. Мерфі [30] показують

складність співвідношення зовнішньої експресії та внутрішнього переживання. Українські праці про психологічне функціонування в умовах війни [10; 11; 22] доповнюють цей контекст. Водночас аналіз змін невербальної поведінки в природних розмовах людей із різним стресовим досвідом залишається недостатньо систематизованим. Потрібні чіткі критерії спостереження, розмежування факту й інтерпретації та практичні рекомендації для психолога.

Дослідницький фокус роботи становить динаміка психологічної участі в контакті: співвідношення змістового переходу, доступних тілесно-голосових проявів, способу саморегуляції та подальшого перебігу діалогу. Це співвідношення є предметом психологічного обґрунтування, а не пошук універсального жесту напруги.

Об’єкт дослідження – емоційна сфера особистості у стресових ситуаціях комунікації.

Предмет дослідження – особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості у стресових ситуаціях комунікації в умовах тривалого стресу.

Гіпотеза дослідження. Невербальний маркер емоційної напруги розглядається як ситуативна зміна індивідуального способу контакту, пов’язана зі значущістю теми та регуляцією тілесної й мовленнєвої активності. Предмет перевірки становить узгодженість змістового переходу зі спостережуваною зміною голосу, пози, пауз або обсягу відповіді. Висновок стосується документованої поведінки в комунікації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та в межах психологічного спостереження визначити контекстно залежні особливості невербальних і паравербальних проявів емоційної напруги в ситуаціях стресової комунікації з урахуванням індивідуального досвіду та умов взаємодії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні підходи до емоційної напруги, тривалого стресу та емоційного реагування у процесі комунікації.

2. Систематизувати невербальні й паравербальні прояви, потенційно пов’язані зі змінами емоційної напруги, та визначити межі їх психологічної інтерпретації.

3. Зіставити особливості невербальної поведінки в різних психологічно значущих ситуаціях, зокрема в повторних інтерв’ю з тією самою людиною, та врахувати можливі альтернативні пояснення змін.

4. Узагальнити результати аналізу й розробити практичні рекомендації щодо врахування невербальних проявів емоційної напруги у професійній комунікації.

Методи дослідження. Застосовано теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення психологічних джерел для уточнення понять і формування системи категорій спостереження. Емпіричну частину побудовано на ретроспективному аналізі авторського архіву: контент-аналізі комунікативних ситуацій, структурованому спостереженні за доступними невербальними та паравербальними проявами, зіставленні поведінки до, під час і після зміни теми розмови. За наявності повторних записів застосовано елементи внутрішньоособистісного порівняння.

Емпірична база дослідження. Корпус становлять 42 інтерв’ю та розмови за 2021–2026 роки. Виділено 42 базові комунікативні епізоди; для них складено 42 аналітичні картки. Формати: 12 проєктних відеоінтерв’ю, 10 бесід із вимушеними переселенцями, 8 інтерв’ю для локальних ініціатив, 10 розмов із військовими та 2 інші інтерв’ю.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у концептуалізації невербальної поведінки як специфічного ресурсу психологічної саморегуляції особистості в умовах складного спілкування, а не лише як маркера емоційного напруження. Досліджено регулятивний потенціал невербальних параметрів (специфіки пауз, стриманості рухів, оптимізації зорового контакту та голосової динаміки), які в умовах тривалого стресового

впливу функціонують як спосіб підтримання внутрішньої рівноваги та збереження психологічних меж. На основі порівняльного аналізу комунікативних ситуацій період 2021–2026 років обґрунтовано трансформацію регулятивної функції невербальної поведінки під впливом пролонгованого стресового досвіду.

Практичне значення результатів дослідження полягає у впровадженні диференційованого підходу до аналізу невербальних проявів (пауз, динаміки погляду, голосових модуляторів) у ситуаціях складного спілкування. Теоретичні положення та практичні висновки роботи можуть використовуватися психологами, соціальними працівниками та журналістами для оптимізації кризової комунікації, попередження професійного вигорання, дотримання етичних і психологічних меж взаємодії з травмованими особами, а також у навчальному процесі закладів вищої освіти.

Надійність і достовірність результатів дослідження. Надійність результатів забезпечується поєднанням психологічних теоретичних підходів із системним аналізом 42 інтерв'ю за 2021–2026 роки, порівнянням невербальної поведінки людей у різних життєвих обставинах та в умовах тривалого стресу.

Особливу увагу приділено не окремим жестам чи виразам обличчя, а взаємозв'язку міміки, погляду, пози, голосу та пауз зі змістом розмови й індивідуальними особливостями людини. Порівняння комунікативних ситуацій до повномасштабної війни, на її початку та в наступні роки дозволяє глибше розглянути можливі зміни емоційного реагування і способів саморегуляції.

Апробація результатів дослідження. Основні положення теми представлено у спільній науковій публікації: Дутка Л., Санакоєва Н. «Особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості в стресових ситуаціях комунікації». Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної

конференції (м. Миколаїв, 23 квітня 2026 р.). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2026. С. 44–49.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота містить реферат, англомовне резюме, вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. Загалом робота - 143 сторінки, 3 розділи, 4 додатки, 49 використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ТА НЕВЕРБАЛЬНИХ МАРКЕРІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

1.1. Емоційна напруга особистості: зміст, чинники та психологічні прояви

Проблема емоційної напруги посідає особливе місце в сучасній психології, оскільки стосується не лише інтенсивності переживань людини, а й особливостей її реагування, саморегуляції та поведінки в ситуаціях, що висувають підвищені вимоги до психологічних ресурсів. Для цього дослідження принципово важливо не ототожнювати емоційну напругу зі стресом, тривогою, страхом або травматичним переживанням. Ці явища можуть бути взаємопов’язаними, однак відображають різні аспекти психічного функціонування особистості.

У науковому осмисленні стресу одним із вихідних став підхід Г. Сельє [44], який розглядав стрес насамперед у контексті загальної адаптаційної відповіді організму на вимоги середовища. Запропонована ним концепція дала можливість пояснювати реакцію на навантаження не тільки через специфіку конкретного подразника, а й через мобілізацію адаптаційних ресурсів організму. Водночас фізіологічне розуміння стресу не дає вичерпної відповіді на питання, чому одна й та сама ситуація може викликати істотно різну емоційну реакцію в різних людей.

Цю проблему значною мірою розкриває транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман [35], у межах якого стрес пов’язується із взаємодією між людиною та середовищем і, зокрема, з тим, як особистість оцінює значення ситуації та власні можливості впоратися з її вимогами. Для дослідження у межах цієї роботи ця позиція є суттєвою, оскільки дозволяє

відійти від спрощеної схеми, за якою певна зовнішня подія автоматично повинна викликати однаковий рівень напруги в усіх людей. Значення має не тільки сама подія, а й суб’єктивна оцінка загрози, попередній досвід, наявні ресурси та способи подолання труднощів.

У контексті кризових станів В. О. Панченко звертає увагу на складність психологічного реагування особистості в обставинах, які порушують звичні способи життєдіяльності та потребують мобілізації внутрішніх ресурсів [21]. Праця дослідника є важливою для цієї теми тому, що дозволяє розглядати напругу не ізольовано від ситуації, у якій вона виникає, а у взаємозв’язку з кризовими обставинами та можливостями особистості адаптуватися до них.

У контексті кризових станів В. О. Панченко звертає увагу на складність психологічного реагування особистості в обставинах, які порушують звичні способи життєдіяльності та потребують мобілізації внутрішніх ресурсів [21].

Схожий контекст, але вже безпосередньо в умовах війни, представлений у дослідженнях О. М. Кокуна. Аналізуючи психологічну стійкість особистості в умовах війни, автор акцентує увагу на ресурсах, що забезпечують збереження або відновлення психологічного функціонування за значного навантаження [11]. Такий підхід дає підстави враховувати, що тривалий вплив стресових чинників не обов’язково проявляється у постійному зростанні зовнішньо помітної напруги. Людина може набувати досвіду саморегуляції, змінювати способи реагування, пристосовуватися до певних обставин або, навпаки, поступово виснажувати доступні ресурси.

Це має особливе значення для вивчення невербальної поведінки. Зовнішня стриманість людини після тривалого перебування у складних життєвих обставинах ще не означає відсутності емоційної напруги. І навпаки, виразна емоційна експресія не завжди свідчить про більшу глибину або інтенсивність переживання. Таким чином, уже на рівні визначення емоційної напруги виникає необхідність розмежовувати внутрішній психологічний стан та доступні для зовнішнього спостереження способи його вираження.

Н. В. Пророк, розглядаючи психологічну допомогу в умовах надзвичайних ситуацій, також акцентує увагу на особливостях функціонування людини за впливу інтенсивних стресових чинників [22]. У межах цього дослідження важливим є положення про необхідність урахування не лише самої надзвичайної події, а й індивідуальних способів реагування на неї. Це узгоджується з розумінням емоційної напруги як динамічного стану, прояви якого не можуть бути однаковими для різних людей.

У матеріалах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» стрес також розглядається через комплекс психічних і тілесних реакцій людини [5]. Це джерело не замінює академічних психологічних концепцій, однак є важливим для нашої роботи як сучасний український контекст осмислення стресових реакцій населення в умовах війни.

Окремий напрям теоретичного аналізу пов'язаний із тілесною складовою переживання стресу і травматичного досвіду. Б. ван дер Колк розглядає травматичний досвід як явище, наслідки якого можуть виявлятися не лише в усвідомлених спогадах або вербальному описі пережитого, а й у фізіологічному реагуванні, особливостях збудження та тілесному переживанні [4]. Для теми цієї роботи така позиція є значущою, оскільки спрямовує увагу на можливу невідповідність між тим, що людина повідомляє словами, і тим, як змінюється її поведінка під час обговорення емоційно значущої теми.

Положення Б. ван дер Колка не дають підстав автоматично трактувати певний жест, положення тіла, рух обличчя або зміну голосу як безпосередній доказ травматичного досвіду. Тілесне реагування є багатофакторним, а зовнішня поведінка залежить від ситуації, індивідуальних особливостей, стану здоров'я, соціального контексту та способів емоційної регуляції. Це обмеження є важливим для нашого дослідження і надалі визначатиме підхід до аналізу невербальних маркерів.

Проблема співвідношення внутрішнього переживання та його зовнішнього прояву особливо виразно постає в теорії регуляції емоцій Дж. Гросса [28]. У межах процесуальної моделі емоційної регуляції автор розмежовує різні способи впливу людини на розвиток емоційної реакції. Одним із них є пригнічення вже сформованої емоційної експресії. Експериментальні дослідження Дж. Гросса та Р. Левенсона [29] показали, що людина здатна зменшувати зовнішньо помітні прояви емоції, однак це не означає автоматичного припинення внутрішнього емоційного процесу.

Для нашої роботи це положення є одним із ключових. Якщо людина під час інтерв'ю, публічної розмови або іншої комунікативної ситуації демонструє зовнішню стриманість, із цього не можна безпосередньо робити висновок про низьку емоційну напругу. Зовнішня поведінка може бути результатом професійного досвіду, свідомого самоконтролю, соціальних очікувань, звички до публічної комунікації або сформованої стратегії емоційної регуляції.

Це положення особливо важливе під час аналізу людей, які регулярно перебувають у ситуаціях публічного спілкування. Посадовець, військовослужбовець, журналіст, лікар, представник правоохоронних органів або громадський діяч може мати значний досвід контролю зовнішньої експресії. Тому відсутність виразних рухових чи мімічних проявів не може сама по собі розглядатися як свідчення відсутності внутрішньої напруги.

Дослідження С. Крейбіг [34], присвячене автономним фізіологічним реакціям, пов'язаним з емоціями, додатково демонструє складність зв'язку між емоційним процесом і його фізіологічними проявами. Авторка систематизує результати досліджень і показує, що різні емоційні стани можуть супроводжуватися певними закономірностями автономного реагування, однак ці закономірності не утворюють простого універсального коду, за яким можна безпомилково встановити внутрішній стан людини.

Під час аналізу індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес доцільно враховувати також дослідження стресостійкості особистості та

представників стресогенних професій, представлені у працях Г. Адаменко, А. Боднар і Н. Макаренко, В. М. Крайнюк [1; 2; 15]. Ці джерела розширюють теоретичний контекст, однак не дають підстав установлювати рівень стресостійкості людини виключно за її мімікою, жестами чи голосом.

У цьому контексті емоційну напругу доцільно розглядати не як одну конкретну емоцію, а як стан підвищеної мобілізації психологічних і фізіологічних ресурсів, що виникає у відповідь на суб'єктивно значущі вимоги ситуації та може супроводжуватися змінами емоційного переживання, когнітивної діяльності, фізіологічного реагування і поведінки.

Таке визначення дозволяє відмежувати емоційну напругу від тривоги. Тривога має власну психологічну специфіку та пов'язана, зокрема, з переживанням загрози й невизначеності. Емоційна напруга є ширшим у межах нашого дослідження поняттям: вона може виникати під час страху, гніву, сорому, болісного пригадування, конфлікту, необхідності публічно відповідати на складні запитання або контролювати власну емоційну реакцію.

Не слід ототожнювати емоційну напругу й із травмою. Травматичний досвід може бути одним із чинників підвищеної напруги, але сама емоційна напруга може виникати і без травматизації. Це важливо для емпіричної частини роботи, оскільки дослідницький матеріал охоплює комунікацію людей у різних життєвих ситуаціях, а не лише осіб із досвідом війни чи травматичних подій.

Серед чинників виникнення емоційної напруги доцільно виокремити насамперед значущість ситуації для особистості, суб'єктивну оцінку загрози, невизначеність, дефіцит контролю, необхідність швидкого прийняття рішення, соціальне оцінювання, попередній негативний досвід, тривале стресове навантаження та необхідність регулювати власні емоційні прояви. Значення кожного з цих чинників не є універсальним і залежить від конкретної людини та конкретної ситуації.

У комунікації до цього додається ще одна обставина – присутність іншої людини, яка спостерігає, оцінює, ставить запитання або очікує відповіді. Отже, комунікативна ситуація може не лише відображати вже наявну емоційну напругу, а й сама ставати одним із чинників її виникнення або посилення. Особливо це стосується інтерв'ю, розмов про особисто значущі події, конфліктних тем, ситуацій оцінювання та спілкування перед камерою.

Психологічні прояви емоційної напруги доцільно розглядати на декількох взаємопов'язаних рівнях. На суб'єктивно-емоційному рівні вона проявляється як внутрішній неспокій, дискомфорт, хвилювання, дратівливість, відчуття тиску або необхідності мобілізуватися. На когнітивному рівні змінюється концентрація уваги, швидкість прийняття рішень, процес пригадування та формулювання відповіді. На фізіологічному рівні спостерігаються зміни вегетативного реагування. На поведінковому рівні напруга супроводжується змінами темпу мовлення, пауз, рухової активності, міміки, погляду, жестів або положення тіла.

Зокрема, Л. Ф. Барретт, Р. Адольфс, С. Марселла, А. Мартінес і С. Поллак на основі широкого аналізу емпіричних досліджень показують значну варіативність мімічного вираження емоцій. Автори звертають увагу на те, що одна й та сама емоційна категорія може супроводжуватися різними конфігураціями рухів обличчя, тоді як подібний рух може виникати в різних психологічних контекстах. Це положення має безпосереднє методологічне значення для нашого дослідження: невербальний прояв не розглядається як готовий «код» внутрішнього стану, а потребує аналізу в контексті ситуації, інших поведінкових каналів і, за можливості, динаміки поведінки тієї самої людини. [24]

Отже, емоційна напруга є складним динамічним станом, формування якого залежить від взаємодії зовнішніх вимог, суб'єктивної оцінки ситуації, попереднього досвіду, ресурсів особистості та способів емоційної регуляції. Вона може мати суб'єктивні, когнітивні, фізіологічні й поведінкові прояви,

однак між внутрішнім переживанням і зовнішньою експресією немає однозначної відповідності.

Наступним кроком теоретичного аналізу є з’ясування того, як на емоційне функціонування особистості впливає тривалий стрес і чим цей процес характеризується в умовах війни в Україні.

Цю методологічну обережність підтримує огляд К. Шерера, у якому автор звертає увагу на «недостатньо точну концептуалізацію базових емоційних станів» (переклад з англійської за анотацією до оригінальної статті) [42; 43]. Отже, навіть акустичні параметри голосу потребують зіставлення з контекстом висловлювання, а не однозначного приписування конкретної емоції.

1.2. Тривалий стрес і психологічні особливості спілкування в умовах війни

Тривалий стрес потребує окремого розгляду в межах цього дослідження, оскільки його психологічні наслідки не можна звести до багаторазового повторення короткочасної стресової реакції. Якщо гострий стрес зазвичай пов’язаний із конкретною подією та необхідністю швидкої мобілізації ресурсів, то за тривалого впливу стресорів змінюється сам контекст життєдіяльності людини. Невизначеність, необхідність постійно пристосовуватися до нових обставин, повторювані загрози, втрати, порушення звичного способу життя можуть підтримувати психологічне напруження навіть тоді, коли безпосередньої небезпеки в конкретний момент немає.

Таке розуміння продовжує логіку транзакційної концепції Р. Лазаруса та С. Фолкман [35], розглянутої у попередньому підрозділі. Значення має не тільки інтенсивність зовнішнього стресора, а й те, як людина оцінює ситуацію, власні ресурси та можливість впливати на перебіг подій. За тривалого стресу ця оцінка також не залишається незмінною: досвід може

сприяти виробленню нових способів подолання труднощів, але водночас повторювані або неконтрольовані стресори можуть виснажувати ресурси, які раніше були достатніми для адаптації.

Тривалий стрес не варто розглядати виключно як процес поступового «накопичення напруги». Таке пояснення було б надто лінійним. Психологічна реакція людини може змінюватися в різних напрямах: від підвищеної реактивності до зовнішньої стриманості, від активного пошуку способів подолання ситуації до уникнення, від поступового пристосування до періодів виснаження. Для нашого дослідження ця теза має особливе значення, оскільки дозволяє не припускати наперед, що триваліший стресовий досвід обов’язково повинен супроводжуватися більш вираженими невербальними проявами.

У роботах О. М. Кокуна проблема функціонування особистості в умовах війни розглядається через категорію психологічної стійкості [11]. Такий ракурс дозволяє змістити увагу від виключно негативних наслідків стресу до ресурсів, завдяки яким людина зберігає здатність діяти, виконувати професійні та соціальні ролі, приймати рішення й адаптуватися до змін. Для аналізу емоційної напруги це важливо, оскільки зовнішня поведінка людини, яка тривалий час перебуває під впливом стресових чинників, може відображати не лише саме навантаження, а й сформовані способи пристосування до нього.

Водночас психологічна стійкість не повинна ототожнюватися з відсутністю переживань. Здатність людини продовжувати працювати, підтримувати інших, виконувати звичні обов’язки або спокійно говорити про складні події не є достатньою підставою для висновку про відсутність емоційної напруги. У цьому аспекті особливо важливим стає розмежування між психологічним функціонуванням, суб’єктивним переживанням та його зовнішнім вираженням.

Б. ван дер Колк, аналізуючи наслідки психотравмувального досвіду, звертає увагу на тривалі зміни у способах реагування організму після

переживання загрози [4]. У його підході травматичний досвід не обмежується спогадом про минулу подію: він може бути пов’язаний зі змінами реактивності, сприйняття безпеки та тілесного реагування. Для нашого дослідження ця позиція важлива передусім як пояснення того, чому минулий досвід може залишатися психологічно значущим під час подальшої комунікації.

Разом із тим поняття тривалого стресу та психологічної травми не є тотожними. Людина може роками перебувати під впливом значного стресового навантаження, не маючи при цьому психічного розладу або травматичного стану в клінічному значенні. І навпаки, окрема надзвичайно інтенсивна подія може мати тривалі психологічні наслідки. Тому в цій роботі поняття тривалого стресу використовується ширше й не передбачає автоматичного приписування учасникам дослідження травматизації чи будь-якого клінічного стану.

Це розмежування особливо необхідне в умовах війни. Український контекст характеризується не одним універсальним «воєнним стресом», а великою кількістю різних за характером, інтенсивністю і тривалістю стресових обставин. Досвід військовослужбовця, людини після полону, внутрішньо переміщеної особи, мешканця території, яка зазнавала обстрілів, людини, що втратила близьких, житло чи роботу, та людини, яка продовжує жити у відносно безпечнішому регіоні, не розглядається як психологічно однаковий.

В емпіричній частині цієї роботи сам факт життя в Україні під час війни не буде достатньою характеристикою стресового досвіду людини. Значення матимуть конкретні життєві обставини, тривалість та характер впливу стресорів, повторюваність складних подій, вимушене переміщення, участь у бойових діях, досвід втрати, полону, зміни професійної та соціальної ситуації та інші обставини.

В. О. Панченко, розглядаючи кризові стани особистості, підкреслює значення порушення звичного життєвого устрою та необхідності

психологічного пристосування до змінених обставин [21]. У цьому аспекті кризовий досвід важливий не лише через інтенсивність окремої події. Суттєвим є те, наскільки подія змінює попередні уявлення людини про безпеку, майбутнє, власні можливості та звичні способи взаємодії із середовищем.

Н. В. Пророк аналізує психологічне функціонування та допомогу людям в умовах надзвичайних ситуацій [22]. Для нашої роботи важливою є можливість розглядати реакції людини не ізольовано, а в контексті конкретних обставин, у яких вони виникають. Це особливо актуально для дослідницького матеріалу, що охоплює різні періоди й різні стресові ситуації: однаковий зовнішній прояв у різних життєвих обставинах не обов’язково має однакове психологічне значення.

Українські матеріали щодо психологічного стану населення в умовах довготривалої війни також засвідчують необхідність аналізувати не лише гострі реакції на окремі воєнні події, а й наслідки тривалого життя в умовах невизначеності та повторюваних загроз. Матеріали Національного інституту стратегічних досліджень, включені до джерельної бази роботи, розглядають проблему психологічного стану населення саме в контексті довготривалої війни [3]. У матеріалах Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?» стрес представлений як реакція, що може виявлятися на емоційному, когнітивному, поведінковому та тілесному рівнях [5].

Ці джерела важливі передусім для розуміння сучасного українського контексту і їх доцільно використовувати разом із теоретичними й емпіричними працями, а не як єдину основу для пояснення механізмів тривалого стресу.

У ширшій часовій перспективі цей контекст не обмежується лише воєнними подіями. Частина досліджуваних матеріалів припадає на період пандемії COVID-19 – час тривалої невизначеності, обмеження звичних соціальних контактів, змін професійного та повсякденного життя, постійної присутності інформації про загрозу здоров’ю й необхідності

пристосовуватися до нових правил взаємодії. У межах цієї роботи пандемія не розглядається як окремий предмет дослідження і сам факт життя в цей період не трактується як доказ емоційної напруги конкретної людини. Вона враховується як один із суспільних періодів масштабного й тривалого стресового навантаження, що передував повномасштабній війні та увійшов у життєвий досвід частини співрозмовників.

Окремого розгляду потребує питання адаптації. Тривале перебування в складних обставинах може змінювати спосіб, у який людина реагує на події, що раніше викликали сильне хвилювання. Однак зменшення зовнішньо помітної реакції не дозволяє автоматично зробити висновок про зменшення внутрішньої напруги. Воно може бути наслідком набутого досвіду, переоцінки ситуації, сформованих способів самоконтролю, професійної підготовки, звикання до певних умов або зміни значення самої ситуації.

Інший можливий напрям змін пов’язаний із сенсибілізацією, коли повторюваний досвід не послаблює, а, навпаки, підвищує чутливість до певних стимулів. У такому випадку тема, звук, запитання, місце або інша ознака ситуації можуть набувати особливого значення через зв’язок із попереднім досвідом. Зовнішня реакція при цьому також може бути різною: від помітного емоційного збудження до короткої паузи, зміни голосу, зниження мовленнєвої активності чи прагнення припинити обговорення теми.

Для психологічного аналізу принципово не надавати таким проявам наперед визначеного значення. Наприклад, небажання підтримувати зоровий контакт під час розмови про складну подію саме по собі не свідчить ані про травму, ані про приховування інформації. Воно може бути пов’язане із сумом, соромом, концентрацією на спогаді, культурною нормою, індивідуальною манерою поведінки або самою ситуацією спілкування. Аналогічно пауза перед відповіддю може бути пов’язана як з емоційним переживанням, так і з необхідністю пригадати подію чи сформулювати думку.

Проблематика психологічного супроводу особистості в умовах війни також розглядається С. Кузіковою та співавторами [16].

Для дослідження важливо розмежовувати контекст тривалого стресу та індивідуальний психологічний стан.

Наявність матеріалів, у яких окремі люди з’являються повторно через певні проміжки часу, створює іншу аналітичну можливість. Порівняння поведінки тієї самої людини в різних ситуаціях дозволяє частково зменшити ризик трактувати її індивідуальну манеру як прояв емоційної напруги. Якщо певна особливість – наприклад, характер жестів, темп мовлення або спосіб підтримання зорового контакту – стабільно присутня в різних ситуаціях, вона може бути індивідуальною характеристикою поведінки.

Емпіричне дослідження Л. Засєкіної, С. Засєкіна та В. Купермана, присвячене посттравматичному стресовому розладу й моральній травмі серед українського цивільного населення під час війни, демонструє значущість урахування неоднорідного травматичного досвіду [48].

Війна та повномасштабне вторгнення створили умови повторюваної загрози, втрат і невизначеності. Для аналізу матеріалів 2021–2026 років психологічно значущими є зміни життєвих обставин, соціальних ролей, ресурсів адаптації та готовності людини говорити про пережите.

Особливу цінність для цієї роботи мають не лише відмінності між людьми, а й можливі зміни в поведінці однієї людини в різні періоди її життя. Такий підхід дозволяє помітити, чи змінюється спосіб зовнішнього вираження в умовах повторюваного або тривалого стресового досвіду у людини.

У цьому контексті важливо уникнути ще одного спрощення – припущення, що «звикання» до війни обов’язково означає психологічне благополуччя. Вона може бути природною реакцією на значущу або болісну тему.

У межах цієї роботи тривалий стрес розуміємо як стан і процес психологічного навантаження, пов’язаний із тривалим або повторюваним

впливом суб’єктивно значущих стресорів, за якого людина змушена неодноразово мобілізувати та перебудовувати власні адаптаційні ресурси. Його прояви визначаються не тільки тривалістю впливу, а й характером стресорів, їхньою інтенсивністю, передбачуваністю, можливістю контролю, попереднім досвідом особистості, соціальною підтримкою та сформованими способами регуляції.

Для дослідження у межах цієї роботи, тривалий стрес може бути пов’язаний зі змінами способу зовнішнього вираження емоційної напруги. У частини людей реакції стають більш вираженими, в інших – зовні стриманішими; змінюються окремі канали експресії або співвідношення між вербальним повідомленням і невербальною поведінкою. Зміна теми, соціальне оцінювання, присутність інших людей і очікування відповіді можуть посилювати самоконтроль або змінювати зовнішню експресію. Ці чинники формують психологічний контекст аналізу невербальної поведінки.

Комунікація зазвичай розглядається як засіб передавання інформації та встановлення взаємодії між людьми. Проте психологічно значуща розмова не є нейтральним процесом обміну повідомленнями. Сам факт необхідності висловити власну позицію, відповісти на запитання, згадати складну подію, бути оціненим іншою людиною або контролювати те, яке враження справляє відповідь, може змінювати емоційний стан учасника взаємодії.

Стресовою може ставати і зовні спокійна розмова, якщо її тема має для людини високу особистісну значущість, пов’язана з утратою, небезпекою, відповідальністю, соромом, невизначеністю, травматичним досвідом або необхідністю публічно говорити про те, що людина воліла б не обговорювати.

З позицій транзакційного підходу Р. Лазаруса та С. Фолкман [35] стресогенність комунікативної ситуації.

На відміну від повсякденної розмови, інтерв’ю передбачає певний розподіл комунікативних ролей: одна сторона ставить запитання, інша усвідомлює необхідність відповідати. Якщо інтерв’ю записується, до цього

додається усвідомлення камери, мікрофона та потенційної аудиторії. Отже, емоційна реакція співрозмовника може визначатися одночасно змістом запитання, стосунками з інтерв'юером, умовами запису, попереднім досвідом публічної комунікації та уявленням про те, хто надалі побачить або почує відповідь.

Емоційне реагування у стресовій комунікації, формується на перетині щонайменше трьох груп чинників: особистісних, пов'язаних з індивідуальним досвідом і способами емоційної регуляції; ситуаційних, пов'язаних із темою, умовами та значенням розмови; і комунікативних, пов'язаних із взаємодією між співрозмовниками, необхідністю відповідати та усвідомленням зовнішнього спостереження.

Таке розуміння дозволяє перейти від аналізу стресу як загального психологічного явища до безпосереднього предмета цієї роботи - того, як зміни емоційного стану можуть відображатися в поведінці людини під час комунікації. Для цього необхідно окремо розглянути психологічну природу невербальної комунікації, її основні канали та межі інтерпретації невербальної поведінки.

К. Шерер у праці про визначення та вимірювання емоцій наголошує на необхідності розрізняти емоції, почуття й інші афективні процеси та враховувати їх багатокомпонентність [43]. Отже, під час аналізу комунікативної поведінки зміни голосу чи міміки доцільно розглядати як можливі складники емоційного реагування, а не як однозначний доказ певної емоції.

1.3. Невербальна комунікація та маркери емоційної напруги особистості

Невербальна комунікація є невід'ємною складовою міжособистісної взаємодії та охоплює значно ширший спектр проявів, ніж міміка чи жести. До неї належать рухи обличчя і тіла, поза, напрям і тривалість погляду,

міжособистісна дистанція, дотик, а також паравербальні характеристики мовлення - темп, інтенсивність, висота голосу, паузи та інші акустичні особливості. У реальній комунікації ці канали функціонують одночасно з мовленням, тому психологічний зміст взаємодії формується не лише тим, що говорить людина, а й тим, як відбувається процес говоріння.

У сучасному огляді досліджень невербальної комунікації Дж. Голл, Т. Горган і Н. Мерфі [30] систематизують широкий спектр невербальних каналів – обличчя, голос, тіло, дотик і просторову поведінку – та показують, що невербальні сигнали беруть участь у передаванні емоційної й соціальної інформації, їх інтерпретація залежить від контексту взаємодії, характеристик учасників і самого способу вимірювання невербальної поведінки. Отже, наукове вивчення невербальної комунікації потребує аналізу не одного ізольованого жесту, а системи поведінкових проявів у конкретній ситуації.

Предметом аналізу постають динамічні зміни невербальної та паравербальної поведінки – міміки, погляду, пози, жестів, голосу й пауз – у співвідношенні з індивідуальною манерою спілкування та психологічною значущістю ситуації.

Одним із найбільш відомих напрямів дослідження зовнішнього вираження емоцій є праці П. Екмана. У його дослідженнях значну увагу приділено мімічній експресії та можливості систематичного аналізу рухів обличчя [7]. Важливість цього підходу для психології полягає, зокрема, в переході від загального враження спостерігача до опису конкретних видимих змін обличчя. Надалі П. Екман, В. Фрізен та Дж. Гаґер [27] розвинули систему кодування рухів обличчя – Facial Action Coding System (FACS), яка дозволяє описувати видимі м’язові рухи без необхідності одразу приписувати їм певну емоцію.

Ця відмінність має суттєве методологічне значення. Наприклад, можна зафіксувати стискання губ, зміну напрямку погляду або напруження певної ділянки обличчя. Але перехід від такого спостереження до твердження, що людина переживає конкретну емоцію, потребує додаткових підстав.

Дж. Наварро описує широкий спектр поведінкових реакцій тіла та пов’язує їх із функціонуванням нервової системи [18]. Його праця є корисною як систематизація великої кількості спостережуваних проявів і як джерело уваги до малопомітних змін поведінки. Для наукового дослідження окремий описаний ним жест не може використовуватися як самостійний доказ певного внутрішнього стану. Значення такого прояву необхідно перевіряти в контексті інших каналів поведінки та конкретної ситуації як і зазначав у своїх працях Дж. Наварро[18].

Подібне обмеження необхідне і під час використання праць О. Фрая, присвячених психології обману [23]. Дослідження невербальної поведінки в ситуаціях приховування інформації є важливими для розуміння проблеми поведінкового контролю, однак емоційна напруга не є синонімом неправдивості. Людина може хвилюватися, тому що боїться бути неправильно зрозумілою, згадує болісну подію, перебуває перед камерою, не довіряє співрозмовнику або просто не хоче говорити про особисте.

Аналіз спостережуваних реакцій передбачає фіксацію моменту появи зміни, її тривалості, вираженості та поєднання з іншими доступними ознаками. Оцінювання здійснюється в межах конкретного комунікативного епізоду з урахуванням теми розмови та звичайного стилю реагування людини.

Питання про те, наскільки точно емоцію можна визначити за зовнішнім виразом, стало предметом активної дискусії в сучасній психології. Л. Ф. Барретт, Р. Адольфс, С. Марселла, А. М. Мартінес і С. Д. Поллак на основі широкого аналізу емпіричних досліджень показують, що мімічне вираження емоцій характеризується значною варіативністю залежно від людини, ситуації та культурного контексту. Автори встановили, що одна й та сама категорія емоції може супроводжуватися різними конфігураціями рухів обличчя, тоді як подібна конфігурація може виникати за різних емоційних станів або виконувати інші комунікативні функції [24].

Не менш важливим є питання узгодженості різних складових емоційної реакції. Дослідження І. Маусс, Р. Левенсона, Л. МакКартер, Ф. Вільгельма та Дж. Гросса [38] показують, що суб’єктивне переживання емоції, поведінкова експресія та фізіологічна реакція не завжди змінюються синхронно. Це ще раз ставить під сумнів можливість визначати інтенсивність внутрішнього переживання лише за виразністю зовнішньої поведінки.

Отже, зовнішня стриманість не обов’язково означає слабке переживання, а виразна експресія - сильніше. Це узгоджується з розглянутою в підрозділі 1.1 концепцією емоційної регуляції Дж. Гросса [28]: людина здатна впливати на зовнішнє вираження вже сформованої емоційної реакції.

Для аналізу інтерв’ю така невідповідність становить аналітичний інтерес. Якщо людина словами повідомляє, що почувається спокійно, але під час певної теми змінюються темп мовлення, кількість пауз, положення тіла або характер рухів, науково коректним буде зафіксувати розбіжність між вербальним повідомленням і спостережуваною поведінкою, а не стверджувати, що невербальна поведінка «викриває справжню емоцію».

А. Меграбян у класичних дослідженнях невербальної комунікації приділяв значну увагу співвідношенню вербальних і невербальних компонентів повідомлення [39]. Його роботи суттєво вплинули на подальше вивчення невербальної поведінки.

Огляд досліджень вокального вираження емоцій К. Шерера виявляє розбіжність між відносно високою точністю слухового розпізнавання емоцій і недостатньою визначеністю окремих акустичних ознак [42]. Це обґрунтовує обережність під час інтерпретації тембру, висоти голосу та інтонації: їхнє значення необхідно зіставляти з контекстом висловлювання та індивідуальними особливостями мовця.

Обличчя є одним із найбільш інформативних, але водночас складних для інтерпретації каналів невербальної поведінки. Під час емоційно значущої комунікації можуть змінюватися напруження окремих м’язів, рухи брів, губ, щелепи, частота моргання та загальна рухливість обличчя.

Особливу увагу в працях П. Екмана приділено короткочасним мімічним змінам, зокрема мікровиразам [7]. Наявність короткої мімічної реакції може бути важливою для фіксації зміни емоційної експресії, але не є достатньою підставою для встановлення прихованої емоції без урахування контексту та інших даних. Сучасні дослідження також показують суттєву варіативність зовнішнього вираження емоцій, що додатково обмежує можливість однозначної інтерпретації окремого мімічного руху [24].

У стресовій ситуації характер зорового контакту може змінюватися, а уникання погляду не можна трактувати як універсальну ознаку страху, сорому або неправдивості. Важливішим для аналізу буде порівняння поведінки людини в різні моменти однієї розмови або, за наявності матеріалу, в різних інтерв'ю.

Якщо людина в більшості комунікативних ситуацій має певну звичну манеру підтримувати зоровий контакт, саме відхилення від її індивідуального способу поведінки в конкретному емоційно значущому епізоді може становити більший дослідницький інтерес, ніж порівняння з умовною «нормою» зорового контакту.

Положення тіла та рухова активність також можуть змінюватися відповідно до емоційного стану. Під час напруженої розмови можливі зміни пози, збільшення або зменшення кількості рухів, маніпуляції з предметами, дотики до власного тіла, зміна положення рук тощо.

Однак, принциповим залишається індивідуальний базовий рівень поведінки. Для однієї людини активна жестикуляція є звичною манерою комунікації, для іншої характерна майже повна нерухомість. Тому кількість жестів сама по собі малоінформативна. Більш показовою для дослідницького аналізу є зміна звичного патерну в конкретному епізоді.

Схрещені руки, нахил корпуса, зміна положення ніг або дистанції можуть бути пов'язані з емоційним станом, але можуть мати й цілком ситуативні причини.

Емоційна напруга яка супроводжується змінами темпу мовлення, висоти й інтенсивності голосу, кількості та тривалості пауз, плавності мовлення, темпу відповіді.

Якщо одночасно після певного запитання змінюються голос, тривалість паузи, положення тіла та характер погляду, такий епізод має більшу аналітичну цінність, ніж одиничний ізольований рух. Сукупність таких змін дозволяє говорити насамперед про зміну поведінкової та емоційної.

Отже, невербальна комунікація може містити інформацію, пов’язану з емоційним станом особистості, але характер цього зв’язку є ймовірнісним, контекстуальним і багатоканальним, а не прямим та однозначним. Сучасні дослідження емоційної експресії засвідчують суттєву варіативність зовнішніх проявів емоцій та застерігають від висновків про внутрішній стан людини лише на підставі окремого руху обличчя [24].

Поєднання розглянутих теоретичних підходів дозволяє перейти від загального поняття невербальної поведінки до поняття невербальних маркерів емоційної напруги. У межах цієї роботи ми розуміємо під ними доступні зовнішньому спостереженню зміни міміки, погляду, пози, жестів, рухової активності та паравербальних характеристик мовлення, які виникають або змінюються в емоційно значущій комунікативній ситуації та можуть бути пов’язані зі зміною емоційної напруги особистості.

Використання поняття «маркер» потребує уточнення. Маркер у цьому випадку не є діагностичною ознакою, яка сама по собі дозволяє визначити конкретний психологічний стан. Його дослідницьке значення виникає у зв’язку з контекстом ситуації, змістом комунікації, іншими невербальними та паравербальними проявами, а за можливості – з попередньою або подальшою поведінкою тієї самої людини. Така позиція дозволяє уникнути спрощеного трактування невербальної поведінки як набору універсальних сигналів із наперед визначеним значенням.

Важливим для розуміння тілесної складової реагування на тривалий стрес є підхід Б. ван дер Колка [4]. Автор розглядає наслідки травматичного

досвіду не лише на рівні усвідомлених спогадів та їх вербального відтворення, а й у взаємозв’язку з фізіологічним збудженням, тілесними реакціями та особливостями реагування на стимули, що набувають значення через попередній досвід. Ця позиція важлива тим, що дозволяє поставити питання про можливу невідповідність між вербально контрольованою розповіддю та змінами поведінки, які виникають безпосередньо під час обговорення емоційно значущої теми [4].

Водночас положення Б. ван дер Колка потребують обережного перенесення на аналіз невербальної комунікації. Його концепція не дає підстав визначати психологічну травму за жестом, позою, поглядом чи зміною голосу. Тому в цій роботі тілесні прояви розглядаються не як «сліди травми», які можна безпосередньо розпізнати ззовні, а як один із можливих рівнів реагування, що має аналізуватися разом із контекстом та іншими доступними даними [4].

Практично орієнтований опис великої кількості невербальних проявів представлений у праці Дж. Наварро «Словник мови тіла» [18]. Автор звертає увагу на зміни положення тіла, рук, ніг, міміки, погляду, рухової активності та так звані адаптивні або заспокійливі рухи, які можуть виникати в ситуаціях дискомфорту чи підвищеного напруження [18]. Для нашої роботи цінним є насамперед сам принцип уважного спостереження не за одним жестом, а за змінами поведінки людини у відповідь на зміну ситуації.

Цей принцип безпосередньо співвідноситься з матеріалом дослідження. Наприклад, якщо людина протягом значної частини розмови демонструє відносно стабільну позу, характер жестів і темп мовлення, а після переходу до певної теми одночасно змінює положення тіла, знижує рухову активність, робить тривалішу паузу та змінює характер погляду, дослідницький інтерес становить не значення кожного окремого руху, а сам момент зміни поведінкового патерну.

Водночас частину інтерпретацій Дж. Наварро необхідно співвідносити з результатами сучасних академічних досліджень. Якщо практичний підхід

орієнтує спостерігача на пошук поведінкових змін, то дослідження Л. Ф. Барретт та співавторів демонструють, чому таким змінам не можна автоматично приписувати конкретний внутрішній стан [24]. Отже, праці Дж. Наварро [18] можуть бути корисними для опису й систематизації спостережуваних проявів, тоді як сучасні емпіричні дослідження встановлюють межі їх психологічної інтерпретації [24].

Подібне співвідношення простежується між працями Б. ван дер Колка [4] та дослідженнями невербальної експресії. Б. ван дер Колк обґрунтовує значення тілесного компонента переживання травматичного досвіду. Тому в нашому дослідженні поєднуються два положення: тілесна реакція може бути психологічно значущою [4], але її значення не може встановлюватися поза контекстом лише за зовнішнім виглядом [24].

Особливе місце серед потенційних маркерів посідають зміни мімічної поведінки. П. Екман розглядає мімічну експресію як важливий канал емоційного вираження [7]. Для дослідження емоційної напруги значення можуть мати зміни рухливості обличчя, напруження губ і щелепи, рухи брів, зміни моргання та короткочасні мімічні реакції. Проте, як уже зазначалося, ці прояви не повинні кодуватися одразу як «страх», «гнів», «сором» або інша конкретна емоція. На першому рівні аналізу фіксується спостережувана зміна.

Другу групу становлять зміни погляду. Йдеться про тривалість зорового контакту, його переривання, зміну напрямку погляду, частоту таких змін. У популярних інтерпретаціях відведення погляду нерідко пов’язують із неправдивістю або приховуванням інформації. Однак такий висновок не є достатньо обґрунтованим. О. Фрай показує складність виявлення обману за поведінковими ознаками та обмеженість багатьох поширених уявлень про «сигнали брехні» [24]. Тому в межах нашої роботи зміна зорового контакту фіксується як маркер зміни поведінки, але не як доказ приховування інформації.

Третю групу становлять постуральні й рухові зміни. До них належать зміна положення корпуса, рук і ніг, зменшення або збільшення рухливості, поява повторюваних рухів, дотики до обличчя чи інших частин тіла, маніпулювання предметами. Дж. Наварро приділяє значну увагу таким проявам і розглядає частину з них у зв’язку з дискомфортом та самозаспокоєнням [18]. У нашому дослідженні ці спостереження використані як основа для виділення поведінкових категорій, але їх психологічне значення не визначатиметься наперед.

Наприклад, дотик до шиї або обличчя автоматично не кодується як «стрес». Спочатку фіксуватиметься сам рух, момент його виникнення, повторюваність та зв’язок зі змістом розмови. Якщо він виникає лише під час певної теми й одночасно супроводжується іншими змінами – наприклад, паузою, зміною голосу або положення тіла, – такий епізод відібраний для поглибленого аналізу.

Четверту групу становлять паравербальні прояви. У реальній комунікації голос часто змінюється разом із загальною поведінковою реакцією. Коли темп мовлення прискорюєттся або сповільнюється і виникають паузи, змінюється гучність, висота голосу, плавність відповіді – йе все фіксуєтся. Особливо значущі зміни, які виникають не протягом усієї розмови, а після конкретного запитання або переходу до емоційно значущої теми.

Однак і тут важливе порівняння з індивідуальним способом мовлення. Людина, яка загалом говорить повільно й часто робить паузи, не повинна отримувати вищу оцінку емоційної напруги лише через цю особливість. Більш інформативним може бути момент, коли звичний для неї темп істотно змінюється.

У цьому аспекті особливої ваги набуває поняття поведінкової базової лінії. У практичному підході Дж. Наварро важливим є спостереження за типовою поведінкою конкретної людини перед тим, як оцінювати її зміни [18]. Для нашого матеріалу цей принцип може бути реалізований значно

обережніше: не як спосіб «викриття» прихованого стану, а як метод порівняння поведінки людини в різних епізодах однієї розмови та, за наявності повторних матеріалів, у різні роки.

Повторні інтерв'ю створюють особливу можливість для такого аналізу. Якщо одна людина з'являється в матеріалах у різні роки, можна простежувати не тільки окрему реакцію, а й те, як змінюється її спосіб комунікації з часом. При цьому необхідно враховувати вік, життєві обставини, тему інтерв'ю, професійний досвід, звичність перебування перед камерою та якість самого запису.

Такий аналіз особливо важливий для людей із тривалим досвідом війни. Людина, яка переживає певні події вперше, і людина, для якої подібні ситуації повторювалися протягом років, можуть зовні реагувати по-різному. Проте було б помилкою заздалегідь вважати, що перша обов'язково демонструватиме сильнішу реакцію, а друга – слабшу. Тривалий досвід може супроводжуватися адаптацією, посиленням самоконтролю, зміною значення події, виснаженням або, навпаки, підвищеною чутливістю до певних тем.

Саме тут положення Б. ван дер Колка набувають додаткового значення. Якщо попередній досвід може впливати на подальше реагування людини [4], то аналіз повторних комунікативних ситуацій дозволяє поставити питання не тільки про наявність певного прояву, а про його зміну в часі

Для нашого дослідження важливо також враховувати можливу неузгодженість різних каналів поведінки. Людина може продовжувати говорити рівним голосом, але змінити позу; може посміхатися, але водночас демонструвати значне м'язове напруження; може вербально заперечувати хвилювання, хоча в певний момент різко змінюється темп мовлення. Такі випадки становлять особливий дослідницький інтерес, однак прямо не можуть трактуватися як доказ того, що людина «приховує справжні емоції».

Коректніше говорити про вербально-невербальну неузгодженість або про зміну співвідношення різних каналів поведінки. Причини такої неузгодженості можуть бути різними: свідомий самоконтроль, соціальні

правила, професійна роль, прагнення зберегти приватність, складність вербалізації переживання, особливості ситуації або емоційна регуляція.

Отже, найбільш перспективним для дослідження є не окремий жест, а комплексна зміна поведінки, що має чітку часову прив'язку до певного комунікативного епізоду. До такого комплексу входять одночасні або послідовні зміни міміки, погляду, пози, рухів, голосу, темпу мовлення та пауз.

Теоретичний аналіз дає підстави припустити, що емоційна напруга у стресових ситуаціях комунікації здебільшого супроводжується змінами міміки, погляду, рухової та постуральної поведінки, голосу й мовленнєвої динаміки. Водночас характер цих змін не є універсальним. Праці Б. ван дер Колка дозволяють врахувати значення попереднього стресового і травматичного досвіду та тілесної складової реагування [4]; Дж. Наварро – систематизувати доступні спостереженню зміни поведінки [18]; П. Екман – розглядати мімічну експресію як окремий об'єкт систематичного аналізу [7]; сучасні дослідження Л. Ф. Барретт та співавторів водночас встановлюють необхідні межі інтерпретації таких проявів [24].

Зіставлення цих підходів дозволяє перейти від початкового професійного спостереження за повторюваними змінами міміки, голосу, погляду та пози до їх систематичного психологічного вивченняцих проявів.

Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційна напруга не тотожна стресу, тривозі чи травматичному досвіду. Її прояви пов'язані із суб'єктивною оцінкою ситуації, доступними ресурсами та особливостями емоційної регуляції [28; 35; 44].

Тривалий стресовий досвід не визначає єдиного напряму невербального реагування. Зовнішня стриманість і виразна експресія самі по собі не дають підстав оцінювати інтенсивність внутрішнього переживання [9; 10; 25; 29; 38].

Визначено основні категорії подальшого спостереження: міміку, погляд, позу, жести, рухову активність, темп та інтонацію мовлення, паузи.

Окремі прояви не є універсальними ознаками емоційної напруги; аналіз потребує врахування динаміки індивідуальної поведінки й контексту комунікативного епізоду [24; 30; 33].

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИВЧЕННЯ НЕВЕРБАЛЬНИХ МАРКЕРІВ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

2.1. Організація та етапи емпіричної роботи

Емпіричне дослідження побудовано на систематизації матеріалів професійної комунікації за 2021–2026 роки. Відібрані розмови мають різний формат і нерівну повноту фіксації невербальної поведінки. Під час повторного опрацювання зміст розмов використано як контекст для спостереження за конкретними змінами голосу, пауз, міміки, погляду, пози та жестів.

Для опрацювання застосовано єдині категорії спостереження та послідовність «фрагмент розмови – доступна поведінкова ознака – індивідуальний контекст – можливі психологічні пояснення». Збережено розрізнення фактично задокументованої зміни та припущення про внутрішній стан.

Матеріали охоплюють інтерв’ю, або текстово задокументовані розмови та авторські нотатки. Відеозаписи містять дані про міміку, погляд, рухи та голос, інтонацію, темп, паузи; текстові матеріали – про зміст та лише ті поведінкові деталі, які були прямо зафіксовані. Для неформальних розмов – спостереження.

На першому етапі систематизовано 42 позиції реєстру за роком, форматом, контекстом, умовним позначенням співрозмовника та доступним носієм. На другому – зіставлено повноту джерел і визначено можливості аналізу кожного невербального каналу.

На третьому етапі виділено психологічно значущі фрагменти з достатнім контекстом. Для кожного фрагмента зіставлялися передумова

реакції, доступна поведінка до зміни, власне зміна та подальше повернення до звичайного способу реагування.

Одиницею описового аналізу обрано один тематично значущий комунікативний епізод із кожної позиції реєстру: 42 інтерв'ю – 42 базові епізоди – 42 аналітичні картки (додаток Б). Усередині епізоду зіставлено мовлення та доступну поведінку до тематичного переходу, під час нього й після нього. Додаткові фрагменти залучено для якісного пояснення, без збільшення кількості базових облікових одиниць.

На четвертому етапі застосовано структурований опис міміки, напрямку погляду, пози, жестів, рухової активності, гучності та темпу голосу, пауз. Зафіксовані характеристики розглядалися в динаміці, а їх психологічна інтерпретація спиралася на ситуаційний контекст.

На п'ятому етапі проведено порівняння епізодів за змістом, форматом і часом: 2021 рік як період до повномасштабного вторгнення; 2022 рік як початковий період повномасштабної війни; 2023–2026 роки як період тривалого воєнного стресу. Окремо зіставлено картки з однаковими умовними позначеннями співрозмовників, зважаючи на відмінності ситуацій.

На завершальному етапі узагальнено характер невербальних проявів, їх зв'язок зі змістом комунікації та способами емоційної регуляції. Для 42 інтерв'ю обчислено абсолютні частоти й частки за форматами та роками, а якісні висновки побудовано на порівнянні базових епізодів. Статистичні тести відмінностей між групами не застосовувалися, оскільки дослідження має якісний ретроспективний дизайн.

2.2. Характеристика вибірки та критеріїв її формування

Емпіричний корпус охопив 42 інтерв'ю та розмови за 2021–2026 роки: 12 інтерв'ю двох сезонів проєкту «Зерно громадського активізму», 10 неформальних бесід із вимушеними переселенцями, 8 інтерв'ю для

локальних ініціатив, 10 розмов із військовими та 2 інші інтерв'ю про громадську і управлінську відповідальність.

Для кількісного обліку розмежовано інтерв'ю, умовне позначення співрозмовника та аналітичну картку. Реєстр містить 42 інтерв'ю і 38 різних умовних позначень; три позначення повторюються у семи позиціях, створюючи чотири додаткові появи. За кожним інтерв'ю складено одну картку, отже кількість базових епізодів становить 42.

Матеріали впорядковано в межах 2021–2026 років. Проєкт «Зерно громадського активізму» представлений від 2021 року; бесіди з вимушеними переселенцями – від 2022 року; розмови з військовими – від 2023 року. Інтерв'ю локальних ініціатив та два інші архівні інтерв'ю доповнюють часові й тематичні зіставлення.

Окремий блок становлять 12 відеоінтерв'ю проєкту «Зерно громадського активізму», починаючи з 2021 року. Відеоформат дає можливість охоплювати зміни виразу обличчя, погляду, пози, жестикуляції, темпу й інтонації мовлення у зв'язку з темою спілкування.

Десять розмов із вимушено переміщеними особами охоплюють теми зміни середовища, втрати передбачуваності та повсякденної адаптації. Аналіз цих ситуацій зосереджується на способах дозування автобіографічної інформації та підтриманні контакту; невербальні й голосові деталі розглядаються в межах їх первинної фіксації або як чітко виокремлені модельні параметри.

Десять матеріалів із військовими, починаючи з 2023 року, охоплюють досвід служби, повернення, поранень та взаємодопомоги. У психологічному аналізі відокремлено життєві події від поведінки у конкретному фрагменті розмови. Значення мають зміна гучності голосу, уповільнення або прискорення відповіді, пауза, скорочення висловлювання та інші документовані ознаки.

Комунікативна напруга має різні психологічні джерела: необхідність відповідати на критичне запитання, публічне оцінювання, особиста

відповідальність, невизначеність, зміна соціального статусу, досвід втрати або війни. Тому формат інтерв'ю і значущість конкретної теми враховано одночасно з невербальною реакцією.

Повторне звернення до поведінки співрозмовника створює внутрішньоособистісний орієнтир для аналізу. Якщо людина зазвичай говорить повільно, рідко жестикулює або часто відводить погляд, ці характеристики становлять її індивідуальний стиль. Психологічно змістовнішою є зміна такого стилю після конкретного тематичного переходу.

Це особливо важливо для невербальної комунікації, де міжіндивідуальні відмінності є значними [9; 30]. Одна людина може активно жестикулювати майже протягом усієї розмови, інша – тримати руки майже нерухомо; одна часто відводить погляд, інша підтримує тривалий зоровий контакт. Без урахування індивідуальної манери комунікації такі відмінності легко помилково перетворити на «маркери» психологічного стану. Повторні матеріали частково дозволяють уникнути цієї проблеми.

Не менш важливо, що впродовж років змінювався досвід окремих співрозмовників. Для частини людей війна стала тривалим особистим або професійним контекстом. У таких випадках особливий інтерес становить питання, чи змінюється спосіб зовнішнього реагування людини після багаторазового зіткнення зі стресовими обставинами. Теоретичний аналіз не дозволяє наперед визначити напрям такої зміни. Тривалий досвід може бути пов'язаний із формуванням навичок емоційної регуляції [28], психологічною стійкістю [10; 44], звиканням до публічної комунікації, але водночас може супроводжуватися накопиченням напруження, виснаженням або підвищеною чутливістю до окремих тем. Тому зміна поведінки в часі виступає не доказом певного психологічного процесу, а питанням, яке потребує емпіричної перевірки.

Кожна з 42 позицій реєстру має рік, умовний код учасника, формат і провідну тему. Одна позиція відповідає одній базовій картці. У картках

розмежовано джерельний опис комунікативної ситуації та модельне зіставлення доступних невербальних і паравербальних параметрів.

Цілеспрямовано сформований корпус охоплює чотири психологічно значущі контексти: військовий досвід, вимушене переміщення, громадську активність і публічну відповідальність. Їх зіставлення дозволяє розкрити можливі функції невербального реагування – підтримання аргументації, регуляцію саморозкриття та фазовий перехід до активної взаємодії – без ототожнення цих функцій із виміряним рівнем напруги.

На рівні обліку використано 42 інтерв'ю, 38 різних умовних позначень і 42 базові епізоди, представлені в 42 картках. Повторні позначення в реєстрі відображають сім позицій.

Таблиця 2.1 – Кількісна характеристика систематизованих інтерв'ю

Показник	**Кількість**	**Принцип обліку**
Інтерв'ю / позиції реєстру	42	Один запис – одне інтерв'ю та один базовий епізод
Аналітичні картки / базові епізоди	42	По одній картці на кожне інтерв'ю
Різні учасники за умовними кодами	38	38 стабільних позначень У01–У-38; повторні записи мають незмінний код
Позиції з повторюваними позначеннями	7	3 + 2 + 2 = 7
Інтерв'ю для «Зерно громадського активізму»	12	Два сезони, 12 відеоінтерв'ю; від 2021 року
Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці	10	Неформальні бесіди; від 2022 року
Інтерв'ю для локальних ініціатив	8	Інтерв'ю для місцевих громадських ініціатив
Інтерв'ю та розмови з військовими	10	Інтерв'ю й бесіди; від 2023 року
Інші архівні інтерв'ю: громадський контроль	2	Інтерв'ю про громадський контроль
Разом за тематичними форматами	42	12 + 10 + 8 + 10 + 2 = 42

Примітка. Один запис реєстру відповідає одному інтерв’ю та одному базовому епізоду психологічного зіставлення.

Етичні засади та конфіденційність. Аналіз природної професійної комунікації здійснено з дотриманням поваги до гідності, приватності й особистісних меж учасників. У реєстрі та картках використовуються стабільні коди У-01–У-38, а відомості, які дають змогу впізнати людину за конкретною публічною подією, мінімізуються. Матеріали первинних інтерв’ю створено для професійного спілкування без окремої процедури дослідницької згоди; тому психологічне опрацювання обмежується знеособленими поведінковими характеристиками й контекстом, необхідним для їх аналізу.

2.3. Методи та методичні засади вивчення емоційної напруги й аналізу невербальних маркерів

Методичне забезпечення роботи ґрунтується на психологічному спостереженні за перебігом природної комунікації. Основними показниками є змістовий перехід, індивідуальна манера взаємодії, зміни голосу, міміки, погляду, пози, жестів і пауз, а також характер подальшої участі людини у діалозі. Емоційна напруга розглядається як психологічний контекст цих проявів, а не як безпосередньо виміряний за жестами показник.

Таке рішення випливає і з теоретичного аналізу, проведеного в першому розділі. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядали стресове реагування у зв’язку з оцінюванням людиною вимог ситуації та власних можливостей упоратися з ними [35]. Дж. Гросс показує значення процесів емоційної регуляції, які можуть впливати на зовнішню експресію переживання [28]. Результати І. Маусс, Р. Левенсона, Л. МакКартер, Ф. Вільгельма та Дж. Гросса свідчать, що суб’єктивне переживання, поведінкові та фізіологічні компоненти емоційної реакції не завжди демонструють повну узгодженість

[38]. Отже, психологічний стан людини не може визначатися за одним каналом інформації.

Операціоналізація передбачає послідовне розмежування: комунікативного стимулу, зовнішньої поведінкової характеристики, її зміни відносно попереднього фрагмента та психологічної функції в контакті. Це запобігає коловому доказуванню, коли емоційну напругу спочатку визначають за невербальним проявом, а згодом тим самим проявом пояснюють.

Емпіричний опис формується на двох взаємопов’язаних рівнях: фактичному (рік, формат, тема, зміст висловлювання, доступні поведінкові ознаки) та аналітичному (контраст між фазами комунікації, функція саморегуляції, варіативність способу контакту). Для кожного рівня використовуються окремі категорії картки.

Психологічна інтерпретація має описово-аналітичний характер і спирається на контекст значущої теми, зміну мовленнєво-тілесної організації та межі саморозкриття. Стандартизоване психометричне вимірювання тривоги, посттравматичних симптомів чи інтенсивності напруги не входить до процедури цього дослідження.

Психологічну основу процедури становлять транзакційний підхід до стресу Р. Лазаруса й С. Фолкмана [35], процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса [28] та дослідження міжканальної узгодженості переживання й експресії [38]. Застосування цих підходів дає змогу аналізувати поведінкову зміну в ситуації, не перетворюючи її на оцінку клінічного стану.

Життєві обставини – бойовий досвід, полон, поранення, переміщення, втрати, професійна й громадська відповідальність – описуються як контексти особистісної значущості теми. Функція невербального прояву визначається через його місце у структурі відповіді: підтримання контакту, аргументацію, рефлексивне уповільнення або обмеження саморозкриття.

Індивідуальна варіативність психологічної відповіді розглядається крізь взаємодію соціальної ролі, попереднього досвіду і ресурсів саморегуляції [10; 11; 25; 37; 45]. Учасники з близькими темами інтерв'ю можуть демонструвати різні способи побудови розповіді, а в повторних записах однієї людини зіставляються насамперед комунікативні ролі та завдання.

Часова структура аналізу охоплює три фази одного базового епізоду: доступний стиль відповіді до змістового переходу, перебіг реагування на значущу тему та подальшу організацію контакту. Ці фази становлять аналітичні одиниці всередині картки й не збільшують загальну чисельність 42 базових епізодів.

Кодування виконує авторка за єдиною системою категорій. Для кожної позиції розмежовуються власне опис спостереження, контекстуальна інтерпретація та ілюстративна реконструкція. Повторні інтерв'ю учасників обліковуються окремо від повторення конкретного поведінкового маркера.

Внутрішня перевірка охоплює звірку формату, коду учасника, номера картки та типу аналітичного профілю між реєстром, зведеними таблицями й додатком Б. Частотний облік стосується структури корпусу, а типологічні підрахунки - модельних параметрів психологічного реагування.

Підсумкова інтерпретація розрізняє експресивну мобілізацію, контактне звуження та фазову перебудову як функціональні моделі організації міжособистісного контакту. Вони задають спільну мову порівняння різних ситуацій, тоді як зміст кожної картки визначається конкретною темою, фазами відповіді та індивідуальним соціальним досвідом.

Отже, методичний результат полягає у відтворюваній структурі опису й зіставлення 42 комунікативних ситуацій: код учасника → тема → змістовий перехід → поведінковий канал → тип психологічної регуляції → порівняння з іншими картками. Межі інтерпретації визначаються наявністю доступного матеріалу.

Процедура структурованого спостереження охоплює опис комунікативного епізоду, облік доступних невербальних каналів, порівняння з індивідуальним стилем та психологічний аналіз змін у зв’язку зі змістом розмови.

Для 42 комунікативних ситуацій створено індивідуальні картки, що поєднують рік, формат, тему, змістовий перехід та контекстно-динамічне психологічне тлумачення. У кожній картці окремо позначено модель невербального реагування; її параметри описують ілюстративну траєкторію, а не додатково виявлений емпіричний випадок.

Внутрішньоепізодне зіставлення побудовано за трьома фазами: вихідний спосіб контакту, реакція на особистісно значущий зміст і подальша участь у розмові.

Методологічною основою такого підходу є відмова від однозначного тлумачення одиничних невербальних проявів. Дж. Голл, Т. Горган і Н. Мерфі розглядають невербальну комунікацію як складну багатоканальну систему, значення проявів якої залежить від ситуаційного та міжособистісного контексту [30]. Висновки Л. Ф. Барретт та співавторів також застерігають від універсального співвіднесення певного руху обличчя з конкретною емоцією [24].

Основною одиницею аналізу визначено емоційно значущий комунікативний епізод – відносно завершений фрагмент взаємодії, у якому можливо встановити зміст комунікації та простежити доступну спостереженню поведінку учасника до, під час і, за можливості, після нього.

Таке визначення дозволяє працювати не з ізольованою поведінковою ознакою, а з динамікою поведінки в контексті комунікативного епізоду. Наприклад, якщо під час нейтральної частини інтерв’ю людина говорить у відносно сталому темпі, підтримує характерний для неї зоровий контакт і активно жестикулює, а після переходу до особистісно значущої теми з’являється тривала пауза, зменшується жестикуляція, змінюється положення

тіла та голос, дослідницький інтерес становить перехід між двома поведінковими станами, а не будь-який із цих проявів окремо.

Епізод доцільно розглядати у трьох послідовних часових фрагментах: поведінка, що передує емоційно значущому стимулу; поведінка безпосередньо після запитання, репліки або зміни теми; подальша динаміка під час відповіді та після завершення цього фрагмента. Це дозволяє фіксувати не тільки появу певної ознаки, а й момент її виникнення, тривалість та можливе повернення до попереднього способу поведінки.

Відповідно до теоретичного аналізу, проведеного в першому розділі, невербальна і паравербальна поведінка систематизується за кількома основними каналами.

До мімічного каналу належать доступні спостереженню зміни виразу обличчя: рухи брів, ділянки очей, губ, щелепи, зміна загальної мімічної активності, її посилення або зменшення. Підхід П. Екмана та система FACS П. Екмана, В. Фрізена і Дж. Гаґера важливі тут насамперед через принцип відокремлення опису руху від його емоційного тлумачення [7; 27]. У роботі не передбачається автоматично називати конкретний рух обличчя «страхом», «соромом» або «гнівом», оскільки для такого дослідження і ствердження немає незалежних даних.

Окулесичний канал охоплює напрям погляду, зміну тривалості зорового контакту, частоту його переривання та інші зміни, які можна побачити на записі. Відведення погляду не розглядається як самостійна ознака приховування інформації або неправдивості. Дослідження О. Фрая переконливо демонструють проблематичність подібних спрощених висновків [23]. Для аналізу має значення, чи відрізняється поведінка погляду в певному епізоді від попередньої поведінки тієї самої людини.

До постурально-кінесичного каналу належать положення корпуса, зміна пози, рухи рук, характер жестикуляції, самоадаптивні рухи та зміни загальної рухової активності. Праця Дж. Наварро дає широкий опис поведінкових проявів, які можуть бути помітними під час спостереження

[18]. Для цього дослідження її значення полягає передусім у розширенні репертуару ознак, на які варто звертати увагу, а не в запозиченні готових психологічних пояснень цих ознак.

Окремий блок становлять паравербальні характеристики: темп мовлення, паузи, зміни гучності, висоти голосу, плавності мовлення, поява обривів або помітних змін ритму відповіді. Дослідження К. Шерера [41; 42] та П. Юсліна і П. Лаукки [33] показують значущість вокального каналу в емоційній комунікації. Часті паузи в людини, для якої вони характерні протягом усієї розмови, мають інший дослідницький статус, ніж раптова поява пауз у до того швидкому й плавному мовленні.

Для зниження ризику помилкової інтерпретації використовується принцип індивідуальної базової лінії. Під нею в роботі розуміється не абсолютна «нормальна поведінка» людини, а доступний у конкретному матеріалі відносно стабільний спосіб її комунікації, з яким можуть зіставлятися подальші зміни.

Цей принцип особливо важливий для повторних інтерв’ю. Якщо одна людина представлена в матеріалах різних років, з’являється можливість встановити, які особливості поведінки повторюються незалежно від теми, а які виникають лише в окремих ситуаціях. Водночас порівняння через значні часові проміжки потребує обережності: змінюються вік, професійний досвід, життєві обставини, ставлення до публічності та сам контекст подій.

Подібний принцип узгоджується з висновками І. Маусс та співавторів про складність співвідношення різних компонентів емоційного реагування [38]. Він також запобігає створенню спрощеного «словника жестів», де кожному рухові приписується одне психологічне значення.

Опис поведінки доповнюється характеристикою контексту. Для кожного виділеного епізоду фіксуються тема розмови, характер запитання, формат комунікації, наявність публічності, часових обмежень, інших учасників, конфліктної взаємодії та відомих із самого матеріалу життєвих обставин, безпосередньо пов’язаних із темою.

Це дозволяє уникнути ситуації, коли однакові зовнішні прояви автоматично отримують однакове пояснення. Пауза матері загиблого військовослужбовця під час розповіді про сина і пауза громадського діяча можуть зовні бути схожими, однак психологічні контексти цих ситуацій суттєво відрізняються. Завдання дослідження полягає не в тому, щоб зрівняти їх під загальною назвою «стресова реакція», а в тому, щоб перевірити, чи існують спільні закономірності поведінкової зміни за різного походження емоційної напруги.

Уваги потребують матеріали людей, для яких досвід війни не був одиничною подією, а став тривалою частиною життя. Менша зовнішня реактивність у пізнішому записі автоматично не трактується як зниження емоційної напруги. Вона може бути пов’язана з адаптацією, досвідом емоційної регуляції, звиканням до публічної комунікації або зміною суб’єктивної оцінки ситуації [28; 29]. Водночас можливий і протилежний напрям – посилення чутливості до певної теми після накопичення стресового досвіду. Дослідження резильєнтності також демонструють, що реакції на тривалі та потенційно травматичні обставини не розвиваються за єдиною траєкторією [25; 45].

Окремо фіксуються епізоди, в яких зміст вербальної відповіді та динаміка невербальної поведінки не збігаються за своєю зовнішньою виразністю. У роботі для цього використовується поняття вербально-невербальної неузгодженості.

Наприклад, людина може вербально характеризувати ситуацію як звичну або незначущу, але саме під час цієї відповіді змінюються кілька доступних спостереженню каналів поведінки. Така невідповідність не дає права стверджувати, що співрозмовник говорить неправду або приховує «справжню» емоцію. Дослідження О. Фрая показують обмеженість можливостей розпізнавання обману за поведінковими ознаками [23]. У нашій роботі подібний епізод лише позначається як такий, що потребує поглибленого контекстуального аналізу.

Це розмежування має безпосереднє практичне значення. Для психолога вербально-невербальна неузгодженість може бути не сигналом «викриття», а підставою делікатно уточнити переживання людини. Питання «Я помічаю, що зараз вам стало складніше про це говорити. Чи можемо продовжити?» принципово відрізняється від твердження «Я бачу, що ви приховуєте свої справжні емоції». Перше залишає людині право визначати власний стан, друге – приписує їй стан на підставі інтерпретації спостерігача.

Запропонована процедура потрібна не для того, щоб створити ще одну класифікацію жестів. Її практична мета полягає у визначенні моменту, коли характер комунікації з людиною змінюється і ця зміна може потребувати професійної уваги.

Для психолога це може бути корисним у ситуаціях, коли клієнтові складно безпосередньо назвати свій стан, коли він намагається зберігати зовнішній контроль або коли емоційно значуща тема виникає поступово в процесі розмови. Спостереження не замінює запитання до людини, психодіагностику чи клінічне оцінювання. Воно може допомогти визначити коли доцільно запитати, уточнити, сповільнити взаємодію або не продовжувати тему без згоди співрозмовника.

Для роботи з людьми, які мають тривалий досвід війни, така обережність набуває особливого значення. Б. ван дер Колк наголошує на складному взаємозв’язку травматичного досвіду, тілесного реагування та можливості його вербалізації [4]. Українські матеріали щодо психологічних наслідків війни також показують різноманітність реакцій людей, які пережили бойові дії, втрати та інші кризові події [19]. Зовнішня стриманість у такому випадку автоматично не розумітися як відсутність переживання, так само як виражена реакція не є достатньою підставою для клінічного висновку.

Практичний результат дослідження полягає в розробленні системи орієнтирів для професійного спостереження за зміною стану людини в процесі комунікації. На відміну від популярних схем «жест – значення», така

система ґрунтується на п’яти взаємопов’язаних характеристиках: індивідуальній базовій поведінці, зміні цієї поведінки, часовому зв’язку зміни з конкретним комунікативним епізодом, поєднанні кількох каналів та контексті взаємодії.

Наступним етапом є визначення методів математико-статистичного аналізу, які відповідають типу фактично отриманих даних, обсягу вибірки та сформульованим дослідницьким завданням.

2.4. Методи математико-статистичного опрацювання отриманих даних

Для кількісного опису структури корпусу використано абсолютні частоти (n) і частки (%). П’ять груп охоплюють 42 інтерв’ю: 12 + 10 + 8 + 10 + 2 = 42. З кожного інтерв’ю виділено один базовий комунікативний епізод як одиницю міжінтерв’юального зіставлення; внутрішні змістові переходи цього епізоду не додаються до кількості інтерв’ю. Типологічний розподіл модельних профілів описується окремо від емпіричних частот.

Застосовано описову статистику. Форматний розподіл становить: 12 інтерв’ю (28,57 %) проєкту «Зерно громадського активізму»; 10 (23,81 %) бесід із вимушеними переселенцями; 8 (19,05 %) інтерв’ю для локальних ініціатив; 10 (23,81 %) розмов із військовими; 2 (4,76 %) інших архівних інтерв’ю. Загалом – 42 інтерв’ю, або 100,00 %.

За часовими періодами корпус охоплює 8 інтерв’ю 2021 року (19,05 %), 9 – 2022 року (21,43 %) та 25 – 2023–2026 років (59,52 %). Разом – 42 інтерв’ю та 42 базові картки. Контекстно-динамічне зіставлення моделей стосується психологічних функцій міміки, погляду, пози, жестів, голосу й мовленнєвих пауз у конкретних ситуаціях.

Емпіричний матеріал має різний часовий, змістовий і комунікативний контекст. У ньому представлені розмови, пов’язані з війною, бойовим досвідом, діяльністю військовослужбовців і волонтерів, переживанням

втрати, соціальними проблемами, професійною відповідальністю, публічним оцінюванням та іншими психологічно значущими ситуаціями. Це дозволяє розглядати емоційну напругу не лише як можливий наслідок одного типу стресової події, а як стан, що може виникати за різних обставин і по-різному проявлятися у процесі комунікації.

Дослідницьку цінність мають повторні інтерв'ю з окремими учасниками. Вони створюють можливість зіставляти поведінку людини не тільки з поведінкою інших осіб, а й з її власними проявами в інших комунікативних ситуаціях та, в окремих випадках, у різні роки і в різних стресових ситуаціях.

У межах емпіричного дослідження розмежовано три рівні аналізу: учасник, окремий запис та епізод. Учасником вважається конкретна людина незалежно від кількості її появ в архіві; запис характеризує окрему ситуацію взаємодії; основною одиницею поведінкового аналізу визначено емоційно значущий комунікативний епізод. Це дає можливість коректно використовувати повторні матеріали, не збільшуючи штучно кількість учасників.

Важливим методичним положенням стало розмежування спостережуваної поведінки та її психологічного тлумачення. Окремий рух, жест, зміна погляду, пауза або особливість голосу не розглядаються як однозначне свідчення певної емоції чи внутрішнього стану. Такий підхід узгоджується із сучасними дослідженнями невербальної комунікації [30] та критичними висновками щодо можливості безпосередньо визначати емоційний стан людини за рухами обличчя [24].

Положення П. Екмана та принципи системи FACS використано як теоретико-методичний орієнтир для відокремлення опису мімічного руху від його подальшої психологічної інтерпретації [7; 27]. Праця Дж. Наварро є корисною для систематизації доступних спостереженню поведінкових проявів [18], однак окремі жести не використовуються як готові індикатори певних переживань. Паравербальний рівень аналізу спирається на

дослідження К. Шерера [41; 42] та П. Юсліна і П. Лаукки [33], які показують значення голосових характеристик у передаванні емоційної інформації.

Окремо враховується вербально-невербальна неузгодженість. Вона не трактується як свідчення неправдивості або приховування «справжніх» переживань. Дослідження О. Фрая засвідчують обмеженість визначення обману за окремими поведінковими сигналами [23]. У цій роботі така неузгодженість розглядатєтся як привід уважніше проаналізувати відповідний фрагмент взаємодії та зіставити його з іншими доступними даними.

Методичне забезпечення ґрунтується на структурованому ретроспективному спостереженні за доступними невербальними й паравербальними проявами у 42 комунікативних епізодах. Зіставлення враховує зміст розмови, індивідуальний спосіб реагування та попередній стресовий досвід.

РОЗДІЛ 3.
НЕВЕРБАЛЬНІ МАРКЕРИ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Особливості емоційної напруги особистості в умовах тривалого стресу

Емоційна напруга, що виникає безпосередньо під час складного запитання, та напруга людини, яка протягом тривалого часу перебуває під впливом стресових обставин, не є тотожними явищами. Р. Лазарус і С. Фолкман пов’язували характер стресового реагування не лише із самим зовнішнім стимулом, а з оцінюванням людиною вимог ситуації та власних можливостей упоратися з ними [35]. Відповідно, однакове за змістом запитання для різних людей може мати неоднакове психологічне значення.

У матеріалах, пов’язаних із війною, особливо важливим є часовий вимір. Для частини співрозмовників воєнний досвід не був одиничною подією. Він продовжувався роками, змінювався та включав нові життєві обставини. Українські дослідження О. М. Кокуна засвідчують, що психологічне функціонування в умовах війни необхідно розглядати не лише через негативні наслідки стресу, а й через процеси життєстійкості, адаптації та використання особистісних ресурсів [10; 11]. Дослідження резильєнтності також демонструють відсутність єдиної траєкторії реагування людини на важкі життєві події [25; 26; 37; 45].

Внутрішньоіндивідуальні зіставлення акцентують не уявне лінійне зростання або згасання стресу, а можливу перебудову способу подання особистого досвіду: від безпосереднього переживання до рефлексивної розповіді, від обмеження контакту до формулювання дій і доступних ресурсів.

Зменшення зовнішньої виразності реакції з часом не означає зменшення внутрішньої напруги. Воно може бути пов’язане з адаптацією, сформованими способами емоційної регуляції, професійним досвідом, звиканням до публічної комунікації або зміною суб’єктивного значення події. Дж. Гросс показує, що регуляція емоцій здатна змінювати їх зовнішню експресію [28], а дослідження Дж. Гросса і Р. Левенсона свідчать, що пригнічення експресивної поведінки не означає автоматичного припинення інших складових емоційної реакції [29].

Можливий і протилежний варіант. Тривалий стрес не обов’язково приводить до зовнішнього «звикання». Накопичення складного досвіду, повторне зіткнення з особисто значущою темою або зміна життєвих обставин можуть супроводжуватися більш вираженим реагуванням. У працях Б. ван дер Колка звертається увага на те, що пережитий травматичний досвід може виявлятися не лише через свідоме відтворення події, а й через тілесні та фізіологічні реакції [4]. Для нашого дослідження це все важливе як аргумент на користь уважного вивчення тілесного компонента емоційного реагування поряд із вербальною інформацією.

Розмова про близьку людину, її рішення піти на війну, обставини загибелі або життя родини після втрати має високу суб’єктивну значущість для співрозмовника. Проте навіть у такій ситуації дослідник наперед не визначає, якою повинна бути «нормальна» зовнішня реакція. Стриманість не є доказом меншої глибини переживання, а виразна емоційність – показником більшої психологічної травматизації.

Це положення має значення і для практичної психології. Під час взаємодії з людиною, яка пережила втрату або інший тривалий стресовий досвід, орієнтація лише на зовнішню виразність може призвести до помилкового розуміння її стану. Матеріали щодо психологічних наслідків війни підкреслюють різноманітність реакцій людей на бойовий досвід, втрату та інші кризові події [19]. Тому невербальне спостереження корисне не як

спосіб оцінити «силу переживання», а як можливість помітити зміну стану безпосередньо в процесі взаємодії.

Для дослідження зіставлення таких матеріалів із розмовами про війну чи особисту втрату має особливу цінність. Воно дозволяє перевірити, чи спостережувані поведінкові зміни є характерними лише для певного змісту розмови, чи окремі їх поєднання можуть виникати за різних джерел психологічного навантаження.

У повторних інтерв'ю особливе аналітичне значення має співвідношення сталого і змінного. До відносно стабільних характеристик належать звичний темп мовлення, загальний рівень жестикуляції, особливості підтримання зорового контакту, характерна поза. Ситуативно більш чутливими можуть виявитися паузи, зміни темпу мовлення, різке посилення або припинення рухової активності, зміни міміки чи положення тіла.

Людина, яка протягом років неодноразово говорить про складні події, може навчитися краще контролювати зовнішню експресію. Інша людина може, навпаки, ставати більш емоційно чутливою до певної теми. Дослідження узгодженості емоційного переживання, поведінки та фізіологічного реагування показують, що ці компоненти не завжди змінюються синхронно [38].

У цьому полягає одна з практично важливих ліній дослідження. Психолог у реальній взаємодії часто не має можливості одночасно вимірювати всі складові емоційного стану людини. Він бачить її поведінку, чує мовлення, отримує вербальну інформацію і спостерігає за зміною взаємодії. Якщо певна тема супроводжується зміною кількох поведінкових характеристик, це може стати підставою для більш уважної комунікації, але не для готового висновку про те, що саме переживає людина.

Таким чином, корисність невербального спостереження полягає не в розпізнаванні конкретної прихованої емоції, а в помічанні переходу від відносно стабільної взаємодії до епізоду, який, імовірно, має для людини

більшу емоційну значущість. Подальше уточнення можливе вже через слова самої людини, контекст розмови та, за потреби, інші психологічні методи.

Це особливо важливо для роботи з людьми, які мають тривалий стресовий досвід. Надмірна впевненість психолога у власній здатності «читати» невербальні сигнали може призводити до нав'язування людині інтерпретації її стану. Натомість уважне спостереження за змінами поведінки може виконувати іншу функцію – допомагати визначити момент, коли доцільно уточнити переживання, сповільнити розмову, змінити формулювання запитання або залишити людині можливість самій визначити межі обговорення складної теми.

Порівняння матеріалів різних років конкретизує взаємодію трьох чинників: особистісної значущості теми, наявних способів саморегуляції та комунікативної ролі учасника. Їхнє поєднання пояснює, чому зовнішня стриманість і виразна експресія можуть виникати у різних фазах одного діалогу [28; 29; 38].

Тривалий стресовий досвід може поєднуватися з більшою зовнішньою стриманістю, вираженішою реактивністю або відсутністю помітної зміни невербальної поведінки. З огляду на це в подальшому аналізі ми не шукаємо підтвердження однієї передбаченої моделі, а намагаємося встановити, які варіанти поведінкової динаміки фактично представлені в досліджуваному матеріалі.

У опублікованих тезах Л. Дутки та Н. Санакоєвої зазначено, що «доцільно розглядати невербальні маркери не як ситуативні прояви емоцій, а як динамічну систему індикаторів, що відображає накопичений ефект тривалого стресу» [6, с. 47]. У межах цієї роботи наведене положення розглядається як теоретичне припущення, що потребує перевірки на конкретному емпіричному матеріалі; окремі невербальні ознаки самі по собі не дають підстав установлювати приховані переживання або психологічний стан особи.

3.2. Невербальні прояви емоційної напруги у стресових ситуаціях комунікації

У підрозділі систематизовано категорії психологічного спостереження: змістовий стимул, індивідуальна базова манера, мімічно-окулесичний, постурально-кінесичний і голосовий канали, напрям зміни та спосіб підтримання контакту. Конкретні випадки за типами життєвого досвіду подано в 3.3, а кількісне типологічне зведення - у 3.4.

Емпіричний матеріал охоплює 42 інтерв'ю та бесіди 2021–2026 років. Психологічне спостереження спрямоване на зіставлення значущих змістових переходів із доступними проявами голосової, мімічної та рухової регуляції; форма фіксації матеріалу визначає можливість аналізу кожного каналу.

Спочатку спостереження не мали характеру психологічного дослідження. Їх повторюваність у різних інтерв'ю поступово сформувала питання про те, наскільки подібні зміни можуть бути пов'язані з емоційною напругою і що саме можна обґрунтовано встановити за зовнішньою поведінкою людини.

Аналітично значущим є не сам жест або пауза, а перехід між способами регуляції контакту: від спонтанної відповіді до стримування експресії, від стислого повідомлення до аргументації, від зосередження на втраті до опису доступних дій. Цей перехід співвідноситься з індивідуальним темпом, комунікативною роллю та змістом запитання.

Через це основна увага була перенесена з окремої ознаки на зміну індивідуального поведінкового патерну в межах психологічно значущого комунікативного епізоду. Для доступних матеріалів аналітична послідовність охоплювала поведінку до значущого змістового переходу, безпосередній момент запитання або актуалізації теми та подальшу поведінкову динаміку.

У межах такого аналізу фіксується передусім те, що доступне безпосередньому спостереженню: поява або припинення мімічного руху, зміна напрямку погляду, положення голови чи корпусу, характеру

жестикуляції та загальної моторної активності, виникнення або збільшення пауз, зміна темпу і плавності мовлення, доступних голосових характеристик. Психологічне пояснення відокремлюється від факту поведінкової зміни. Підходи П. Екмана та система FACS є корисними для такого розмежування, оскільки передбачають опис мімічної дії до її психологічної інтерпретації [7; 27]. Матеріали Дж. Наварро розширюють репертуар тілесних проявів, на які можна звертати увагу [18.

У інтерв'ю проєкту «Зерно громадського активізму» спостереженню доступні одночасні зміни інтонації, міміки, жестикуляції та пози. В текстово задокументованих розмовах з переселенцями і військовими аналітичне поле звужується до фактично зафіксованих ознак – пауз, темпу, гучності та змін комунікативної активності, поз тіла.

Прискорення мовлення, зміна пози або рухова активність виникають як у розмові про особистісно складний досвід - вони можуть відображати ширшу реакцію на комунікативне навантаження.

У повторних матеріалах важливі порівняння не лише однакових зовнішніх ознак, а й умови їх появи: наскільки тема була особистісно значущою, чи відбувалася розмова публічно, чи змінювався соціальний статус співрозмовника.

Порівняння повторних входжень ґрунтується на стабільному коді учасника та окремій нумерації записів. Це розмежовує індивідуальний комунікативний стиль, зміну соціальної ролі й ситуативну регуляцію контакту.

У груповому форматі уваги потребує не тільки поведінка людини під час власної відповіді. Реакція може виникати під час слухання розповіді іншого учасника. Тому до потенційно значущих епізодів належать і ті моменти, коли співрозмовник ще не говорить, але присутній при обговоренні втрати, бойового досвіду чи іншої особистісно значущої теми.

Також, повторні матеріали дають можливість застосувати важливий для дослідження принцип: порівнювати людину насамперед із нею самою, а

не використовувати поведінку одного учасника як норматив для іншого. Це особливо суттєво з огляду на значні індивідуальні відмінності невербальної поведінки [8; 29].

Особиста втрата: виразність реакції та інтенсивність переживання

У матеріалах про складні життєві події спостережувані паузи, стислі відповіді та приглушення голосу розглядалися в контексті особистої значущості теми. Тривалість паузи, зміна темпу й повернення до попередньої манери мовлення становлять описові показники саморегуляції.

Структура розмови містила кілька різних за психологічним змістом блоків. Учасникам пропонувалося говорити про рішення близької людини стати військовослужбовцем, ставлення родини до цього рішення та його оцінювання після загибелі. Наступні питання стосувалися актуальних проблем родин, соціальних гарантій, житла, медичної допомоги та підтримки.

Такий матеріал дав можливість порівнювати поведінку тієї самої людини під час переходу від автобіографічного спогаду до обговорення практичних проблем. Проте ці блоки не розподіляються наперед на «емоційні» й «нейтральні». Соціальна проблема, що виникла після загибелі близької людини, також може мати високу особистісну значущість.

У подібних епізодах увага спрямовується на можливі зміни мімічної активності, погляду, положення тіла, рухів рук, жестикуляції, тривалості пауз, темпу та плавності мовлення. Окремий прояв не отримує готового психологічного значення. Наприклад, триваліша пауза може супроводжувати емоційне напруження, але також може бути пов’язана з пригадуванням або необхідністю сформулювати відповідь. Відведення погляду може виникати при внутрішньому зосередженні, однак не є достатньою підставою говорити про страх, сором або уникнення.

Матеріали цієї групи особливо важливі для розуміння того, що зовнішня стриманість не може бути прирівняна до меншої інтенсивності переживання. Співвідношення між суб’єктивним переживанням,

поведінковою експресією та іншими компонентами емоційної реакції не є повністю лінійним [38]. Додаткового значення набувають сформовані способи емоційної регуляції [28; 29].

Безпосередній досвід війни: одна тема – різні життєві значення

Порівняння матеріалів військової та громадської тематики виявляє різні умови зовнішньої експресії. Обговорення втрати, адаптації чи відповідальності може супроводжуватися паузою, зміною інтонації або скороченням відповіді. Їх психологічний зміст залежить від значення епізоду для людини, особистого досвіду й доступних спостереженню ознак.

Для аналізу важливо, що однакове запитання не обов'язково має однакове психологічне значення для всіх присутніх. Розмова про бойові дії може актуалізувати безпосередній досвід одного учасника, професійний досвід іншого та досвід допомоги – третього. Тому більша зовнішня виразність одного співрозмовника порівняно з іншим не розглядається як доказ більшої емоційної напруги.

У психологічному аналізі стриманість описано як варіант регуляції зовнішньої експресії. Для встановлення її ситуативної зміни зіставлено манеру реагування до й після чутливої теми; припущення про внутрішній стан залишаються контекстуальними. Зменшення зовнішньої експресивності може бути пов'язане з адаптацією, саморегуляцією, професійним досвідом, виснаженням, зміною оцінки ситуації або іншими процесами. Дослідження резильєнтності також демонструють різні траєкторії адаптації до складних життєвих обставин [25; 37; 45].

У пізнішому масиві матеріалів змінюється характер досліджуваного стресового досвіду. Війна дедалі частіше постає не тільки як актуальна суспільна подія, а як обставина, що вже змінила особисту біографію людини.

Показовими є історії 10 учасників, які після початку повномасштабної війни були змушені залишити місце проживання. У їх розповідях послідовно виникають теми неможливості повернення, зруйнованого або недоступного

житла, невизначеності після переїзду та поступового включення в нове середовище.

Для психологічного аналізу цінним є перехід між змістовими блоками:

втрата звичного життєвого простору → стан після переїзду → невизначеність → отримання підтримки → поступове відновлення активності.

У такому матеріалі можна перевіряти, чи супроводжуються зміни змісту розповіді зміною способу комунікації. Близький, але не тотожний контекст представлений у матеріалах У-9, У-10, У-23, У-24, У-25,У-26, У-27, У-28, У-29, У-30 - у цих розповідях повторюються теми війн, втрати дому иа постійного місця проживання, окупації, вимушеного переїзду разом із родиною, невідомості щодо завершення війни та можливості повернення.

Повторення таких змістових вузлів допомагає визначити фрагменти для повторного поведінкового аналізу. Якщо при кожному поверненні до теми дому або майбутнього виникає подібна зміна пауз, темпу мовлення, голосу, погляду чи моторної активності, її аналітична цінність зростає.

Ще один важливий для порівняння тип матеріалу становлять інтерв'ю з фахівцями й представниками громадських ініціатив та громадського сектору які в тому числі допомогають постраждалим від війни.

В інтерв'ю У-7, У-8, У-11, У-12, У-13, У-14, У-15, У-16, У-17, У-18, У-22, У-35 – обговорюються підтримка людей, реалізації та пошуку ініціатив, адаптації до суспільства після карантину і перенапрявоення активностей громадської активності з початком повномаштабного вторгнення, волонтерство, підтримка людей які постраждали від сексуального насильства під час війни, безпечне середовище, соціальна підтримка та інклюзивне відновлення.

Подібне аналітичне значення мають матеріали У-06. У-31, У-33, У-34, У-36, У-37, У-38, У-39, У-40, У-41 – здебільшого ці матеріали про потреби родин військовослужбовців і людей, які постраждали від війни, про потреби і проблеми людей які живуть у віддалених населених пунктах і не мать

можливості реалізувати свій потенціал, а початок війни змінив їх приорітети та життя, у цих матеріалах порушуються і питання участі жінок і чоловіків у секторі безпеки та оборони.

Порівняння таких матеріалів з особистими історіями дозволяє перевіряти важливе припущення: емоційно складний зміст розмови не обов'язково спричиняє однакову поведінкову реакцію, оскільки значення має ступінь особистої включеності людини в тему.

Особливе місце в пізнішому корпусі займають інтерв'ю з людьми, для яких війна вже становить значну частину особистої біографії.

Для психологічного аналізу значущою є не стриманість як окрема риса, а співвідношення між тривалістю складного досвіду та способом його зовнішнього представлення.

У матеріалах У-01, У-02, У-03, У-04, У-05, У-19, У-20, У-21, У-32, У-42 – скорочення комунікативної активності під час обговорення бойового досвіду, зосередження на військовій темі, наслідками війни адаптації, доступні ознаки – небагатослівність та замкненість. Міміка і жести тотожні майже у всіх випадках – уникається зоровий контакт, паузи та закриті пози. Поєднання короткої відповіді, зниження гучності голосу й обмеження теми може характеризувати спосіб регуляції дистанції у складній розмові. Причини такого реагування – емоційна напруга, втома, потреба в приватності або індивідуальна манера спілкування – розглянуто як альтернативні психологічні пояснення.

Ці випадки розширюють первинне уявлення про можливі прояви емоційної напруги. Психологічно значуща зміна може проявлятися не лише посиленням міміки, жестів, рухової активності чи голосової експресії. Можливий і протилежний напрям – зменшення комунікативної активності, скорочення відповіді, мовчання, зниження гучності мовлення або небажання продовжувати тему. Цей маиеріал дає можливість звернути увагу на перехід між різними соціальними ролями – військовослужбовець → людина після завершення служби → активний учасник підтримки інших ветеранів. Спосіб

говорити про пережитий досвід у такій ситуації може бути пов’язаний не лише з давністю подій, а й із тим, як людина включає їх у теперішню систему діяльності та життєвих смислів.

Для опрацювання різних матеріалів використовувалася спільна логіка фіксації доступних поведінкових характеристик.

Таблиця 3.1 – Основні напрями аналізу невербальної та паравербальної поведінки

Поведінковий канал / параметр	**Що підлягає фіксації**	**Аналітичне питання**	**Межа інтерпретації**
Міміка	поява, припинення або зміна мімічної активності	чи виникає зміна після значущого змістового переходу	не дозволяє самостійно визначити конкретну емоцію
Погляд	зміна напрямку, тривалості контакту, частоти переключення	чи відрізняється зоровий патерн від попередньої поведінки людини	не є самостійним показником брехні, страху чи сорому
Поза	зміна положення голови, корпусу, рук	чи збігається зміна з конкретним комунікативним епізодом	не дає підстав визначати «закритість» або травматизацію
Жести й моторика	посилення, зменшення або припинення рухової активності	чи є зміна нетиповою для цього учасника	висока активність сама по собі не означає високої напруги
Паузи	поява та зміна тривалості пауз	чи повторюються вони при поверненні до певного змісту	пауза може бути пов’язана з пригадуванням або формулюванням відповіді
Темп і плавність мовлення	прискорення, уповільнення, самокорекції, переривання	чи змінюється спосіб говоріння після конкретного стимулу	необхідно враховувати часовий регламент і складність питання
Голос	доступні зміни гучності та голосової експресії	чи супроводжують вони інші поведінкові зміни	одна голосова характеристика не визначає психологічного стану
Сукупність каналів	одночасна або послідовна зміна декількох характеристик	чи формується відмінний від попереднього поведінковий патерн	навіть сукупність ознак не є психологічним діагнозом

Якщо поведінкова зміна виникає після конкретного психологічно значущого стимулу, охоплює кілька каналів, повторюється при поверненні до подібного змісту та відрізняється від звичного способу поведінки людини, такий епізод є більш обґрунтованим для подальшого аналізу.

Паравербальний канал набуває особливого значення у випадках, коли людина обмежує вербальну розповідь про складний досвід. У таких ситуаціях увага може бути спрямована на паузи, темп, плавність та доступні характеристики голосу [32; 41; 42]. Проте й ці прояви оцінюються лише відносно індивідуального способу мовлення.

Окремо враховується вербально-невербальна неузгодженість. Якщо зміст висловлювання та характер зовнішньої експресії не збігаються, такий епізод може бути виділений для додаткового аналізу. Дослідження О. Фрая демонструють обмежену надійність поширених уявлень про можливість визначення обману за окремими поведінковими ознаками [23].

Структуру реєстрації 42 інтерв'ю подано в таблиці 3.2 та додатку А; у кожній позиції окремо зазначено код учасника, комунікативний контекст і формат матеріалу.

Таблиця 3.2 – Карта систематизації емпіричного матеріалу

Параметр	**Зміст фіксації**
Код учасника	умовне позначення, що не дозволяє безпосередньо ідентифікувати особу
Період / рік інтерв'ю	фактично встановлений або обґрунтовано визначений період
Період життєвої події	час події, про яку розповідає учасник
Формат	інтерв'ю, записана історія, тощо
Доступний носій	відео, розшифровка, текстовий матеріал
Стресовий контекст	втрата, бойовий досвід, полон, поранення, переміщення, соціальне оцінювання, професійна відповідальність тощо
Значущий епізод	конкретне запитання, тема або змістовий перехід
Поведінка до епізоду	доступний індивідуальний патерн

Продовження таблиці 3.2

Зафіксована зміна	безпосередньо доступна поведінкова характеристика
Канал зміни	міміка, погляд, поза, моторика, голос, паузи, темп мовлення
Повторюваність	одинична / повторювана в межах інтерв'ю / повторювана в інших матеріалах
Подальша динаміка	повернення або неповернення до попереднього патерну
Повторне інтерв'ю	наявність матеріалів цієї самої людини в інший період
Альтернативне пояснення	формат, часовий дефіцит, професійна роль, складність питання, технічні умови тощо
Межа висновку	що дозволяє і чого не дозволяє стверджувати спостереження

Карта впорядковує контексти, поведінкові характеристики та психологічні функції, забезпечуючи зіставлення карток за тими самими критеріями. Облік формату матеріалу виводиться в окреме поле від категорії емоційного реагування.

Порівняльна характеристика емпіричних матеріалів

Таблиця 3.3 – характеризує контекст, з яким пов'язаний зміст розмови, та доступні напрями психологічного зіставлення.

Рік	**Кількість**	**Контекст**	**Розподіл за форматами**	**Носій**
2021	8	Громадська активність, самоорганізація	Проєктні інтерв'ю - 7; локальні - 1	7 відео; 1 нотатки
2022	9	Початок повномасштабного вторгнення, переміщення	Проєктні - 5; ВПО - 3; локальні – -1	5 відео; 4 нотатки
2023	7	Адаптація, служба, підтримка	ВПО - 2; локальні - 1; військові - 4	7 розшифровки
2024	5	Відновлення, втрати, відповідальність	ВПО - 2; локальні - 1; військові - 1; інші - 1	5 нотатки, розшифровки
2025	7	Військовий і громадський досвід	ВПО - 2; локальні - 3; військові - 2	7 відео, нотатки

Продовження таблиці 3.3

2026	6	Реабілітація, підтримка, нові соціальні ролі	ВПО - 1; локальні - 1; військові - 3; інші - 1	6 нотатки, розшивровки
Разом	42	2021 - 8; 2022 - 9; 2023–2026 - 25	Проєктні - 12; ВПО - 10; локальні - 8; військові - 10 інші - 2	12 відео; 30 нотатки розшифровки

Таблиця 3.4

Період	**Інтерв'ю / епізоди**	**Психологічний контекст**	**Психологічні типи реакцій у контекстно-динамічному зіставленні**
2021 – до повномасштабного вторгнення	8 / 8	Самоорганізація, відповідальність, громадське оцінювання	Публічне самооцінювання: рефлексивна пауза на критичному запитанні, посилення голосового наголосу при аргументації, зміна інтенсивності пояснювальних жестів. Функція – збереження компетентності й відповідальності у контакті.
2022 – початок повномасштабної війни	9 / 9	Вимушене переміщення, втрата передбачуваності, пошук опори	Невизначеність і життєві зміни: скорочення відповіді та уповільнення у темі втрати; відновлення послідовності мовлення при описі конкретних рішень. Функція – регуляція саморозкриття та повернення суб'єктного контролю.
2023–2026 – тривалий воєнний стрес	25 / 25	Служба, повернення, тривала адаптація, підтримка та втрати	Тривала адаптація: контактне звуження на автобіографічно чутливих темах; інтонаційне й рухове пожвавлення в обговоренні підтримки інших. Функція – інтеграція досвіду, захист психологічних меж та відновлення діяльнісної позиції.

Продовження таблиці 3.4

Разом	42 / 42	Три контексти зіставлення	Порівнюються напрями змін, їх психологічні функції та індивідуальні способи підтримання контакту; часовий період розглядається разом із форматом і тематикою розмов.

Така систематизація дозволяє уточнити початкове спостереження, з якого сформувалася проблема дослідження. Упродовж всього часу привертали увагу моменти, коли після певного запитання, згадки або переходу до особисто значущої теми змінювався спосіб комунікації людини. Поступове накопичення подібних випадків стало підставою не для твердження про можливість визначати внутрішній стан за зовнішньою поведінкою, а для постановки питання про характер зв’язку між емоційною напругою та її можливими невербальними проявами.

Психологічний результат зіставлення полягає у виокремленні динаміки індивідуального способу контакту як основної одиниці інтерпретації. Опис контексту, теми й поведінкового каналу дозволяє порівнювати зовні подібні реакції за різними регулятивними завданнями.

Дослідження невербальної поведінки вказують на значну контекстуальну й індивідуальну варіативність зовнішньої експресії [24; 30]. Співвідношення між суб’єктивним переживанням, поведінкою та іншими компонентами емоційної реакції також не є повністю узгодженим [38].

Порівняння трьох періодів виявляє відмінність психологічного змісту ситуацій. У 2021 році на перший план виходили соціальне оцінювання, відповідальність і впевненість у публічному контакті; у 2022 році – втрата звичного порядку життя та невизначеність; у 2023–2026 роках – адаптація до тривалого стресу, досвід втрат, служби та переосмислення власної ролі. Спільним предметом невербального аналізу залишалася зміна індивідуального стилю реагування.

Практичний сенс отриманих спостережень полягає в розпізнаванні моменту перебудови комунікативної саморегуляції. Під час психологічної

роботи цей підхід підтримує індивідуальне розуміння переживання: невербальна реакція стає підставою для уважнішого спостереження за темпом взаємодії, здатністю людини залишатися в контакті та способом регуляції емоційного навантаження.

На підставі проведеного аналізу невербальний маркер емоційної напруги в межах цієї роботи доцільно розуміти як спостережувану зміну невербальної або паравербальної поведінки конкретної людини, що виникає у часовому зв'язку з психологічно значущим комунікативним епізодом, відрізняється від доступного індивідуального поведінкового патерну та набуває аналітичного значення лише з урахуванням контексту, інших каналів реагування й, за можливості, повторних спостережень.

У підрозділі 3.3 зіставлено способи регуляції контакту за чотирма типами психологічного досвіду: воєнно-реабілітаційним, досвідом вимушеного переміщення, професійно-допомоговим і соціально-оцінювальним.

3.3. Особливості невербальних маркерів емоційної напруги залежно від досвіду тривалого стресу та життєвих обставин

Порівняння матеріалів звертає увагу на одну особливість: тяжкість пережитих обставин не виявляється автоматично у більшій зовнішній виразності поведінки. Серед пізніших матеріалів є історії людей із тривалим бойовим досвідом, пораненням, полоном, втратою дому або іншими значними життєвими змінами, однак спосіб представлення пережитого може залишатися стриманим. Поряд із цим наявні комунікативні ситуації, не пов'язані з травматичним досвідом, у яких зовнішня реакція стає помітною через публічне оцінювання, дефіцит часу, конфліктність запитання або відповідальність за відповідь.

Це дає підстави обережно припустити, що інтенсивність зовнішньої експресії та складність пережитого досвіду не перебувають у простій

відповідності. Подібна обережність узгоджується з даними про неповну узгодженість суб'єктивного переживання, поведінкової експресії та фізіологічного реагування [38]. Тому відсутність яскраво вираженої невербальної реакції не може розглядатися як свідчення відсутності емоційної напруги.

Тривалість стресового досвіду і зміна способу його зовнішнього представлення.

У таких випадках зміна зовнішньої експресії може бути пов'язана не зі зменшенням значущості пережитого, а зі зміною способу його включення у власну життєву історію. Це дозволяє розглядати тривалий стрес не лише через накопичення напруги, а й через процеси адаптації та формування способів регуляції. У дослідженнях резильєнтності наголошується, що реакції на складні життєві події не розгортаються за єдиною траєкторією, а стійкість не означає відсутності переживання [25; 26; 37; 45]. О. М. Кокун також розглядає життєстійкість і резильєнтність як динамічні характеристики, прояви яких залежать від взаємодії особистісних і ситуаційних чинників [11].

Тому за матеріалами дослідження доцільніше говорити не про «звикання» до стресу, а про можливу трансформацію способу його зовнішнього вираження. В одних випадках вона може проявлятися більшою стриманістю, в інших – вибірковістю реакції на певні теми, у третіх – збереженням виразної реактивності. Жоден із цих варіантів не може розглядатися як обов'язковий наслідок тривалого стресу.

Вибірковість реакції на особистісно значущий зміст. У матеріалах про війну одна й та сама тема обговорюється людьми з різною позицією щодо неї. Для одного учасника бойові дії є власним досвідом, для іншого – стала вже як професійною сферою, для третього – досвідом близької людини, для четвертого – предметом громадської або волонтерської діяльності. Через це формально однаковий зміст відповідей не створює однакової психологічної ситуації.

Професійне представлення складного досвіду (У-02, У-03, У-04, У-20, У-21, У-42) відрізняється від автобіографічного саморозкриття не «силою емоцій», а організацією меж контакту. В індивідуальних історіях переміщення, полону та реабілітації змістове зіставлення окреслює інші регулятивні завдання: безпечне дозування спогадів, відновлення контролю над життєвими рішеннями, вибудовування прийнятної психологічної дистанції та інтеграцію пережитого досвіду в теперішню ідентичність.

Особиста втрата і відсутність прямої відповідності між переживанням та експресією

Матеріали родин загиблих військовослужбовців дозволяють поглибити це спостереження. Втрата близької людини є життєвою обставиною, психологічну значущість якої не потрібно встановлювати через невербальну поведінку. Тому завдання аналізу полягає не в тому, щоб за зовнішньою реакцією визначити глибину переживання, а в тому, щоб простежити, як змінюється спосіб участі людини в комунікації залежно від змісту розмови.

Для одного учасника найбільш складним може виявитися спогад про рішення близької людини піти на службу, для іншого – обставини втрати, для третього – теперішнє життя родини або відчуття несправедливості у вирішенні соціальних питань. Отже, навіть усередині спільної життєвої категорії «родина загиблого» психологічно значущі епізоди можуть не збігатися.

Зовнішня стриманість у таких інтерв’ю може співіснувати з високою особистісною значущістю теми. Дослідження емоційної регуляції показують, що зовнішнє пригнічення експресії не тотожне припиненню внутрішнього емоційного процесу [28; 29]. Це дозволяє пояснити, чому в межах нашої роботи виразність реакції не використовується як міра сили переживання.

Військовий досвід: значення тривалості без лінійного трактування. Матеріали спілкування з військовими мають різний особистий і професійний контекст. Психологічно значущими для порівняння стали паузи, зміни темпу й гучності мовлення, характер участі у взаємодії та доступні невербальні

ознаки в окремих епізодах. Тривалість бойового досвіду розглядалася як контекст, а не числова міра емоційної напруги.

Подібний контраст простежується й у матеріалах інших військовослужбовців і ветеранів. Після поранення або завершення служби увага в розповіді може зміщуватися з самої бойової події на відновлення, здоров'я, сім'ю, роботу чи допомогу іншим. Це може змінювати й характер комунікативної ситуації: людина говорить не тільки як учасник минулих подій, а й із позиції своєї теперішньої ролі.

Матеріали учасників У-01, У-02, У-03, У-04, У-05, У-19, У-20, У-21, У-32, У-42, які після бойового досвіду проходили лікування та реабілітацію, дозволяють розглянути ще одну можливу відмінність – зміну не стільки окремих невербальних проявів, скільки ступеня включеності в саму комунікацію.

Таке спостереження змінює початковий напрям пошуку. Якщо звертати увагу лише на активні прояви – виразну міміку, рухи, жести, підвищення голосу, – можна не помітити інший варіант зміни: коротшу відповідь, мовчання, зниження голосової експресії, припинення жестикуляції або небажання продовжувати певний зміст.

Це дозволяє припустити, що при тривалому стресовому досвіді важливо аналізувати не тільки реакцію на минуле, а й співвідношення минулого досвіду з актуальною життєвою ситуацією.

У межах нашого матеріалу інформативнішим є питання, чи змінюється спосіб комунікації між різними змістовими частинами розповіді учасників.

Ситуації вимушеного переміщення у матеріалах - У-9, У-10, У-23, У-24, У-25,У-26, У-27, У-28, У-29, У-30 - характеризуються поєднанням утрати звичного середовища і завдань відновлення повсякденності. Частина проаналізованих історій показує ще одну складність: життєвий досвід людини часто не можна пояснити одним стресором. Військова служба може поєднуватися з пораненням; поранення – з тривалою реабілітацією та зміною професійної ролі; вимушене переміщення – з втратою житла й

невизначеністю; особиста втрата – з подальшими соціальними та матеріальними труднощами, змінюються професійна роль, ступінь відповідальності.

Такі випадки показують, що повторне спостереження потребує подвійного порівняння: з одного боку – поведінки тієї самої людини в різні періоди, з іншого – умов, за яких ця поведінка спостерігалася.

За способом регуляції контакту виокремлено три аналітичні типи. Експресивна мобілізація посилює аргументацію й соціальну включеність; контактне звуження обмежує обсяг саморозкриття; фазова зміна поєднує стримування на чутливому змісті з відновленням активності під час звернення до доступних ресурсів.

Третій варіант має найбільшу аналітичну значущість для дослідження тривалого стресу, але й найбільш складним для інтерпретації. Зіставлення підсумкових психологічних профілів свідчить про неоднорідність регулятивних завдань: у інтерв'ю переважає підтримання компетентності та захист позиції, у розповідях про переміщення – відновлення передбачуваності, у військових і реабілітаційних ситуаціях – визначення меж саморозкриття та інтеграція досвіду. Розбіжності характеризують психологічний зміст ситуацій, а не шкалу тяжкості переживань.

Перша стосується співвідношення посилення та зменшення експресії. Емоційно значущий епізод може супроводжуватися активнішою поведінкою, але в інших випадках зміна може проявлятися через стримування, небагатослівність, мовчання або зниження комунікативної активності. Це не протилежні за психологічним змістом реакції, а різні можливі способи зміни поведінки.

Друга відмінність пов'язана зі стійкістю або вибірковістю реакції. Для одних матеріалів потенційно значущою може бути загальна зміна способу комунікації, для інших – реакція лише на дуже конкретний зміст. Вибірковість може бути особливо інформативною, оскільки дозволяє співвідносити поведінкову зміну не з інтерв'ю загалом, а з окремим епізодом.

Третя стосується тривалості реакції. Окрема коротка зміна, після якої людина повертається до попереднього способу поведінки, відрізняється від зміни, що зберігається протягом подальшої частини розмови. Для психологічного аналізу це можуть бути різні за значенням випадки, хоча без додаткових даних причина такої відмінності залишається невизначеною.

Четверта пов’язана з повторюваністю в часі. Якщо подібна зміна виникає у тієї самої людини в різних інтерв’ю при зверненні до близького за значенням змісту, це створює сильнішу підставу для подальшого аналізу, ніж одиничний епізод.

П’ята стосується співвідношення між життєвим досвідом та теперішньою роллю. Спосіб говорити про війну може змінюватися після завершення служби, під час реабілітації, після включення в громадську діяльність або допомогу іншим. Отже, часову динаміку доцільно розглядати разом зі зміною соціального функціонування людини.

Отже, за результатами цього етапу говоримо не про встановлені «ознаки тривалого стресу», а про умови, за яких невербальна зміна набуває більшої аналітичної значущості. До них можна віднести зв’язок із особистісно значущим змістом, відмінність від звичного способу поведінки конкретної людини, повторюваність у близьких за змістом епізодах та можливість простежити подібну динаміку. Так, їх співвідношення з емоційною напругою залежить від конкретного комунікативного епізоду, індивідуального способу регуляції та якості первинної фіксації.

Таблиця 3.5

Канал / одиниця	**Спосіб фіксації**	**Межа висновку**
Міміка й погляд	Відеозапис; порівняння до/після теми	Опис динаміки і змін міміки обличчя
Поза та жести	Відеозапис або первинна детальна нотатка	Враховуються видимі та задокументовані зміни
Темп, гучність, інтонація	Відео, точна авторська фіксація	Порівнюються в межах одного епізоду
Паузи й мовленнєва активність	Відео або прямо документований опис	Визначається зміна контакту, не причина

		мовчання
Мультимодальна зміна	Одночасне підтвердження двох каналів одним записом	Частота за епізодами

3.4. Аналіз співвідношення невербальних маркерів та емоційної напруги за матеріалами інтерв'ю

Зведений аналіз охоплює 42 базові інтерв'ю і відповідні картки Б.1–Б.42, у яких індивідуально порівняно три фази комунікації: попередній стиль відповіді, значущий змістовий перехід і подальшу організацію контакту.

За функцією реакції виокремлено три типи: експресивна мобілізація (16 карток, 38,10 %), контактне звуження (14; 33,33 %) і фазова перебудова (12; 28,57 %). Кожен тип співвідносить спосіб саморозкриття з психологічним завданням – аргументацією, збереженням меж або поверненням до діяльнісної перспективи.

Для кожної з 42 модельних карток визначено два або три конкретні параметри реагування. Переліки параметрів наведено в однойменному рядку кожної картки додатка Б; підрахунок характеризує структуру аналітичних сценаріїв, а не кількість емпірично підтверджених змін чи число незалежних невербальних модальностей.

Кількість параметрів не завжди дорівнює кількості різних каналів: темп мовлення, пауза та розгорнутість відповіді належать до споріднених аспектів мовленнєвої поведінки. Мультимодальність характеризує поєднання різних каналів, наприклад голосу й жесту. Для фазових профілів додатково зіставляється часовий порядок звуження та відновлення контакту.

Варіант контактного звуження проявляється у стислішій відповіді, уповільненні мовлення, зменшенні жестової активності або відносній фіксації пози. Його регулятивне значення полягає у контролі меж приватного досвіду, виборі темпу саморозкриття та збереженні можливості залишатися у діалозі.

Варіант експресивної мобілізації охоплює чіткіші голосові акценти, посилення пояснювальних жестів і зміщення корпусу до співрозмовника. У публічній комунікації він підтримує переконання, захист професійної позиції та відновлення суб’єктного впливу на ситуацію.

Фазова перебудова поєднує дві психологічні функції: тимчасове обмеження контакту в особисто значущій темі та його активізацію під час переходу до доступних рішень, соціальної підтримки чи практичних цілей.

У модельних профіях Б.2, Б.3, Б.20, Б.21, Б.42 (У-02, У-03, У-20, У-21, У-42) перехід від фактів лікування до бойових спогадів пов’язаний із подовженням пауз і скороченням відповіді. Це розкриває регуляцію доступності автобіографічного досвіду: співрозмовники зберігають участь у розмові, визначаючи її межу.

Профілі Б.9, Б.10, Б.23, Б.27, 29, Б.30 (У-09, У-10, У-23, У-27, У-29, У-30) відображають іншу фазову організацію: опис втрати дому звужує контакт, а звернення до підтримки й відновлення повсякденної активності переводить увагу на доступні ресурси. Мовленнєва й рухова мобілізація тут має функцію відновлення суб’єктності.

У соціально-оцінювальному профілів Б.7, Б.8, Б.11, Б.12, Б.18, Б.22, Б.35 (У-7, У-8, У-11, У-12, У-18, У-22, У-35) запитання змінюють презентаційний ритм на коротку рефлексивну паузу та виразніший інтонаційний наголос. Подальша аргументація повертає структурованість відповіді; механізм полягає у захисті компетентності під публічним оцінюванням.

Порівняння Б.1, Б.3, Б.9 і Б.18 відокремлює чотири психологічні функції близьких за формою змін: підтримання дистанції під час втрати, вибірковість автобіографічного саморозкриття, активізацію ресурсів і регуляцію публічного оцінювання.

Зведення містить три самостійні показники: 42 записи і учасників у реєстрі; 16 / 14 / 12 профілів за типами психологічної регуляції; 31 / 11 модельних комбінацій за двома або трьома явно названими параметрами.

Кожне число зіставляється з відповідними рядками таблиць А.1, 3.6–3.8 та карток Б.1–Б.42.

Узагальнення змін поведінкових каналів

У модельних картках голосово-мовленнєва й постурально-жестова регуляція поєднуються двома способами: синхронним посиленням або звуженням контакту та фазовим переключенням між стриманістю й мобілізацією. Перша конфігурація характерна для аргументації й дозування чутливого змісту, друга - для переходу до практичних цілей.

Отже, у межах типології значущими є не ізольовані сигнали, а часові комбінації каналів і спосіб, у який людина регулює відкритість, темп та спрямованість міжособистісного контакту.

Для голосового компонента ситуація подібна. К. Шерер показував значення акустичних характеристик голосу для емоційної експресії [41; 42], а П. Юслін і П. Лаукка підтверджували систематичність певних вокальних характеристик емоційного вираження [33]. Однак у реальному інтерв'ю темп, гучність, паузи та інтонація залежать не тільки від емоційного стану, а й від змісту відповіді, стилю мовлення та комунікативного завдання.

Її інтерпретація враховує когнітивне навантаження, соціальну роль та межі саморозкриття.

Таблиця 3.6 – Типологічне зведення 42 модельних аналітичних профілів невербального реагування

Тип реагування	Модельні профілі, n	Частка, %	Психологічна функція
Експресивна мобілізація	16	38,10	Захист позиції, аргументація, активна підтримка контакту
Контактне звуження	14	33,33	Дозування саморозкриття, рефлексивна зупинка, психологічна дистанція
Фазова перебудова	12	28,57	Перехід від переживання обмеження до актуалізації ресурсів та дієздатності

Разом	42	100,00	Три інтерпретаційні типи, розподілені за 42 модельними картками

Таблиця 3.7 – Порівняльна типологія 42 модельних профілів за комунікативним контекстом

Комунікативний контекст	**Експресивна мобілізація**	**Контактне звуження**	**Фазова перебудова**	**Усього**
Проєктні публічні інтерв'ю	7	3	2	12
Розмови про переміщення	3	4	3	10
Локальні ініціативи	3	2	3	8
Військовий досвід	3	4	3	10
Громадський контроль	1	0	1	2
Разом	16	14	12	42

Таблиця 3.8 – Індивідуальні аналітичні акценти за 42 картками (скорочене зведення; повні профілі - додаток Б)

Картка / код / рік	Провідний поведінковий мотив (модель)	Психологічна функція / тип регуляції
Б.1; У-01; 2026	Контраст голосу й пози на темі втрати	Регуляція особистої дистанції; фазова
Б.2; У-02; 2026	Від стримування розповіді до жестової активізації	Відновлення соціальної дієздатності; фазова
Б.3; У-03; 2026	Пауза, тихіше мовлення, коротка відповідь	Дозування бойових спогадів; звуження
Б.4; У-04; 2025	Затримка відповіді на темі полону	Автономія саморозкриття; звуження
Б.5; У-05; 2025	Стримування рухів під час оцінки досвіду	Контроль меж спілкування; звуження
Б.6; У-06; 2025	Зміна інтонації між процедурою і людською історією	Емпатійно-професійне переключення; фазова
Б.7; У-07; 2025	Інтонаційні наголоси й спрямовані жести	Захист ціннісної позиції; мобілізація
Б.8; У-08; 2025	Уповільнення на темі	Етична регуляція

	сексуального насильства	викладу; звуження
Б.9; У-09; 2024	Від паузи на втраті дому до пожвавлення	Повернення діяльнісної перспективи; фазова
Б.10; У-10; 2022	Повільніша відповідь про невизначене майбутнє	Когнітивне впорядкування; звуження
Б.11; У-11; 2021	Рефлексивна пауза на темі відповідальності	Самооцінювання; звуження
Б.12; У-12; 2021	Жести при переході від обмежень до рішення	Мобілізація компетентності
Б.13; У-13; 2021	Погляд і жест у темі командної взаємодії	Соціальна координація; мобілізація
Б.14; У-14; 2021	Темп і жести під час захисту позиції	Аргументативна мобілізація
Б.15; У-15; 2021	Пауза і згортання рухів на темі помилки	Саморефлексія; звуження
Б.16; У-16; 2021	Уповільнення перед складним рішенням	Рефлексія відповідальності; фазова

Продовження таблиці 3.8

Б.17; У-17; 2021	Голосові наголоси на темі конфлікту	Захист колективних меж; мобілізація
Б.18; У-18; 2024	Затримка відповіді на критичне запитання	Публічна самопрезентація; фазова
Б.19; У-19; 2023	Наголоси в розмові про ресурсне забезпечення	Дієва мобілізація
Б.20; У-20; 2023	Приглушення голосу на темі наслідків бою	Професійне дозування; звуження
Б.21; У-14; 2023	Зміна тону між соціальними потребами і допомогою	Перемикання ролей; фазова
Б.22; У-21; 2023	Коротка відповідь і подовження пауз на чутливій темі	Контроль меж; звуження
Б.23; У-22; 2021	Пожвавлення жесту в темі волонтерства	Колективна ефективність; мобілізація
Б.24; У-23; 2022	Уповільнення й скорочення відповіді під час обговорення втрати	Перехід від переживання втрати до уточнення підтримки; фазова перебудова
Б.25; У-21; 2022	Від стримування до конкретних способів підтримки	Захист базових потреб і права на допомогу; експресивна мобілізація

Б.26; У-24; 2023	Інтонаційна стриманість при обговоренні горя	Збереження психологічної дистанції; звуження
Б.27; У-25; 2023	Уповільнення при зіставленні втрати й житла	Перерозподіл уваги; звуження
Б.28; У-26; 2024	Від переживання ізоляції до теми соціальних зв’язків	Відновлення взаємодії та соціальних зв’язків; експресивна мобілізація
Б.29; У-27; 2025	Ритм мовлення під час опису повсякденного відновлення	Упорядкування повсякденної адаптації; контактне звуження
Б.30; У-28; 2025	Зміна інтонації в розмові про сім’ю і гарантії	Рольова переорієнтація; фазова
Б.31; У-29; 2026	Пожвавлення відповіді на темі житлового рішення	Дієва перспектива; мобілізація

Продовження таблиці 3.8

Б.32; У-30; 2022	Зміна темпу між нормативною і особистою історією	Аргументація механізмів підтримки родин; експресивна мобілізація
Б.33; У-31; 2024	Голосові акценти при обговоренні допомоги фронту	Рефлексивне обмеження експресії на темі потреб армії; контактне звуження
Б.34; У-32; 2023	Жести в координації волонтерських дій	Перемикання між координацією і переживанням відповідальності; фазова перебудова
Б.35; У-33; 2024	Аргументація в ситуації нестачі ресурсів	Мобілізація відповідальності
Б.36; У-34; 2022	Відповідь про перебудову громади у 2022 році	Публічна адаптація; мобілізація
Б.37; У-18; 2022	Пауза перед критичним публічним запитанням	Рефлексивний самоконтроль; фазова
Б.38; У-35; 2022	Інтонаційні наголоси в обговоренні суспільної позиції	Публічна аргументація; мобілізація
Б.39; У-36; 2022	Перехід від дефіциту	Рефлексивна пауза на

	ресурсу до плану дій	темі ресурсних обмежень; контактне звуження
Б.40; У-37; 2022	Активізація на темі результатів і фронтової допомоги	Соціальна дієздатність; мобілізація
Б.41; У-14; 2026	Перемикання між особистою та громадською відповідальністю	Інтеграція ролей; фазова
Б.42; У-38; 2026	Інтонаційні наголоси й пояснювальні жести у відповідь на критику	Захист управлінської позиції в публічній ситуації; експресивна мобілізація

Зіставлення Б.1–Б.5 показує неоднакові способи впорядкування бойового, реабілітаційного досвіду та досвіду полону: від тілесно-голосової перебудови на автобіографічно значущому переході (Б.1) до обмеження обсягу повідомлення (Б.3–Б.5) і відновлення діяльнісного фокуса при розмові про підтримку (Б.2). Психологічна відмінність полягає у функції реакції: збереження меж, інтеграція пережитого або повернення суб’єктного впливу на ситуацію.

У Б.9–Б.10 та Б.24–Б.31, пов’язаних із переміщенням, зміни комунікативної активності змодельовано навколо трьох завдань адаптації: переживання втрати, відновлення передбачуваності й пошуку соціальної опори. Пауза і скорочення відповіді відображають іншу регулятивну функцію, ніж активізація інтонації та жесту в темах практичної допомоги; однакова життєва ситуація не передбачає однакового способу зовнішнього реагування.

У Б.11–Б.17 та Б.36–Б.40, присвячених громадським ініціативам, провідним психологічним завданням є соціально-оцінювальна регуляція. Під час критичного уточнення зростає потреба в аргументації, тоді як коротке

уповільнення перед відповіддю виконує функцію рефлексивного контролю. Б.6–Б.8, Б.23, Б.32, Б.34–Б.35 і Б.41 демонструють відмінність професійної та емпатійної включеності при розмовах про допомогу іншим.

Внутрішньоіндивідуальне зіставлення здійснено для трьох учасників із повторними записами. У-14 представлений у Б.14 (2021), Б.21 (2023) і Б.41 (2026): змінюються комунікативні ролі - громадська ініціатива, допомога військовим, суспільний контроль. У-18 зіставляється за Б.37 (2022) та Б.18 (2024): в обох випадках значущою є регуляція відповіді в умовах публічного оцінювання. У-21 представлений у Б.25 (2022) та Б.22 (2023), де змінюється зміст від соціально-побутової підтримки до військового досвіду й допомоги родинам. Це порівняння відображає контекстну варіативність комунікації, а не автоматичне повторення окремого жесту.

Зіставлення охоплює 42 індивідуальні аналітичні профілі та три функціональні типи організації контакту. Ключова психологічна закономірність модельного рівня – зміна смислового акценту може супроводжуватися різними способами експресії, а однакова зовнішня реакція здатна виконувати різні комунікативні функції.

Межі доказовості та інтерпретації

Межі доказовості визначаються двома різними рівнями результатів. Реєстр 42 інтерв’ю підтверджує кількість записів, їхні роки, формати та повторну участь. Порівняння періодів здійснюється з урахуванням різних форматів та одноосібного авторського кодування.

За видами матеріалу в реєстрі розрізнено 12 проєктних відеоінтерв’ю та 30 інших інтерв’ю і бесід. Візуальний аналіз міміки, погляду, пози і жесту стосується відеофрагментів або окремо описаного безпосереднього спостереження; мовленнєві характеристики розглядаються за доступним записом та авторським описом контакту.

У типологічному порівнянні описано три можливі психологічні функції: аргументативну мобілізацію, вибіркове обмеження саморозкриття та фазове повернення до діяльнісної позиції. Ці функції інтерпретуються з

урахуванням процесуальної моделі емоційної регуляції Дж. Гросса [28; 29] і контекстного підходу до невербальної поведінки [30].

3.5. Практичні рекомендації щодо розпізнавання та врахування невербальних маркерів емоційної напруги

Значення це набуває у взаємодії з людьми, які мають досвід тривалого стресу, пов’язаного з війною, бойовими діями, вимушеним переміщенням, втратою близьких, пораненням, полоном, руйнуванням звичного способу життя або тривалою невизначеністю. Сам факт такого досвіду не дає підстав очікувати від людини певної форми невербальної поведінки. Як засвідчив аналіз матеріалів дослідження, зовнішня реакція може бути різною навіть за подібних життєвих обставин.

Такий підхід узгоджується з сучасним розумінням невербальної поведінки як контекстуально залежного й багатокомпонентного явища [8; 29]. Окремий рух обличчя, жест, зміна пози, напрям погляду чи характеристика голосу не мають достатньої специфічності для однозначного визначення емоційного стану. Тому практичне використання невербальної інформації доцільно будувати за логікою спостереження → порівняння → врахування контексту → формулювання припущення → перевірка через подальшу комунікацію.

Орієнтація на індивідуальну динаміку поведінки

Першим практичним орієнтиром може бути відмова від пошуку універсального значення окремих невербальних проявів.

Якщо людина протягом усієї розмови говорить повільно, мало жестикулює, робить тривалі паузи або не підтримує постійного зорового контакту, немає достатніх підстав пов’язувати ці особливості з емоційною напругою. Вони можуть належати до її звичного стилю комунікації, бути пов’язаними з темпераментом, фізичним станом, особливостями ситуації або іншими чинниками.

Більш інформативною для спостереження може виявитися зміна щодо попередньої поведінки цієї ж людини.

Наприклад, якщо співрозмовник до певного моменту відповідав розгорнуто, а після переходу до іншої теми його відповіді стають коротшими; якщо змінюється темп мовлення, виникають нетипові для попередньої частини розмови паузи, зменшується або посилюється рухова активність, змінюється характер зорового контакту чи голосу, це може бути підставою звернути додаткову увагу на відповідний фрагмент комунікації. Так, доцільніше говорити не «людина демонструє тривогу», а «у цьому фрагменті спостерігається зміна її попереднього способу поведінки». Перше формулювання вже містить психологічну інтерпретацію, друге залишається на рівні доступного спостереженню факту.

Також орієнтиром може бути співвіднесення поведінкової зміни з моментом її появи у структурі комунікації.

У дослідженні С. Гобфолла та співавторів виокремлено п’ять принципів раннього та середньострокового втручання після масової травматизації: «відчуття безпеки», «заспокоєння», «особиста та колективна ефективність», «соціальна пов’язаність» і «надія» (переклад з англійської за анотацією статті) [31]. Для інтерпретації невербальної поведінки це важливо тим, що спостереження за проявами напруги не повинно підміняти етичну, контекстно чутливу психологічну підтримку.

Якщо зміна темпу мовлення, пауза, зниження комунікативної активності або інша поведінкова реакція виникає безпосередньо після переходу від нейтральнішої теми до особистісно значущої, можна припустити, що відповідний зміст має для людини інше психологічне значення.

Якщо після певного питання людина зробила тривалу паузу, доступним спостереженню фактом є пауза. Твердження, що вона злякалася, розгубилася, пригадала травматичний досвід або намагається приховати інформацію, уже є інтерпретацією.

У практичній роботі доцільно зберігати цю межу.

Можна запропонувати три послідовні рівні аналізу:

- спостереження: після переходу до певної теми відповідь стала коротшою, змінився темп мовлення, виникла тривала пауза;
- припущення: цей фрагмент розмови може мати для людини підвищену емоційну значущість;
- перевірка: самоопис людини та, якщо це передбачено професійною ситуацією, використання відповідних психологічних методів.

Результати дослідження дозволяють звернути окрему увагу на мовчання та зменшення мовленнєвої активності.

У матеріалах, пов’язаних із тривалим воєнним досвідом, трапляються повідомлення про небажання повертатися до певних подій у розмові. Зокрема, з опрацьованих матеріалів щодо У-01, У-02, У-03, У-04, У-05, У-19, У-20, У-21, У-32, У-42 зазначено, що про війну говорять не завжди охоче, а після повернення протягом певного часу уникли спілкування.

Ці матеріал не дозволяють встановити психологічну причину такої поведінки. Проте демонструють важливість урахування зниження комунікативної активності поряд із більш виразними формами емоційного реагування.

Мовчання може бути пов’язане з різними психологічними процесами: необхідністю сформулювати відповідь, регуляцією власного стану, небажанням деталізувати досвід, особистими межами, втомою або іншими чинниками. Тому його не варто заздалегідь визначати як прояв конкретної емоції.

Одним із суттєвих спостережень проведеного аналізу стало те, що емоційно значуща комунікація не обов’язково супроводжується посиленням зовнішньої експресії.

Дані Дж. Гросса та Р. Левенсона свідчать, що зменшення зовнішньої експресії не означає автоматичного зменшення інших компонентів емоційної реакції [29]. Дослідження І. Маусс та співавторів також вказує на відсутність

повної відповідності між суб’єктивним переживанням, поведінковою експресією та фізіологічним реагуванням [38].

У зв’язку з цим практичний аналіз спрямовано не на пошук одного «ключового» невербального сигналу, а на співвідношення декількох доступних каналів.

Окрема пауза, зміна положення тіла або відведення погляду можуть мати велику кількість альтернативних пояснень. Якщо ж після психологічно значущого моменту одночасно змінюються декілька параметрів поведінки – наприклад, темп мовлення, характер пауз, мімічна активність і рухова поведінка, – такий епізод може заслуговувати на більшу увагу.

Мультимодальне спостереження можна використовувати не як спосіб підвищення «точності розпізнавання емоції», а як можливість перевірити, чи відбулася помітна зміна загальної організації поведінки людини в певний момент комунікації.

Ще одним практичним орієнтиром у межаї цієї роботи стає свідомий пошук альтернативного пояснення поміченої поведінкової зміни.

У випадку людей після поранення особливо важливо враховувати можливі фізичні причини рухових особливостей. У взаємодії з людиною, яка пережила вимушене переміщення, питання про місце проживання здебільшого стосується одночасно втрати, невизначеності та адаптації. Для військовослужбовця чи ветерана спосіб говорити про бойовий досвід часто залежить не лише від пережитого, а й від професійних норм, досвіду попередніх розмов та індивідуального способу регуляції емоцій.

Наявність альтернативних пояснень не робить невербальне спостереження непотрібним. Навпаки, вона визначає межі його коректного використання.

Окремим об’єктом професійної уваги може бути ситуація, коли зміст висловлювання та спосіб його невербального вираження створюють враження невідповідності. Така невідповідність не повинна інтерпретуватися як ознака неправдивості або приховування інформації. А. Врай наголошує на

обмеженій надійності окремих невербальних ознак для виявлення обману [47].

У межах нашого дослідження доцільніше розглядати таку ситуацію як підставу для обережного уточнення або подальшого спостереження, а не для висновку.

Наприклад, якщо людина вербально повідомляє, що певна ситуація для неї не є складною, але її спосіб комунікації при переході до цієї теми помітно змінюється, це може свідчити лише про необхідність уважніше поставитися до відповідного епізоду. Причиною можуть бути емоційне переживання, прагнення зберегти приватність, соціальна бажаність, особливості самоконтролю, публічність ситуації або інші чинники.

Тому професійно коректним є не питання *«Чому Ви приховуєте свої емоції?»*, а можливість залишити людині простір для самостійного пояснення власного стану, якщо вона вважає це необхідним.

Можливий алгоритм спостереження

Таблиця 3.9 – Алгоритм психологічного спостереження в професійній комунікації

Етап	**Спостереження психолога**	**Психологічний результат**
1. Вихідний стиль	Міміка, погляд, рухи й голос у нейтральному фрагменті	Індивідуальна основа для порівняння
2. Значущий епізод	Тема і точний момент зміни взаємодії	Контекст поведінкової реакції
3. Динаміка	Пауза, темп, інтонація, поза, жести, вираз обличчя	Фактичний опис зміни доступних каналів
4. Перевірка	Вплив втоми, формату, стану здоров’я, соціальної ролі	Альтернативні пояснення
5. Професійна гіпотеза	Зіставлення невербальних даних зі словами людини	Обережне пояснення без діагнозу за жестом
6. Подальший контакт	Повернення до звичної поведінки, суб’єктивна реакція	Уточнення або перегляд гіпотези

На основі проведеного дослідження можна запропонувати орієнтовну послідовність роботи з невербальною інформацією. Вона не є психодіагностичною методикою і не передбачає оцінювання людини за кількістю виявлених ознак.

1. Спостереження.

Звернути увагу на те, чи відбулася зміна поведінки порівняно з попереднім фрагментом комунікації.

2. Контекстуалізація.

Співвіднести зміну з питанням, темою або іншою подією, що їй передувала.

3. Порівняння каналів.

Перевірити, чи стосується зміна одного параметра або одночасно декількох компонентів поведінки.

4. Формулювання припущення.

Розглядати зміну як можливий показник того, що відповідний момент має для людини підвищену психологічну значущість, не визначаючи наперед характер її переживання.

5. Пошук альтернатив.

Перевірити, чи можуть спостережувані прояви мати інше пояснення.

6. Перевірка через комунікацію.

Якщо це доречно, уточнити готовність людини продовжувати розмову, не називаючи замість неї її стан.

7. Надання вибору.

Залежно від ситуації запропонувати продовження, паузу, зміну теми або можливість не відповідати.

8. Подальше спостереження.

Простежити, чи зберігається поведінкова зміна після переходу до іншого змісту.

9. Розмежування факту та інтерпретації.

У професійних або дослідницьких записах відокремлювати безпосередньо спостережувану поведінку від припущення щодо її психологічного значення.

10.Обмеження висновку.

Не використовувати невербальні прояви як самостійну підставу для психологічної діагностики.

Запропонована послідовність може бути корисною передусім як спосіб дисциплінування спостереження: вона спонукає не поспішати з інтерпретацією і залишати можливість для кількох пояснень одного поведінкового прояву.

У психологічній роботі невербальне спостереження може розглядатися як додаткове джерело інформації про перебіг контакту. Особливо інформативними для спостереження можуть бути моменти переходу: від нейтрального змісту до особистого, від опису події до власних переживань, від теперішнього до минулого, від розповіді про інших до розповіді про себе.

Якщо в такому переході змінюється поведінка, психолог може розглядати це як підставу перевірити якість контакту, прийнятність темпу роботи та готовність клієнта продовжувати відповідну тему.

У роботі з людьми, які тривалий час перебувають під впливом стресу, особливо важливо не ототожнювати зовнішню стриманість із психологічною стійкістю або успішною адаптацією. Резильєнтність не означає відсутності складних переживань [10; 11; 25; 37; 45]. Водночас виразна емоційна реакція також не дає достатніх підстав робити висновок про порушення адаптації.

Невербальне спостереження в такому випадку може допомагати психологові краще регулювати процес взаємодії, але не замінювати професійне психологічне оцінювання.

Застосування в психологічній консультативній практиці.

Оскільки значна частина емпіричного матеріалу дослідження сформована в реальних ситуаціях інтерв’ювання, отримані результати

можуть мати прикладне значення і для професій, у яких необхідно отримувати інформацію від людини в емоційно складних обставинах.

Перед розмовою про потенційно чутливий досвід доцільно, наскільки дозволяє формат, окреслити теми та залишити людині можливість відмовитися від відповіді на питання, яке вона не готова обговорювати на даний момент.

Під час самої бесіди корисним може бути спостереження не за тим, «яку емоцію демонструє» співрозмовник, а за зміною характеру його участі в розмові.

Якщо після певного питання людина замовкає, починає відповідати значно коротше, змінює темп мовлення або прямо повідомляє про небажання продовжувати тему, доцільно розглянути можливість не поглиблювати питання автоматично, а спочатку перевірити її готовність до подальшої розмови.

У роботі психолога значення має зміна саморегуляції в конкретному епізоді: уповільнення мовлення, поява тривалої паузи, зниження рухової активності або різке посилення експресії. Такі ознаки співвідносяться зі змістом переживання, суб’єктивними повідомленнями людини та її звичайною манерою взаємодії.

У такому контексті невербальна уважність може бути не засобом отримання більшої кількості інформації, а інструментом регуляції способу взаємодії з людиною.

Результати спостереження не дають підстав для встановлення універсальних діагностичних критеріїв. Натомість вони дозволяють сформулювати практичні орієнтири, які надалі можуть бути перевірені на спеціально організованій вибірці із застосуванням стандартизованих психологічних методів.

Проведений аналіз дозволяє запропонувати розглядати невербальний маркер емоційної напруги не як готову ознаку певного психологічного стану,

а як можливу контекстуально пов’язану зміну індивідуальної поведінки людини, що потребує подальшого спостереження та перевірки.

У практичній роботі це може бути представлено так:

Спостереження індивідуальної поведінки → позначення конкретного епізоду → опис доступних невербальних і голосових змін → зіставлення з індивідуальною манерою → аналіз контексту та альтернативних пояснень → обережна психологічна гіпотеза → перевірка у подальшій консультативній взаємодії.

Така послідовність дозволяє зберегти головну межу між розпізнаванням можливого маркера емоційної напруги та приписуванням людині певного внутрішнього стану.

Запропонована послідовність становить практичний інструмент психолога для аналізу невербальної динаміки в умовах емоційної напруги. Її використання сприяє точності спостереження, уважності до індивідуальних відмінностей та дотриманню меж психологічної інтерпретації.

У третьому розділі зіставлено 42 контекстно-динамічні картки. У модельній типології отримано три функціональні групи (16 / 14 / 12), розподіл за кількістю зіставлених поведінкових параметрів (31 / 11) і три внутрішньоіндивідуальні зіставлення, що охоплюють сім записів. Психологічна відмінність груп полягає у способі регуляції аргументації, саморозкриття та повернення до діяльнісної позиції.

Гіпотеза отримує змістову конкретизацію: у різних ситуаціях одна й та сама форма зовнішньої поведінки може виконувати відмінні психологічні функції, а змістовий перехід пов’язується з перебудовою голосових, мімічних і рухових засобів контакту. Уніфікованими залишаються категорії спостереження; індивідуально-варіативними - поєднання реакцій та їхня регулятивна роль.

Практичним результатом є схема чутливого психологічного спостереження: значущий стимул → індивідуальна зміна поведінки → функція регуляції контакту → відповідний темп і межі подальшої взаємодії.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досліджено невербальні маркери емоційної напруги в стресових ситуаціях комунікації на матеріалі 42 інтерв'ю 2021–2026 років. Науковий інтерес зосереджено на взаємозв'язку особистісно значущої теми зі зміною міміки, погляду, пози, жестів, голосу та пауз. Отримані результати подано як психологічний аналіз динаміки поведінки.

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження сформульовано такі висновки.

Емпіричний корпус містить 42 інтерв'ю та 42 базові картки. Повторні учасники охоплюють сім записів. Теоретичний аналіз уточнює психологічну природу невербального маркера: його інформативність визначається зміною індивідуальної поведінки у значущому моменті взаємодії, а не сталим значенням окремого руху. Звідси випливає необхідність врахування контексту, функції контакту та попередньої манери реагування.

Аналіз тривалого стресу в умовах війни показав необхідність розглядати його не як одну подію, а як складний і неоднорідний психологічний контекст. Воєнний досвід може включати тривалу загрозу, втрати, бойові дії, поранення, полон, вимушене переміщення, зміну соціального середовища, невизначеність, розлуку, професійне перевантаження та необхідність пристосовуватися до нових життєвих умов.

Досвід тривалого стресу охоплює різні процеси адаптації, саморегуляції та зміни соціальних ролей. Психологічне порівняння виявляє три можливі функції невербальної поведінки: мобілізацію для взаємодії, регуляцію меж саморозкриття та фазовий перехід до відновлення суб'єктної активності.

Теоретичне опрацювання проблеми невербальної комунікації дозволило переглянути первинне професійне уявлення про можливість достатньо безпосередньо «прочитувати» стан людини за мовою тіла. Міміка,

жести, положення тіла, погляд, характеристики голосу, паузи та темп мовлення можуть містити психологічно значущу інформацію про перебіг комунікації, проте їх значення залежить від контексту.

Психологічне значення зовні подібних пауз, рухів і голосових акцентів змінюється разом із соціальною роллю та змістом розмови. У ситуаціях бойового досвіду, втрати, вимушеного переміщення й публічного оцінювання ці прояви набувають різних контактно-регулятивних функцій.

На основі теоретичного та емпіричного опрацювання було уточнено робоче розуміння невербального маркера емоційної напруги. У межах цієї роботи його доцільно розглядати як спостережувану, контекстуально пов’язану зміну індивідуальної невербальної поведінки, яка може супроводжувати психологічно значущий момент стресової комунікації, але не визначає самостійно характер внутрішнього переживання.

Індивідуальна специфіка невербального реагування пов’язана із саморегуляцією, рівнем доступності особистісно значущої інформації та організацією міжособистісної дистанції. Ці психологічні виміри інтегрують результати порівняння карток і становлять основну аналітичну цінність роботи.

Особливості емпіричної частини роботи визначалися походженням використаного матеріалу.

Дослідницьким етапом стало пізніше повернення до частини цих матеріалів після того, як професійні спостереження й повторювані питання отримали психологічне формулювання. Відповідно, емпіричну роботу було побудовано як ретроспективний психологічний аналіз відібраного авторського архівного корпусу з використанням елементів повторного спостереження там, де матеріали однієї людини були доступні в різні періоди.

Психологічну типологію конкретизовано у 42 контекстно-динамічних модельних профілях. Такий розподіл ілюструє можливі способи регуляції матеріалів.

Зіставлення профілів виявляє три відмінні регулятивні завдання: захист публічної позиції, дозування особистісно чутливого змісту та перехід до відновлення дієвої перспективи. Зовні подібні прояви - пауза, інтонаційний акцент або рухова стриманість - отримують різне психологічне значення залежно від змісту й ролі співрозмовника.

Перевага контекстно-динамічного аналізу полягає у співвіднесенні смислового стимулу, каналу експресії та функції підтримання контакту.

У 42 аналітичних профілях розглянуто поєднання голосових, рухових та мімічних проявів із тим, як змінюється ступінь саморозкриття і підтримання контакту.

Водночас матеріали дозволяють припустити, що тривалість і характер життєвого досвіду можуть бути одним із чинників, пов’язаних зі способом зовнішнього реагування. Проте поряд із ними необхідно враховувати особистісні особливості, актуальний стан, попередній досвід комунікації, способи емоційної регуляції, соціальну роль, фізичний стан та суб’єктивну значущість конкретної теми.

Окремого значення набув аналіз стресової ситуації комунікації як самостійного психологічного контексту. Поведінка людини під час інтерв’ю, розмови формується не лише під впливом того, що вона пережила раніше. На неї можуть впливати зміст і спосіб постановки питання, фізичне самопочуття та готовність говорити про певний досвід у конкретний момент.

Розмежування попереднього життєвого досвіду й актуальної комунікативної ситуації дозволяє точніше пояснювати поведінкові переходи. Одна й та сама тема має різну психологічну вагу для військовослужбовця, фахівця допомоги, переміщеної особи та громадського діяча.

Отримана типологія формулює психологічні інтерпретації взаємодії, які можуть бути предметом подальшої емпіричної перевірки з незалежним кодуванням та безпосереднім вимірюванням емоційної напруги.

На основі аналізу запропоновано алгоритм роботи психолога: описати доступну реакцію, співвіднести її з поведінкою людини до зміни, врахувати

контекст, розглянути альтернативні пояснення та перевірити гіпотезу в межах професійного контакту.

Якщо після звернення до чутливої теми співрозмовник скорочує відповіді, довше мовчить або демонструє небажання продовжувати, обґрунтованою дією є не посилення тиску запитаннями, а перевірка готовності говорити, можливість паузи чи зміни теми. Це перетворює невербальне спостереження на інструмент психологічно безпечнішої комунікації.

Практичне використання результатів передбачає контекстне спостереження, повагу до меж саморозкриття та вибір відповідного темпу бесіди, особливо під час обговорення втрати, полону, реабілітації й вимушеного переміщення.

Основне значення має поєднання спостереження з уточненням готовності людини продовжувати розмову. Невербальний прояв слугує орієнтиром для організації безпечного контакту. Отже, теоретичне обґрунтування та 42 індивідуальні контекстні профілі дають підстави виокремити регулятивну роль невербальної поведінки як центральний психологічний результат роботи.

За результатами роботи гіпотезу доцільно конкретизувати: емоційна напруга у стресовій ситуації комунікації може супроводжуватися зміною індивідуальної невербальної поведінки, проте форма, напрям та вираженість такої зміни можуть залежати від індивідуальних особливостей, життєвого і стресового досвіду, способів емоційної регуляції та актуального контексту взаємодії.

Універсальними в аналізі є категорії спостереження – міміка, погляд, поза, жести, голос, паузи; індивідуально-варіативними – часовий порядок їхніх змін, поєднання каналів та функція саморегуляції в конкретній ситуації.

Теоретичне значення роботи полягає в переході від спрощеного трактування невербального маркера як окремої зовнішньої ознаки до його розуміння як контекстуально залежної зміни поведінки, психологічний зміст

якої не може визначатися поза індивідуальною динамікою та ситуацією комунікації.

Практичним результатом дослідження є структурований підхід до професійного спостереження за невербальною динамікою. Його призначення – підтримка психологічного розуміння саморегуляції людини, а не визначення конкретної емоції за окремим рухом.

Межі інтерпретації пов’язані з ретроспективним походженням матеріалу, нерівним обсягом часових груп, змішанням періоду з форматом інтерв’ю та одноосібним кодуванням. Їх враховано через розмежування фактичного обліку й психологічного моделювання.

Порівняння років показує зміну тематичних і соціально-комунікативних контекстів: від громадської самопрезентації до розповідей про переміщення, службу, втрати, адаптацію та допомогу іншим. Індивідуальна реакція визначається в межах відповідної ситуації.

Результат спостереження полягає у контекстно-динамічному розумінні невербального маркера: індивідуальна поведінкова зміна набуває психологічного змісту в часовому зв’язку з темою розмови та способом емоційної регуляції людини.

Психологічний висновок полягає в контекстно-регулятивному трактуванні невербального маркера: особистісно значуща тема може перебудовувати організацію голосу, рухів і мовлення, а психологічний зміст цієї перебудови визначають індивідуальні межі саморозкриття, соціальна роль і спосіб підтримання контакту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Г. І. Особливості подолання стресових ситуацій в умовах воєнного стану: практичний посібник. Київ, 2023. 358 с.

2. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49–57.

3. Бойко С. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. *Національний інститут стратегічних досліджень*. 2025. URL https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh (дата звернення: 15.08.2026)

4. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як тіло і розум долають травму / пер. з англ. О. Асташова. Харків: Віват, 2022. 512 с.

5. Вплив стресу на людину та техніки самодопомоги. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». 2026. URL https://howareu.com/materials/vplyv-stresu-na-liudynu (дата звернення: 10.09.2026).

6. Дутка Л., Санакоєва Н. Особливості невербальних маркерів емоційної напруги особистості в стресових ситуаціях комунікації. *Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Миколаїв, 23 квітня 2026 р.). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2026. С. 44–49.

7. Екман П. Психологія емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш/пер. з англ. С. Кузнецова. Київ : КМ-Букс, 2018. 336 с.

8. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2020. Вип. 6. С. 72–78.

9. Ковалинська І. В. Невербальна комунікація: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2014. 289 с.

10. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.

11. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

12. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичні рекомендації. Київ, Одеса, 2022. 128 с.

13. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 268 с.

14. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ: Посольство Великої Британії в Україні; Stabilization Support Services, 2017. 184 с.

15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

16. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О., Щербак Т. І., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

17. Мате Г. Коли тіло каже «ні»: ціна прихованого стресу / пер. з англ. Ю. Пономаренко. Дніпро: Смакі, 2022. Електронне видання. 263 с.

18. Наварро Дж. Словник мови тіла/пер. з англ. О. Асташова. Харків: Віват, 2019. 192 с.

19. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?: *Довідник для широкого кола фахівців/за заг. ред. К. Возніциної, Л. Литвиненко. 2-ге вид*., допов. Київ, 2023. 164 с.

20. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

21. Панченко В. О. Психологія кризових станів особистості. Київ: Каравела, 2021. 256 с.

22. Пророк Н. В. Психологічна допомога в умовах надзвичайних ситуацій: методичний посібник. Київ: НАПН України, 2022. 180 с.

23. Фрай О. Психологія брехні та обману: як виявити приховані наміри/пер. з англ. Київ: КМ-Букс, 2018. 480 с.

24. Barrett L. F., Adolphs R., Marsella S., Martinez A. M., Pollak S. D. Emotional Expressions Reconsidered: Challenges to Inferring Emotion From Human Facial Movements. Psychological Science in the Public Interest. 2019. Vol. 20, No. 1. P. 1–68. DOI: 10.1177/1529100619832930.

25. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.

26. Bonanno G. A., Wortman C. B., Lehman D. R., Tweed R. G., Haring M., Sonnega J., Carr D., Nesse R. M. Resilience to Loss and Chronic Grief: A Prospective Study from Preloss to 18-Months Postloss. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 83, No. 5. P. 1150–1164. DOI: 10.1037/0022-3514.83.5.1150.

27. Ekman P., Friesen W. V., Hager J. C. Facial Action Coding System: The Manual on CD ROM. Salt Lake City : Research Nexus, 2002.

28. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.

29. Gross J. J., Levenson R. W. Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64, No. 6. P. 970–986. DOI: 10.1037/0022-3514.64.6.970.

30. Hall J. A., Horgan T. G., Murphy N. A. Nonverbal Communication. Annual Review of Psychology. 2019. Vol. 70. P. 271–294. DOI: 10.1146/annurev-psych-010418-103145.

31. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A., Brymer M. J., Friedman M. J. et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. Psychiatry. 2007. Vol. 70, No. 4. P. 283–315. DOI: 10.1521/psyc.2007.70.4.283.

32. Hyland P., Vallières F., Shevlin M., Karatzias T., Ben-Ezra M., McElroy E., Vang M. L., Lorberg B., Martsenkovskyi D. Psychological Consequences of War in Ukraine: Assessing Changes in Mental Health Among Ukrainian Parents. Psychological Medicine. 2023. Vol. 53, No. 15. P. 7466–7468. DOI: 10.1017/S0033291723000818.

33. Juslin P. N., Laukka P. Communication of Emotions in Vocal Expression and Music Performance: Different Channels, Same Code? Psychological Bulletin. 2003. Vol. 129, No. 5. P. 770–814. DOI: 10.1037/0033-2909.129.5.770.

34. Kreibig S. D. Autonomic Nervous System Activity in Emotion: A Review. Biological Psychology. 2010. Vol. 84, No. 3. P. 394–421. DOI: 10.1016/j.biopsycho.2010.03.010.

35. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

36. LeDoux J. E. Emotion Circuits in the Brain. Annual Review of Neuroscience. 2000. Vol. 23. P. 155–184. DOI: 10.1146/annurev.neuro.23.1.155.

37. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.

38. Mauss I. B., Levenson R. W., McCarter L., Wilhelm F. H., Gross J. J. The Tie That Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. Emotion. 2005. Vol. 5, No. 2. P. 175–190. DOI: 10.1037/1528-3542.5.2.175.

39. Mehrabian A. Nonverbal Communication. New Brunswick: Aldine Transaction, 2007. 226 p.

40. Sapolsky R. M. Why Zebras Don’t Get Ulcers. 3rd ed. New York: Henry Holt and Company, 2004. 560 p.

41. Scherer K. R. Expression of Emotion in Voice and Music. Journal of Voice. 1995. Vol. 9, No. 3. P. 235–248. DOI: 10.1016/S0892-1997(05)80231-0.

42. Scherer K. R. Vocal Affect Expression: A Review and a Model for Future Research. Psychological Bulletin. 1986. Vol. 99, No. 2. P. 143–165.

43. Scherer K. R. What Are Emotions? And How Can They Be Measured? Social Science Information. 2005. Vol. 44, No. 4. P. 695–729.

44. Selye H. The Stress of Life. Rev. ed. New York: McGraw-Hill, 1976.

45. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5. Article 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338.

46. Tracy J. L., Randles D., Steckler C. M. The Nonverbal Communication of Emotions. Current Opinion in Behavioral Sciences. 2015. Vol. 3. P. 25–30. DOI: 10.1016/j.cobeha.2015.01.001.

47. Vrij A. Detecting Lies and Deceit: Pitfalls and Opportunities. 2nd ed. Chichester: John Wiley & Sons, 2008. 488 p.

48. Zasiekina L., Zasiekin S., Kuperman V. Post-traumatic Stress Disorder and Moral Injury Among Ukrainian Civilians During the Ongoing War. Journal of Community Health. 2023. Vol. 48, No. 5. P. 784–792. DOI: 10.1007/s10900-023-01225-5.

Додаток А

Таблиця А.1 – Реєстр 42 комунікативних матеріалів із наскрізним кодуванням учасників

Обліковий номер у реєстрі відповідає номеру картки Б.1–Б.42; код У-01–У-42 ідентифікує учасника лише в межах дослідження.. Первинні імена та інші ідентифікатори в науковому викладі не використовуються.

№	**Рік**	**Код учасника**	**Тема та комунікативна ситуація**	**Формат / носій**
1	2026	У-01	Важке поранення, реабілітація, особиста втрата, повернення, адаптація, стрес, депресія,спорт, родина	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
2	2026	У-02	Служба, поранення, втрата кінцівок, повернення, особиста втрата, , депресія, родина допомога побратимам	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
3	2026	У-03	Поранення, втрара кінцівок, лікування, обмежене обговорення бойового досвіду, замкненість	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
4	2025	У-04	Полон, повернення, відновлення соціальних контактів	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал

№	Рік	Код учасника	Тема та комунікативна ситуація	Формат / носій
5	2025	У-05	Тривалий бойовий досвід, осмислення пережитого, повернення до цивільного життя	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
6	2025	У-06	Ветеранки, родини військових, підтримка постраждалих	Інтерв’ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал
7	2025	У-07	Участь жінок і чоловіків у секторі безпеки	Проєктне відеоінтерв’ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
8	2025	У-08	Сексуальне насильство під час війни, безпека, адвокація	Проєктне відеоінтерв’ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
9	2024	У-09	Втрата дому, переїзд, підтримка, відновлення активності	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
10	2022	У-10	Окупація, виїзд із родиною, відсутність дому, невизначеність	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал

№	Рік	Код учасника	Тема та комунікативна ситуація	Формат / носій
11	2021	У-11	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
12	2021	У-12	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії, адаптація	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
13	2021	У-13	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
14	2021	У-14	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії, пошук нових можливостей	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
15	2021	У-15	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
16	2021	У-16	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали

№	Рік	Код учасника	Тема та комунікативна ситуація	Формат / носій
17	2021	У-17	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в обмежених умовах через пандемію	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
18	2024	У-18	Підсумки управлінської діяльності, відповідальність за рішення, реакція на публічні запитання	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
19	2023	У-19	Бойовий досвід, повернення, поранення, адаптація, соціалізація, волонтерство	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
20	2023	У-20	Поранення, втрара кінцівки, адаптація, соціалізація, волонтерство	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
21	2023	У-21	Полон, повернення, адаптація, соціалізація, планування	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
22	2021	У-22	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали

№	Рік	Код учасника	Тема та комунікативна ситуація	Формат / носій
23	2022	У-23	Втрата близьких, зміна життєвих обставин, соціальні гарантії, підтримка в умовах переміщення	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
24	2022	У-24	Пошук житлової та соціальної підтримки, допомога родинам постраждалих	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
25	2023	У-25	Переживання втрати, соціальні гарантії, повсякденна адаптація	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
26	2023	У-26	Родинні втрати, житло, соціальна підтримка та невизначеність	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
27	2024	У-27	Житлові труднощі, відновлення соціальних зв’язків, підтримка	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
28	2025	У-28	Побутова адаптація, соціальні потреби, переживання втрат	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал

№	Рік	Код учасника	Тема та комунікативна ситуація	Формат / носій
29	2025	У-29	Родина, соціальні гарантії та зміни звичного життя	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
30	2026	У-30	Соціальна підтримка, житло та адаптація у нових обставинах	Бесіда з вимушено переміщеною особою; авторський комунікативний матеріал
31	2022	У-31	Громадські механізми підтримки родин і вирішення соціально значущих питань	Інтерв’ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал
32	2024	У-32	Війна, поранення, втрата кінцівки, повернення, адаптація, волонтерська допомога військовим; учасник АТО	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал
33	2023	У-33	Координація волонтерської підтримки, взаємодія у громаді	Інтерв’ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал
34	2024	У-34	Локальна громадська волонтерська допомога військовим, відповідальність учасників ініціатив	Інтерв’ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал

№	Рік	Код учасника	Тема та комунікативна ситуація	Формат / носій
35	2022	У-35	Громадська самоорганізація, публічна відповідальність і обговорення складних рішень під час війни	Проєктне відеоінтерв'ю «Зерно громадського активізму»; візуально-голосові канали
36	2022	У-36	Громадська ініціатива, представлення позиції та відповіді на критичні запитання	Інтерв'ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал
37	2022	У-37	Громадська активність, участь у дискусії, аргументація власної позиції	Інтерв'ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал
38	2022	У-38	Організація ініціатив, обмеженість ресурсів і відповідальність за результат, робота під час війни	Інтерв'ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал
39	2022	У-39	Діяльність у громаді, громадський контроль, представлення результатів та допомога і підтримка фронту	Інтерв'ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал

№	Рік	Код учасника	Тема та комунікативна ситуація	Формат / носій
40	2026	У-40	Громадський контроль, обговорення соціально важливих рішень, військовий досвід, волонтерство та зміни діяльності з 2021 по 2026 роки	Інтерв’ю для локальної ініціативи; авторський комунікативний матеріал
41	2026	У-41	Громадський контроль, оцінювання рішень і відповідальності, складні публічні запитання	Інтерв’ю про громадський контроль; авторський комунікативний матеріал
42	2023	У-42	Важке поранення, ампутація кінцівки, реабілітація, особиста втрата, повернення, адаптація, стрес, депресія	Розмова з військовослужбовцем / ветераном; авторський комунікативний матеріал

Додаток Б

Це модельні описи для інтерпретаційного аналізу; вони не є дослівними протоколами спостереження.

Картка Б.1. У-01 (2026)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Важке поранення, реабілітація, особиста втрата, спорт, родина; Інтерв'ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Розповідь про довоєнне життя зберігає рівнішу тональність і відкритіше положення корпусу. Стимул / змістовий перехід: Довоєнне життя ↔ війна та втрати. Після переходу: Повернення до теми спорту й родини організовує відповідь навколо теперішніх можливостей.
Модель невербального реагування	Під час звернення до війни постава стає більш скутою й закритою, голос тривожнішим; згадування втрат супроводжується різкішими інтонаційними акцентами. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): тональність голосу; положення корпусу.
Психологічна інтерпретація	Зміна пози та голосу виражає контекстну перебудову контакту між автобіографічним спогадом, переживанням втрати і відновленням дієздатності.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.2, де акцент переходить до допомоги іншим, у Б.1 центральним є переживання власної втрати. Фізичні наслідки поранення враховуються при тлумаченні постави.

Картка Б.2. У-02 (2026)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Служба, поранення, втрата кінцівок, адаптація, депресія, стрес, повернення, допомога побратимам; Інтерв’ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Виклад фактів лікування має послідовний описовий характер. Стимул / змістовий перехід: Власне поранення ↔ допомога побратимам. Після переходу: У розповіді про взаємодопомогу повертається розгорнутість висловлювання.
Модель невербального реагування	Згадка про власну вразливість моделюється сповільненням відповіді й коротким відведенням погляду; перехід до підтримки побратимів – виразнішими жестами. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=3): темп відповіді; напрям погляду; жестова активність.
Психологічна інтерпретація	Контраст між тілесною стриманістю і поведінковою активізацією відображає зміну фокуса з пережитих обмежень на соціальну ефективність.
Індивідуальне порівняння	Зіставлення з Б.1 відокремлює автобіографічну напругу від відновлення соціальної ефективності; відведення погляду тут не прирівнюється до приховування інформації.

Картка Б.3. У-03 (2026)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Поранення, втрата кінцівок, прийняття, лікування, обмежене обговорення бойового досвіду; Інтерв’ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис лікування подається короткими фактичними фразами. Стимул / змістовий перехід: Лікування ↔ бойові спогади. Після переходу: Подальший контакт утримується у межах обраної самим

	співрозмовником теми.
Модель невербального реагування	Питання про бойовий досвід супроводжується довшою паузою, нижчою гучністю та скороченням відповіді. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): тривалість паузи; гучність голосу.
Психологічна інтерпретація	Стислість мовлення й обмеження деталізації виконують функцію регуляції саморозкриття та психологічної дистанції.
Індивідуальне порівняння	Порівняно з Б.5 лаконічність стосується безпосередньої межі автобіографічної розповіді; пауза відрізняється від мовленнєвої економії професійної ролі.

Картка Б.4. У-04 (2025)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Військова служба, адаптаціяоцінювання рішень і відповідальності, складні публічні запитання; Інші архівні інтерв'ю: громадський контроль і управлінська відповідальність.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Публічне пояснення управлінських рішень має формалізований темп. Стимул / змістовий перехід: Заздалегідь підготовлене пояснення ↔ відповідь на складне запитання про відповідальність. Після переходу: Після наведення аргументу відновлюється фактографічний тон.
Модель невербального реагування	Критичне уточнення посилює голосові наголоси та спрямовані жести. На етапі критичного уточнення прискорюється темп пояснення. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=3): голосові наголоси; спрямовані жести; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Мобілізація експресії співвідноситься із захистом відповідальності та потребою збереження комунікативної компетентності.

Індивідуальне порівняння	Порівняння з Б.31 і Б.42 уточнює специфіку контролю за рішеннями: пауза перед відповіддю є елементом публічної регуляції, а не підставою для висновку про обман.

Картка Б.5. У-05 (2025)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Полон, повернення, відновлення соціальних контактів; Інтерв'ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Повідомлення про повсякденне відновлення містить конкретні дії й практичні цілі. Стимул / змістовий перехід: Повернення до контактів ↔ згадки про полон. Після переходу: Звернення до теми теперішніх зв'язків повертає предметність і часову послідовність висловлювання.
Модель невербального реагування	Перехід до досвіду полону представлено згортанням розповіді, фіксацією погляду та збільшенням латентності відповіді. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=3): розгорнутість відповіді; напрям погляду; латентність відповіді.
Психологічна інтерпретація	Зміна доступності особистого досвіду в комунікації співвідноситься із відновленням суб'єктних меж після ситуацій примусового контролю.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.3, у Б.4 провідна тема — повернення автономії після примусової втрати контролю. Психологічний показник — вибір ступеня саморозкриття.

Картка Б.6. У-06 (2025)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Тривалий бойовий досвід, осмислення пережитого, повернення до цивільного життя; Інтерв'ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та	До значущої теми: Факти служби

послідовність	подаються в рівному темпі зі стриманою зовнішньою експресією. Стимул / змістовий перехід: Факти служби ↔ особисте осмислення досвіду. Після переходу: Повернення до поточних завдань супроводжується структурованішою відповіддю.
Модель невербального реагування	Питання про особистий смисл пережитого активізує паузу та зменшення амплітуди рухів рук. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): тривалість паузи; амплітуда рухів рук.
Психологічна інтерпретація	Зовнішня стриманість не зводиться до емоційного згасання: у моделі вона підтримує контроль дозування особистого матеріалу.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.4 досвід не зосереджений на полоні: вирішальним є переосмислення тривалої служби та зміна ролі після повернення.

Картка Б.7. У-07 (2025)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Ветеранки, родини військових, підтримка постраждалих; Інтерв’ю для локальних ініціатив.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис організаційних рішень має діловий ритм і чіткі смислові наголоси. Стимул / змістовий перехід: Організація підтримки ↔ історії ветеранок. Після переходу: У фрагменті про практичну допомогу відновлюється дієвий тон.
Модель невербального реагування	Тема потреб ветеранок супроводжується сповільненням мовлення й м’якшою інтонацією. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): темп мовлення; інтонаційна виразність.
Психологічна інтерпретація	Зміна інтонації поєднує професійну регуляцію контакту з емпатійною чутливістю, не змішуючи власний і чужий досвід.

Індивідуальне порівняння	Порівняння з Б.8 розмежовує емпатію до конкретних людей та нормативний виклад чутливої теми. Сповільнення голосу не дорівнює особистому травматичному переживанню.

Картка Б.8. У-08 (2025)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Участь жінок і чоловіків у секторі безпеки; Інтерв'ю для локальних ініціатив.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Нормативні положення викладаються послідовно, з помірною жестикуляцією. Стимул / змістовий перехід: Принципи рівності ↔ реальні ситуації служби. Після переходу: Після аргументу повертається рівніший темп і пояснювальний стиль.
Модель невербального реагування	Опис суперечливої ситуації служби супроводжується сильнішими інтонаційними наголосами і спрямованими жестами. На переході до аргументу прискорюється темп мовлення. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=3): голосові наголоси; спрямовані жести; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Активізація мовлення має передусім функцію захисту соціальної позиції та регуляції публічного оцінювання.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.6, аргументативна мобілізація виконує функцію ціннісного захисту рівних можливостей, а не емоційного саморозкриття.

Картка Б.9. У-09 (2024)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Резолюція 1325, сексуальне насильство під час війни, безпека, адвокація; Інтерв'ю для локальних ініціатив.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Положення безпекової політики пояснюються зі сталою структурою висловлювань. Стимул / змістовий перехід: Норми резолюції 1325

	↔ сексуальне насильство. Після переходу: Подальша відповідь знову набуває професійної термінологічної точності.
Модель невербального реагування	Перехід до чутливих свідчень супроводжується довшими смисловими паузами та приглушенням інтонації. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): тривалість пауз; інтонаційна виразність.
Психологічна інтерпретація	Інтонаційне стримування відображає етичне дозування складної інформації та підтримання безпечної дистанції.
Індивідуальне порівняння	Зіставлення з Б.6 і Б.7 показує різні професійні функції паузи: дотримання меж свідчень, тактовність викладу й відповідальність за зміст.

Картка Б.10. У-10 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Втрата дому, переїзд, підтримка, відновлення активності; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Розповідь про переїзд організована довкола послідовності подій. Стимул / змістовий перехід: Втрата дому ↔ відновлення активності. Після переходу: У розповіді про підтримку з’являється більше орієнтації на дії й плани.
Модель невербального реагування	Звернення до втрати дому супроводжується затримкою відповіді та зменшенням жестикуляції; тема відновлення активності — пожвавленням темпу. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=3): латентність відповіді; жестикуляція; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Фазовий контраст відображає перехід від досвіду втрати опори до відновлення почуття впливу на власне життя.

Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.10, де домінує невизначеність майбутнього, Б.9 має виражену вісь повернення до активності; значущою є зміна часової перспективи.

Картка Б.11. У-11 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Окупація, виїзд із родиною, відсутність дому, невизначеність; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Відповідь про маршрут виїзду має фактографічну послідовність. Стимул / змістовий перехід: Виїзд з окупації ↔ невизначене майбутнє. Після переходу: Розмова про доступну підтримку відновлює конкретність висловлювання.
Модель невербального реагування	Питання про невизначене майбутнє посилює паузи, знижує темп і скорочує завершені речення. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=3): тривалість пауз; темп мовлення; розгорнутість висловлювання.
Психологічна інтерпретація	Звуження відповіді виявляє комунікативне навантаження невизначеності, тоді як конкретизація ресурсів підтримує когнітивне впорядкування ситуації.
Індивідуальне порівняння	Порівняння з Б.9 відокремлює переживання непередбачуваності від теми відновленої діяльності. Уповільнення може також відображати складність побудови плану.

Картка Б.12. У-12 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії; Інтерв’ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис ініціативи має жвавий презентаційний темп. Стимул /

	змістовий перехід: Ініціатива ↔ відповідальність за результат. Після переходу: Після формулювання рішення повертається впевнена аргументація.
Модель невербального реагування	Питання про особисту відповідальність супроводжується короткою паузою та більш зваженою артикуляцією. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): тривалість паузи; темп артикуляції.
Психологічна інтерпретація	Коротка саморегулятивна зупинка пов’язана з публічним самооцінюванням, а не обов’язково з дезорганізацією.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.12, реакція співвідноситься з оцінюванням власної відповідальності, а не з повідомленням про знайдене організаційне рішення.

Картка Б.13. У-13 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії; Інтерв’ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Переказ організаційних обмежень має рівномірний темп. Стимул / змістовий перехід: Пандемічні обмеження ↔ пошук рішення. Після переходу: Після називання результату зберігається контактно-орієнтована манера.
Модель невербального реагування	Перехід до знайденого рішення моделюється відкритішими жестами та пожвавленням голосу. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): жестикуляція; голосова виразність.
Психологічна інтерпретація	Підсилення експресії вказує на мобілізацію й переживання компетентності в умовах соціального навантаження.
Індивідуальне порівняння	Порівняно з Б.11 тут провідним стимулом є досвід подолання обмежень; активація жесту супроводжує повідомлення про результат.

Картка Б.14. У-14 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії; Інтерв'ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис проблеми громади подається як послідовність фактів. Стимул / змістовий перехід: Проблема громади ↔ робота з командою. Після переходу: Після оцінки співпраці мовлення повертається до спокійнішого ритму.
Модель невербального реагування	Розмова про взаємодію з командою активізує зоровий контакт і уточнювальні жести. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): зоровий контакт; уточнювальні жести.
Психологічна інтерпретація	Зміна експресії пов'язана з переходом від індивідуальної оцінки проблеми до міжособистісної координації.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.14, головне завдання — координація з командою; жест спрямований на пояснення спільної діяльності, а не на захист особистої позиції.

Картка Б.15. У-15 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії; Інтерв'ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Особиста мотивація пояснюється відносно рівним голосом. Стимул / змістовий перехід: Особиста мотивація ↔ публічна участь. Після переходу: Після аргументації послаблюється голосовий наголос.
Модель невербального реагування	Питання про публічний захист позиції викликає прискорення темпу та збільшення амплітуди рухів кистей. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): темп мовлення; амплітуда жестів.

Психологічна інтерпретація	Експресивна мобілізація виконує переконувальну функцію й відображає значущість соціального визнання.
Індивідуальне порівняння	Повторні входження У-14 у Б.21 та Б.41 дозволяють зіставити публічну мотивацію, допомогу військовим і суспільний контроль без ототожнення контекстів.

Картка Б.16. У-16 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадський контроль, обговорення соціально важливих рішень; Інтерв'ю для локальних ініціатив.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Початкова розмова про суспільну роботу має ділову послідовність. Стимул / змістовий перехід: Фактичний опис діяльності ↔ особисте ставлення до труднощів та відповідальності. Після переходу: Завершальна відповідь об'єднує особистий досвід і теперішні цілі.
Модель невербального реагування	Порівняння власної участі у 2021 та 2026 роках супроводжується сповільненням, а в темі підтримки інших — пожвавленням інтонації. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): темп мовлення; інтонаційна виразність.
Психологічна інтерпретація	Фазова динаміка відображає зміну соціальної ідентичності та способу інтеграції воєнного досвіду.
Індивідуальне порівняння	Третє входження У-14 після Б.14 і Б.21 показує зміну громадської ролі та соціальної відповідальності; різні жанри розмов не утворюють прямої шкали стресу.

Картка Б.17. У-17 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії; Інтерв'ю для проєкту «Зерно

	громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: До теми помилок переважає плавна розповідь про результати. Стимул / змістовий перехід: Труднощі взаємодії ↔ досягнення. Після переходу: Після пояснення висновків темп поступово відновлюється.
Модель невербального реагування	Самооцінювання труднощів супроводжується стисненням губ, короткою паузою й зменшенням рухів. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=3): міміка губ; тривалість паузи; рухова активність.
Психологічна інтерпретація	Звуження експресії співвідноситься з рефлексивною перевіркою власної відповідальності.
Індивідуальне порівняння	Порівняння з Б.16 розмежовує рефлексивне обговорення помилки та процес прийняття рішення. ʏповільнення не розглядається як недостатня впевненість.

Картка Б.18. У-18 (2024)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії; Інтерв’ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Звіт про виконані дії має швидкий перелічувальний темп. Стимул / змістовий перехід: План ↔ складне рішення. Після переходу: Після вибору аргументу відповідь стає структурованою.
Модель невербального реагування	Складне управлінське рішення супроводжується зупинкою, нижчим темпом і чіткішим інтонаційним поділом. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): тривалість паузи; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Перехід від автоматизованого викладу до рефлексії відображає когнітивно-емоційну мобілізацію відповідальності.

Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.15 складність полягає в актуальному виборі, а не в оцінюванні минулого результату; пауза підтримує когнітивну організацію відповіді.

Картка Б.19. У-19 (2023)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадські ініціативи, досвід самоорганізації та діяльність в умовах пандемії; Інтерв'ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис співпраці має рівний голос і відкриту позицію. Стимул / змістовий перехід: Потреби інших ↔ власний внесок. Після переходу: Після завершення оцінки інтонація вирівнюється.
Модель невербального реагування	Питання про конфлікт інтересів активізує жестову аргументацію та голосові наголоси. Аргументація супроводжується також прискоренням мовлення. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=3): жестова аргументація; голосові наголоси; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Зростання експресивності пов'язане із захистом колективних меж і публічної легітимності рішення.
Індивідуальне порівняння	Зіставлення з Б.18 показує різницю між захистом колективних цінностей і відповіддю на персоналізоване оцінювання управлінських рішень.

Картка Б.20. У-20 (2023)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Підсумки управлінської діяльності, відповідальність за рішення, реакція на публічні запитання; Інші архівні інтерв'ю: громадський контроль і управлінська відповідальність.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Публічне представлення результатів має усталений презентаційний темп. Стимул / змістовий перехід: Заздалегідь підготовлене

	пояснення ↔ відповідь на складне запитання про відповідальність. Після переходу: Після уточнення фактів мовлення повертається до інформаційної структури.
Модель невербального реагування	Критичне запитання супроводжується коротким затриманням відповіді й посиленим інтонаційним акцентом. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): латентність відповіді; інтонаційні акценти.
Психологічна інтерпретація	Контраст відображає переключення від самопрезентації до аргументованого захисту відповідальності.
Індивідуальне порівняння	Повторний запис У-18 у Б.37 переносить зіставлення з управлінського підсумку на громадську самопрезентацію; конкретна інтонація визначається роллю й запитанням.

Картка Б.21. У-14 (2023)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Бойові дії, потреби армії, волонтерство; Інтерв’ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Службовий виклад містить конкретні обставини. Стимул / змістовий перехід: Повідомлення про поточні справи й допомогу іншим ↔ звернення до особистого воєнного досвіду. Після переходу: Після переходу до опису допомоги темп вирівнюється.
Модель невербального реагування	Питання про обмеженість ресурсів активізує голосові наголоси й спрямовані жести. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): голосові наголоси; спрямовані жести.
Психологічна інтерпретація	Зовнішня мобілізація співвідноситься з високою значущістю практичної ефективності та відповідальності за інших.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.20 акценти організовують дискусію про забезпечення потреб, а не про етичні межі оповіді про медичну допомогу.

Картка Б.22. У-21 (2023)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Медична допомога військовим, бойовий досвід; Інтерв’ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис медичної допомоги має професійно фактографічний характер. Стимул / змістовий перехід: Повідомлення про поточні справи й допомогу іншим ↔ звернення до особистого воєнного досвіду. Після переходу: Повернення до алгоритму допомоги відновлює послідовність мовлення.
Модель невербального реагування	Згадка про наслідки для побратимів супроводжується сповільненням і приглушенням голосу. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): темп мовлення; гучність голосу.
Психологічна інтерпретація	Професійна саморегуляція обмежує експресію в особистісно навантаженій темі, підтримуючи дієздатність у контакті.
Індивідуальне порівняння	Зіставлення з Б.19 розкриває професійне обмеження експресії під час повідомлення про наслідки бойового досвіду, а не мобілізацію для аргументації ресурсів.

Картка Б.23. У-22 (2021)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Допомога військовим і родинам, соціальний захист; Інтерв’ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Розмова про соціальні програми має організаційно-діловий ритм. Стимул / змістовий перехід: Повідомлення про поточні справи й допомогу іншим ↔ звернення до особистого воєнного досвіду. Після переходу: Після переходу до можливостей допомоги повертається

	діяльнісна аргументація.
Модель невербального реагування	Звернення до труднощів конкретних родин супроводжується м’якшою інтонацією та паузою перед оцінкою. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): інтонаційна виразність; тривалість паузи.
Психологічна інтерпретація	Зміна голосової виразності відображає перемикання між інституційною відповідальністю та емпатійною включеністю.
Індивідуальне порівняння	У порівнянні з Б.14 та Б.41 того самого учасника зміна теми від особистої громадської мотивації до допомоги родинам пов’язана з іншим колом соціальної відповідальності.

Картка Б.24. У-23 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Потреби армії, полон, допомога родинам; Інтерв’ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис потреб армії має короткі точні формулювання. Стимул / змістовий перехід: Повідомлення про поточні справи й допомогу іншим ↔ звернення до особистого воєнного досвіду. Після переходу: Повернення до практичної допомоги відновлює деталізацію відповіді.
Модель невербального реагування	Питання про полон супроводжується зменшенням гучності та подовженням пауз. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): гучність голосу; тривалість пауз.
Психологічна інтерпретація	Комунікативне стримування в чутливій темі співвідноситься з етичним контролем і обмеженням саморозкриття.
Індивідуальне порівняння	Інший запис цього учасника (Б.25) стосується соціальної підтримки; тут чутливим стимулом є військовий досвід і полон, що змінює межі тематичного саморозкриття.

Картка Б.25. У-21 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Локальна ініціатива допомоги армії: потреби військових, організація підтримки; Інтерв'ю для локальних ініціатив.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Звіт про обсяг допомоги подається спокійно та послідовно. Стимул / змістовий перехід: Фактичний опис діяльності ↔ особисте ставлення до труднощів та відповідальності. Після переходу: Після уточнення способів підтримки голос вирівнюється.
Модель невербального реагування	Згадка про особисту відповідальність активізує інтонаційні наголоси та рухи рук. Під час пояснення власної позиції темп мовлення зростає. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=3): голосові наголоси; рухи рук; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Посилення експресії відображає мобілізацію соціального обов'язку в умовах значущих наслідків.
Індивідуальне порівняння	Порівняно з Б.33 питання полягає у забезпеченні армії з боку місцевої громади; акцент робиться на координації, а не на власному бойовому досвіді.

Картка Б.26. У-24 (2023)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Організація ініціатив, обмеженість ресурсів і відповідальність за результат; Інтерв'ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис колективної діяльності має врівноважений темп. Стимул / змістовий перехід: Опис громадської ініціативи ↔ розповідь про труднощі, рішення та особисту відповідальність. Після переходу: Повернення до окреслених завдань знову

	структурує мовлення.
Модель невербального реагування	Питання про невизначений результат супроводжується сповільненням і коротшою відповіддю. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): темп мовлення; розгорнутість відповіді.
Психологічна інтерпретація	Тимчасове звуження свідчить про зміну когнітивного навантаження під час прогнозування, а не про однозначний емоційний стан.
Індивідуальне порівняння	Порівняння з Б.12 і Б.16 фокусує часовий перехід від обмежених ресурсів до конкретного рішення; мобілізація має інструментально-ділову функцію.

Картка Б.27. У-25 (2023)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Втрата близьких, зміна життєвих обставин, соціальні гарантії, підтримка в умовах переміщення; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис процедур підтримки містить докладні факти. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: Звернення до доступних гарантій повертає конкретність.
Модель невербального реагування	Тема втрати близьких уповільнює мовлення і скорочує відповідь. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): темп мовлення; розгорнутість відповіді.
Психологічна інтерпретація	Рух між особистою втратою та практичними рішеннями показує взаємодію переживання й відновлення контролю над життєвими завданнями.

Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.26 переживання втрати пов’язане з безпосереднім обговоренням соціальних гарантій; важлива зміна між автобіографічною і ресурсною темами.

Картка Б.28. У-26 (2024)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Пошук житлової та соціальної підтримки, допомога родинам постраждалих; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Перелік житлових потреб має діловий характер. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: Після формулювання запиту мовлення впорядковується.
Модель невербального реагування	Обговорення нестачі допомоги супроводжується підвищенням інтонаційної напруги та частішими уточненнями. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): інтонаційна виразність; частота уточнень.
Психологічна інтерпретація	Активізація відображає захист базових потреб і прагнення повернути вплив на рішення, що стосуються родини.
Індивідуальне порівняння	Повторний запис У-21 (Б.22) стосується допомоги військовим. Порівняння показує різну тематичну вагу соціально-побутових запитів і військового досвіду.

Картка Б.29. У-27 (2025)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Переживання втрати, соціальні гарантії, повсякденна адаптація; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Розповідь про повсякденну адаптацію має плавну послідовність. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і

	соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: Тема поточних справ відновлює предметність повідомлення.
Модель невербального реагування	Згадування родинної втрати супроводжується паузою та зменшенням амплітуди рухів. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): тривалість паузи; амплітуда рухів.
Психологічна інтерпретація	Згортання експресії виконує функцію регуляції межі між приватним переживанням і публічною розповіддю.
Індивідуальне порівняння	Зіставлення з Б.24 відокремлює згадування втрати від актуальних задач повсякденної адаптації; інтонаційна стриманість може бути формою впорядкування розмови.

Картка Б.30. У-28 (2025)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Родинні втрати, житло, соціальна підтримка та невизначеність; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис житлових питань містить конкретні прохання. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: Повернення до пошуку підтримки структурує відповідь.
Модель невербального реагування	Питання про втрату родинних зв’язків подовжує паузу й робить голос тихішим. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): тривалість паузи; гучність голосу.
Психологічна інтерпретація	Поєднання голосової та часової регуляції відображає складність утримання особистого досвіду у спільній розмові.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.28 основна увага приділяється житловій нестабільності та невизначеності, а не поступовому відновленню соціальних зв’язків.

Картка Б.31. У-29 (2026)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Житлові труднощі, відновлення соціальних зв’язків, підтримка; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Розповідь про нове середовище має обережний описовий тон. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: У фрагменті про плани утримується вища комунікативна включеність.
Модель невербального реагування	Згадка про підтримку сусідів супроводжується активнішою мімікою та пожвавленням голосу. На темі підтримки відповідь стає більш розгорнутою. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=3): мімічна активність; голосова виразність; розгорнутість відповіді.
Психологічна інтерпретація	Експресивне розширення пов’язане з актуалізацією соціальних ресурсів і відновленням належності.
Індивідуальне порівняння	Порівняння з Б.9 та Б.27 уточнює перехід від ізоляції до відновлення контакту; психологічним ресурсом стає взаємодія, а не лише матеріальне вирішення.

Картка Б.32. У-30 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Побутова адаптація, соціальні потреби, переживання втрат; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Побутові труднощі описуються у стислому темпі. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: Після називання конкретної допомоги з’являється послідовний план дій.
Модель невербального	Тема невизначеної перспективи

реагування	супроводжується довшими паузами й меншою розгорнутістю відповіді. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): тривалість пауз; розгорнутість відповіді.
Психологічна інтерпретація	Реакція відображає перехід від дифузної невизначеності до психологічно доступного контролю.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.30 провідна вісь — щоденна адаптація до нового порядку життя; експресивний акцент може супроводжувати перехід до освоєних навичок.

Картка Б.33. У-31 (2024)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Родина, соціальні гарантії та зміни звичного життя; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис родинних завдань має рівний мовленнєвий ритм. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: Після конкретизації нових обов’язків вирівнюється інтонація.
Модель невербального реагування	Згадка про зміну життєвих ролей посилює голосові акценти, але звужує жестикуляцію. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): інтонаційні акценти; жестова активність.
Психологічна інтерпретація	Поєднання мобілізації голосу зі стримуванням рухів відповідає подвійній вимозі відповідальності й самоконтролю.
Індивідуальне порівняння	Порівняно з Б.24 і Б.29 тут поєднуються сімейна відповідальність та інституційні гарантії; зміна тону має рольовий, а не суто автобіографічний зміст.

Картка Б.34. У-32 (2023)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз

Контекст	Соціальна підтримка, житло та адаптація у нових обставинах; Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Розмова про доступні послуги має предметний характер. Стимул / змістовий перехід: Опис повсякденних справ і соціальної підтримки ↔ тема втрати, житла чи невизначеності. Після переходу: Після уточнення доступних ресурсів з'являється спокійніший темп.
Модель невербального реагування	Обговорення труднощів адаптації активізує інтонаційне підкреслення ключових потреб. Зі зміною теми прискорюється також темп відповіді. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): інтонаційні акценти; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Експресивна активізація спрямована на донесення потреб, а не тільки на вираження афекту.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.27 і Б.30 опис конкретного житлового рішення переносить фокус з невизначеності на реалістичну дію та перспективу.

Картка Б.35. У-33 (2024)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Локальні механізми підтримки родин і вирішення соціально значущих питань; Інтерв'ю для локальних ініціатив.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис діяльності ініціативи містить логічні переходи. Стимул / змістовий перехід: Фактичний опис діяльності ↔ особисте ставлення до труднощів та відповідальності. Після переходу: Після уточнення мотивів аргументація стає спокійнішою.
Модель невербального реагування	Питання про складне рішення посилює темп і пояснювальні жести. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): темп мовлення; пояснювальні жести.

Психологічна інтерпретація	Публічна напруга пов’язана із захистом професійної позиції та підтриманням авторитету.
Індивідуальне порівняння	Зіставлення з Б.6 показує спільний професійний контекст допомоги, але інший предмет контакту – організаційне узгодження механізмів підтримки родин.

Картка Б.36. У-34 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Волонтерська допомога військовим; учасник АТО; Інтерв’ю та розмови з військовими.
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Повідомлення про допомогу має діловий тон. Стимул / змістовий перехід: Повідомлення про поточні справи й допомогу іншим ↔ звернення до особистого воєнного досвіду. Після переходу: Повернення до організації підтримки відновлює більшу мовленнєву активність.
Модель невербального реагування	Звернення до особистого воєнного досвіду супроводжується короткими відповідями та зменшенням рухів рук. Тип динаміки: звуження; параметри моделі (n=2): розгорнутість відповіді; жестова активність.
Психологічна інтерпретація	Згортання контакту співвідноситься з розподілом приватного і рольового способів саморозкриття.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.23 учасник одночасно пов’язаний із військовою і волонтерською роллю; регуляція мовлення відображає перемикання між особистим і колективним досвідом.

Картка Б.38. У-35 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Локальна волонтерська допомога військовим, відповідальність учасників ініціатив; Інтерв’ю для локальних ініціатив.
Смисловий перехід та	До значущої теми: Розповідь про

послідовність	волонтерську допомогу має рівний темп. Стимул / змістовий перехід: Фактичний опис діяльності ↔ особисте ставлення до труднощів та відповідальності. Після переходу: У темі результатів повертається спокійніша манера.
Модель невербального реагування	Питання про відповідальність за рішення активізує інтонаційні наголоси й аргументувальні жести. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): інтонаційні наголоси; аргументувальні жести.
Психологічна інтерпретація	Мобілізація зовнішньої експресії підтримує захист колективного внеску та комунікативне лідерство.
Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.34 провідним є локальне виконання волонтерських завдань; інтонація підкреслює відповідальність за конкретний результат.

Картка Б.39. У-36 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Діяльність у громаді, громадський контроль, представлення результатів; Інтерв’ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Звіт про допомогу фронту містить точні перелічення. Стимул / змістовий перехід: Опис громадської ініціативи ↔ розповідь про труднощі, рішення та особисту відповідальність. Після переходу: Після обґрунтування рішення зберігається послідовна аргументація.
Модель невербального реагування	Перехід до суспільної критики активізує інтонаційні наголоси й жести. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): інтонаційні наголоси; жестова активність.
Психологічна інтерпретація	Активація голосу й жестів є ресурсом публічного захисту позиції.

Індивідуальне порівняння	На відміну від Б.23 акцент зміщується з організації допомоги на її публічно представлені результати; зміну експресії слід співвідносити із завданням самозвіту.

Картка Б.40. У-37 (2022)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадська самоорганізація, публічна відповідальність і обговорення складних рішень; Інтерв'ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Опис громадської самоорганізації має структурований виклад. Стимул / змістовий перехід: Опис громадської ініціативи ↔ розповідь про труднощі, рішення та особисту відповідальність. Після переходу: Повернення до конкретних дій відновлює послідовність висловлювання.
Модель невербального реагування	Обговорення дефіциту ресурсів активізує голосові акценти та прискорення мовлення. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): голосові наголоси; темп мовлення.
Психологічна інтерпретація	Посилення темпу співвідноситься з публічною необхідністю обґрунтувати рішення за невизначених умов.
Індивідуальне порівняння	Порівняння з Б.11–Б.17 у 2021 році дозволяє виокремити зміну контексту публічної самоорганізації після початку повномасштабного вторгнення.

Картка Б.41. У-14 (2026)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадська ініціатива, представлення позиції та відповіді на критичні запитання; Інтерв'ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Презентація ініціативи має звичний впевнений стиль. Стимул / змістовий перехід: Опис громадської

	ініціативи ↔ розповідь про труднощі, рішення та особисту відповідальність. Після переходу: Після уточнення позиції голос набуває рівнішої інтонації.
Модель невербального реагування	Критичне питання супроводжується паузою та виразнішим наголосом на фактах. Тип динаміки: змішана; параметри моделі (n=2): тривалість паузи; інтонаційні наголоси.
Психологічна інтерпретація	Контраст може вказувати на мобілізацію самоконтролю й захист особистої відповідальності.
Індивідуальне порівняння	У-18 також представлений у Б.18: у 2022 році фокус – громадська ініціатива, у 2024 – підсумки управління й критична оцінка; порівнюється роль, а не сила реакції.

Картка Б.42. У-38 (2026)

Параметр	Контекстно-динамічний психологічний аналіз
Контекст	Громадська активність, участь у дискусії, аргументація власної позиції; Інтерв'ю для проєкту «Зерно громадського активізму».
Смисловий перехід та послідовність	До значущої теми: Виклад досягнень має організований темп. Стимул / змістовий перехід: Опис громадської ініціативи ↔ розповідь про труднощі, рішення та особисту відповідальність. Після переходу: Після завершення доказу рухова експресія зменшується.
Модель невербального реагування	Під час аргументації спірного рішення активізуються жести та мовленнєві наголоси. Тип динаміки: активізація; параметри моделі (n=2): жестова активність; інтонаційні наголоси.
Психологічна інтерпретація	Рухова активізація допомагає структуризувати переконувальне повідомлення у соціально-оцінювальному контексті.
Індивідуальне порівняння	Зіставлення з Б.37 та Б.42 розмежовує захист загальної позиції в дискусії та відповідь на персоналізовану управлінську критику.

Додаток В

Узагальнені порівняльні протоколи спостережень

Таблиця В.1. Психологічні механізми невербальної регуляції за тематичними групами

Група матеріалів	Психологічний варіант реагування в модельних картках	**Психологічне розрізнення**
Інтерв’ю для проєкту «Зерно громадського активізму» (12)	Посилення голосових акцентів і пояснювальних жестів у ситуаціях оцінювання особистого внеску; рефлексивне уповільнення на питаннях про відповідальність.	Різницю осмислено через соціальне оцінювання, відповідальність і саморегуляцію в публічній комунікації.
Бесіди з вимушеними переселенцями у невимушеній обстановці (10)	Контактне звуження під час звернення до втрати й невизначеності; повернення розгорнутості відповіді в темах ресурсів і підтримки.	Невизначеність може ускладнювати формулювання думки й підтримання контакту; переживання має індивідуальні прояви.
Інтерв’ю для локальних ініціатив (8)	Професійне дозування інтонації на чутливих темах; жестова мобілізація при аргументації спільного рішення.	Зовнішня активність виражає роль організатора й позицію громадського представника, а не лише інтенсивність емоцій.
Інтерв’ю та розмови з військовими (10)	Поєднання коротких відповідей, пауз і стриманості у чутливих автобіографічних темах із пожвавленням контакту при описі допомоги та реабілітації.	Різні стратегії емоційної регуляції пов’язані з особистим досвідом і значущістю теми.
Інші архівні інтерв’ю: громадський контроль і управлінська відповідальність (2)	Чіткіший голосовий наголос, спрямовані жести і пауза перед відповіддю в ситуації критичного публічного запитання.	Самоконтроль і соціальна відповідальність утворюють окремий механізм комунікативної напруги.

Додаток Г

Диференціальний психологічний аналіз поведінкових поєднань

Поведінкова комбінація	**Що саме порівнюється**	**Аналітичний висновок**
Стискання губ + завмирання рухів + довша пауза	На якому питанні виникає і чи зникає після зміни теми.	Може відображати контроль висловлювання, пригадування або утруднення відповіді. Без слів учасника не встановлює конкретної емоції.
Нахил уперед + відкриті жести + прискорений темп	Чи з'являється під час опису допомоги, аргументації або критики.	Може відображати активну позицію й прагнення переконати; не тотожне агресивності.
Відведення погляду + самовиправлення + пауза	Чи пов'язано з хронологічною складністю, прогнозуванням або особистим спогадом.	Відведення погляду не є ознакою неправди; порівнюється з функцією мовлення.
Малорухоме обличчя + рівний голос + змістовна відповідь	Чи зберігається контакт і розгорнутість пояснення.	Зовнішня стриманість може співіснувати з високою особистою значущістю теми.
Різкіші інтонаційні наголоси + повторення + активні жести	Чи виникає на вимозі допомоги, захисті позиції або спогаді про втрату.	Однакова форма експресії може мати різні комунікативні функції.
Короткі відповіді + зменшення жестів + довгі паузи	Чи змінюється поведінка після пропозиції паузи або переходу до нейтрального питання.	Вказує на потребу обережнішого темпу розмови, а не на право діагностувати психологічний стан.