

Individual Verbal Codes of Spontaneous Emotional Psychoregulation of Modern Ukrainian Youth

Індивідуальні вербальні коди спонтанної емоційної психорегуляції сучасної української молоді

Myroslava Bahan¹

Dr. Sc. in Philology,
Professor

Мирослава Баган¹

доктор філологічних наук,
професор

E-mail: mtbagan@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-5436-2934>

Researcher ID: J-8014-2018

Maryna Navalna²

Dr. Sc. in Philology,
Professor

Марина Навальна²

доктор філологічних наук,
професор

E-mail: mnavalna@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5064-3122>

Research ID: ID 0006256

Алла Істоміна³

здобувач

Alla Istomina³

Doctoral candidate

E-mail: istomina@adef.com.ua

<https://orcid.org/0000-0003-4874-9179>

¹ *Kyiv National Linguistic University*

✉ 73, Velyka Vasylkivska, Str., Kyiv,
Ukraine, 03150

¹ *Київський національний
лінгвістичний університет*

✉ вул. Велика Васильківська, 73,
м. Київ, Україна, 03150

² *National University of Life and
Environmental Sciences of Ukraine*

✉ 15, Heroiv Oborony Str., Kyiv,
Ukraine, 03041

² *Національний університету
біоресурсів і природокористування
України*

✉ Героїв Оборони, 15, м. Київ,
Україна, 03041

³ National Pedagogical
Dragomanov University
✉ 9, Pyrohov Str., Kyiv,
Ukraine, 01601

³ Національний
педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова
✉ вул. Пирогова, 9, м. Київ,
Україна, 01601

Original manuscript received January 25, 2021

Revised manuscript accepted January 17, 2022

ABSTRACT

The purpose of the article is to analyze the ways of verbal emotional regulation of modern Ukrainian youth and to outline ways to improve their psycholinguistic hygiene. To achieve this goal, the following tasks were performed: (1) the typical verbal reactions of modern Ukrainian youth to stressful stimuli were clarified; (2) the features of youth spontaneous response to stress were compared with the usual formulas of Ukrainian linguistic culture of psychological self-defense.

Methods and Techniques. The investigation is grounded on the methods of analysis, synthesis, induction, deduction, descriptive, questionnaire, communicative-pragmatic analysis, comparative method (to compare different verbal reactions of respondent), and the quantitative method (to determine the dominant forms of emotional response of young people). The comprehensive methodology was used: monitoring of scientific sources, experimental modeling of stressful situations, interviewing students, analysis of their spontaneous reactions, testing of various forms of influence on youth emotional verbal reactions, formulation of conclusions.

Results. Based on the questionnaire, the author concludes about the mostly unconscious attitude of modern Ukrainian youth to forms of emotional response, as their spontaneous speech shows widespread use of non-normative, stylistically reduced units and limited use of traditional emotional exclamations, paremias or ironic expressions. Young people show more empathy in the psychoregulation of others than in relation to themselves. The author recommends cultivating in the youth environment communicative tactics of support, inspiration, outlining a positive perspective, emotional empathy and explaining the ineffectiveness of devaluation tactics, correcting of the addressee's behavior by a negative imperative.

Conclusions. The article substantiates the importance of forming emotional competence of modern Ukrainian youth in higher education institutions, diversification and modernization of educational material, giving more attention to tactics and strategies of communication and analysis virtual forms of communication. The author emphasizes the need to develop students' meaningful attitude to their own speech and apply an active and creative approach to finding expressive and at the same time acceptable codes of emotional self-expression. The paper suggests practical recommendations to weaning students from vulgar and non-normative emotional reactions.

Key words: youth speech, spontaneous emotional reaction, psychoregulation, verbal codes, psycholinguistic hygiene, profanity, communicative tactics.

Вступ

Типові засоби вираження емоцій в сучасній українській мові привертали увагу багатьох дослідників (Шутак, 2002; Гуйванюк, 2011; Ігнатенко, 2017; Ковалюк, 2020), проте їх цікавила передусім систематизація та стратифікація цих засобів, а також окреслення стилістичного потенціалу емоційно маркованих одиниць у структурі різностильових текстів (Ковальська, 2015; Василенко, 2016; Комарова, 2018; Яригіна, 2019). Комунікативно-прагматичний та психотерапевтичний аспект вживання емоційних засобів залишався поза увагою українських науковців, проте саме він важливий для формування психолінгвогієни сучасної молоді людини. Останні публікації у закордонних виданнях вказують на пріоритетність пошуку комфортних форм самовираження для психологічної гармонізації особистості та оптимізації її соціальної діяльності (Smith et al., 2019; Ebrahim & Shattla, 2019; Larsson et al., 2019; Stepanyan, Geghamyan & Sofyan, 2020; Braund & Timmons 2021; Hamzah, Kai Le & Musa 2021). Убачаємо необхідність проаналізувати способи вербального емоційного самовираження сучасної української молоді, а також спрогнозувати шляхи підвищення її психолінгвогієни.

Об'єкт дослідження – індивідуальні вербальні емоційно виражені реакції на подразники стресового характеру. Увагу дослідників часто привертають проблеми мовної самопрезентації підлітків (Кирпенко & Бохонкова, 2017; Цар, 2018, Quenneville, Talwar & Bosacki, 2021; Kahya & Munguldar, 2022), проте мовлення молодих людей (молоді) 17–20 років також потребує прискіпливого наукового вивчення з погляду його конструктивності й безпечності для самих мовців. З одного боку, представники цієї вікової категорії вже мають певні ціннісні орієнтири, переважно виявляють самостійність у розв'язанні проблемних ситуацій або прагнуть цього, з іншого – їхні життєві реакції ще не усталені, триває пошук найбільш оптимальних способів поведінки для конкретно свого психотипу в різних життєвих ситуаціях. Ускладнюють цей процес кілька чинників: (а) неоднозначне сприйняття суспільством різних проблем сьогодення; (б) мозаїчність світоглядних уявлень; (в) брак упевненості в майбутньому; (г) агресивність і маніпулятивність

сучасного інформаційного середовища; (д) велика кількість негативно маркованого емоційного матеріалу у віртуальному та кінопросторі. Молоді зазначеного віку особливо важливо навчитися конструктивно й вигідно для себе сприймати негаразди, контролювати емоції, вербально розвивати в собі стресостійкість та позитивне світосприйняття.

Предмет дослідження – вербальні коди емоційної реакції сучасної української студентської молоді в стресових умовах.

Мета статті – проаналізувати способи вербального емоційного самовираження сучасної української молоді та окреслити шляхи підвищення її психолінгвогігієни.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконати такі **завдання**:

- (1) З'ясувати типові вербально виражені реакції сучасної української молоді на стресогенні подразники.
- (2) Порівняти особливості молодіжного спонтанного реагування на стрес із узвичаєними в українській лінгвокультурі формулами психологічного самозахисту.

Пошукові бази моніторингу наукових джерел

Здійснений нами систематичний огляд дав змогу виокремити ті наукові джерела, у яких чітко простежується дослідження вербальних емоцій. Теоретично концепцію дослідження вибудовано на основі моніторингу наукових джерел у наукометричних базах Scopus, Web of Science, ScienceDirect, WorldCat за ключовими словами. Здійснений пошук і відібрані літературні джерела за визначеними критеріями, сформульовані в систематичних оглядах про вербальні емоції, молодіжне мовлення тощо сприяли отриманню якісних результатів, представлених у наступній інтерпретації.

Концепція теоретичного дослідження

Концепція дослідження ґрунтується на низці теоретико-методологічних положень сучасної психолінгвістики.

По-перше, індивідуальні вербальні коди спонтанної емоційної психорегуляції визнаємо важливим чинником, оскільки вони

набувають складнозумовленого характеру і трансформуються. Це визначає важливість для інших процесів – соціальних, інтелектуальних, естетичних (Леонтьєв, 1984). У річищі різних психологічних концепцій виникнення емоцій пов'язують також з інстинктами (Макдауголл, 1984; Воропаєва, 2012), фізіологічним реагуванням організму на подразники (Джемс, 1984; Бреслав, 2004), оцінною діяльністю людини, зокрема її здатністю співвідносити ситуацію із власними очікуваннями та потребами (Леонтьєв, 1984; Бреслав, 2004; Фестингер, 2018).

По-друге, поділяємо тезу про істотний вплив емоцій на самопочуття й успішність суб'єкта: позитивні емоції важливі для здоров'я людини (Пезешкин, 2006; Compare et al., 2014; Толкунова та ін., 2018; Larsson et al., 2019), вони підвищують її результативність у будь-якій справі – спорті, праці, навчанні (Самоукина, 2009; Pobazza & Ruiz, 2018; Матійків, 2012; Çevik, 2019; Smith et al., 2019; Braund & Timmons, 2021; Hamzah, Kai Le & Musa 2021).

По-третє, засадничим для вираження емоцій у мовленні є поняття вербальної самопсихорегуляції, що полягає у вмінні індивіда зберегти чи змінити свої емоції, регулювати їхню інтенсивність. Переважно йдеться про вміння уникати деструктивних емоцій, що спричиняють пейоративні слова. Ці мовні одиниці вибивають людину з колії, знижують її самооцінку та успішність, негативно позначаються на подальшому житті. Дослідники пропонують низку способів подолання негативних емоцій, що відповідають двом основним стратегіям: (1) зміни проблеми (усунення умов, модифікація ситуації, що породила негативні емоції); (2) зміни способу бачення проблеми (коригування власних переживань) (Moss & Schaefer, 1986; Lazarus & Folkman, 1988; Бодров, 2015; Толкунова та ін., 2018; Ludwig, Brown & Brewer, 2020). Серед важливих способів, які допоможуть змінити ставлення до проблеми, називають уважність, концентрацію, зосереджене дихання (Cuncic, 2021), оцінку викликів і загроз (Конопкин, 2008; Pobazza & Ruiz, 2018; Çevik, 2019), регулювання збудження, усвідомлення свого суб'єктивного досвіду (Ludwig, Brown & Brewer, 2020), пошук емоційної підтримки серед близьких (Moss & Schaefer, 1986; Аткинсон и др., 2007 та ін.).

По-четверте, ми враховуємо тісний зв'язок мовлення і мислення людини. Принциповим є взаємспрямованість цього зв'язку: з одного

боку, мислення, світоглядні уявлення і психоемоційний стан людини впливають на її мовлення, а з іншого – добір мовних засобів може скоригувати самопочуття і самоусвідомлення людини (Жельвіс, 1990). Нашу увагу привернули саме спонтанні вербальні реакції як засоби корегування емоційного стану. Для успішного емоційного відновлення фахівці переважно рекомендують переосмислити ситуацію, подивитися на неї під іншим кутом зору, не піддаватися тимчасовим емоціям, а оцінити її на тлі глобальних засад буття. Для реалізації цих, безперечно, слухних і корисних настанов людині потрібен час, а головне – бажання, сила волі, усвідомлене ставлення до ситуації. У зв'язку із цим особливої актуальності набуває питання ефективних способів вербальної спонтанної психорегуляції. Спонтанні автоматичні реакції людини часто визначають вектор її подальшої поведінки. Водночас труднощі психорегуляції можуть бути пов'язані з рефлексивним функціонуванням та симптомами пограничного розладу особистості у підлітків (Kahya & Munguldar, 2022). Автоматичну думку, тобто першу думку, якою мовець реагує на певний емоціогенний подразник, визнають потужним джерелом інтерпретації життєвих ситуацій, а відтак – і побудови життєвих сценаріїв у широкому сенсі. Відповідно до концепції когнітивно-поведінкової терапії змінити своє сприйняття дійсності і рівень життя в майбутньому можна, скорегувавши власні автоматичні вербальні реакції, які насправді репрезентують наші глибинні переконання, а тому не повинні бути деструктивними й згубними для нашої психіки. Усе більшої актуальності набуває ідея “психолінгвістичної гігієни”, суть якої полягає в позитивному й конструктивному вербальному вираженні психічних станів людини задля гармонізації її самопочуття та світосприйняття.

Психолінгвогігієну вважаємо соціально важливим способом психологічно-комунікативної поведінки, що ґрунтується на усвідомленому дбайливому доборі прагматично вигідних й психологічно комфортних мовних засобів, необхідних для гармонійного міжособистісного спілкування. Одним з важливих аспектів культивування психолінгвогігієни в сучасному українському просторі має стати цілеспрямована й згуртована робота освітян над удосконаленням емоційної компетентності молоді, оптимізацією й увиразненням її спонтанної вербальної психорегуляції.

Методи та методики дослідження

Дослідження виконано за допомогою низки загальнонаукових та психолінгвістичних методів. Зокрема, методи аналізу, синтезу, дедукції та індукції, описовий метод застосовано для обґрунтування теоретичної бази дослідження та узагальнення власних спостережень. Методи моделювання ситуацій та опитування спрямовано на збір матеріалу дослідження. Зіставний метод використано для порівняння психосемантичних особливостей різних комунікативних реакцій респондентів. За допомогою методу комунікативно-прагматичного аналізу, методики внутрішньої інтроспекції визначено комунікативний та психологічний ефект різних емоційних реакцій.

Методика дослідження спрямована на: (а) аналіз форм спонтанної вербальної психорегуляції сучасної української молоді; (б) з'ясування основних чинників впливу на молодіжну вербальну психорегуляцію; (в) обґрунтування важливості дотримання психолінгвогієни в строкатому комунікативному просторі; (г) пошук ефективних шляхів підвищення психолінгвогієни сучасної української студентської молоді.

Відповідно до мети й завдань дослідження застосовано комплексну **методику** на основі синтезу пошукового, експериментального, аналітичного, оцінного й узагальнювального підходів: (1) моніторинг наукових джерел, індексованих у наукометричних базах Scopus, Web of Science; (2) розроблення анкети та експериментальне моделювання стресових ситуацій; (3) збір матеріалу дослідження шляхом опитування студентів; (4) аналіз їхніх спонтанних реакцій в експериментально змодельованих ситуаціях; (5) апробацію різних форм впливу на молодіжні емоційні вербальні реакції; (6) обговорення отриманих даних; (7) формулювання висновків.

Матеріал дослідження дібрано з проведеного анкетування студентів Київського національного лінгвістичного університету 1–3 курсів філологічних спеціальностей. Фах студентів передбачає в них високий рівень комунікативних компетентностей, знання мови і наявність знань про мову, що вможливило різноманітніші відповіді. Анкета містила переважно відкриті запитання для того, щоб зібрати питомі молодіжні форми реагування і не спотворити результати

опитування підказками. Лише 20% запитань передбачало вибір відповіді із запропонованих варіантів. Вони стосувалися оцінного ставлення студентів до різних мовних засобів. Метод кількісних підрахунків застосовано для виявлення домінантних способів емоційного реагування студентської молоді на негативні подразники.

Вибірка

Опитано 100 студентів на предмет їхніх первинних вербальних реакцій у змодельованих стресогенних ситуаціях та сприйняття різних емоційно маркованих засобів сучасної української мови.

Результати

Опитування студентів дало змогу виявити найбільш типові спонтанні реакції молоді на різні стресові ситуації. На запитання, як студенти реагують здебільшого на повідомлення про те, що вони помилково виконали інше часозатратне завдання і тепер їм потрібно терміново перероблювати великий обсяг завдання, 22.0% опитаних зізналися, що відреагують ненормативною лексикою, 14.0% – засмутяться, але ніяк не відреагують словесно, 64.0% назвали емоційні еквіваленти речень із різним конотативним забарвленням та походженням. І ненормативна лексика, і емоційні еквіваленти речень свідчать про намагання молоді справитися зі стресом через випущення емоцій, що загалом природно, адже стримування негативу, особливо тривале, погано впливає на самопочуття і настрої людини. Проте важливо й те, які вербальні засоби використовує молодь для емоційної психорегуляції. Конотація, культурний і смисловий ореол засобів відбивають і мовний смак сучасної молоді, її виховання, і її психологічну та соціальну адаптованість, підхід до розв'язання проблем. Обираючи емоційний вислів, молодь умонтовує себе в певну систему координат та цінностей і відповідно програмує себе на розвиток тих чи тих життєвих сценаріїв. Емоційні реакції слугують засобом кодування світобачення, цінностей мовця. Важливо не зашкодити собі деструктивними, принизливими й знецінювальними вербальними реакціями.

До шкідливих і небажаних емоційних реакцій уналежнюємо ненормативні вислови (22.0% відповідей), які вульгаризують

мовлення і світосприйняття частини молоді. Це надто невдалий вербальний код, що знижує статус мовця, маркує його як неуспішного, маргінального, безкультурного.

Установлено, що окремі студенти (3.0%) удаються до самознецінення й самообрази висловами *Дура! Яка я дурна! Тупиця!* Вони свідчать про їхню самокритичність і, очевидно, занижену самооцінку, невміння стійко сприймати власні промахи. Код негативної оцінки не сприяє конструктивному осмисленню ситуації. Застосовуючи тактику самобичування, індивід ще більше знижує самооцінку і поглиблює свою безпомічність перед проблемами.

Менш травматичними для мовців є узвичаєні емоційні реакції, що характеризують ситуацію загалом. На жаль, серед них домінують суржикові, нелітературні варіанти, що набули поширення в українськомовному комунікативному просторі в останні десятиліття під впливом російської мови і відображають дещо знижене, примітивне світосприйняття: *Блін!* – відповіли 14.0% опитаних, *Капец / капец* – 6%, *Лаж* – 3.0%. Ці суржикові слова хоч і є пом'якшеними заміниками нецензурних слів, проте також шкодять іміджеві мовця, засвідчують низький рівень його культури.

Нормативну українську емоційну реакцію репрезентують вигуки *Жах!* (використали 6% опитаних), *Халена!* (лише 2% респондентів). Обмежене вживання цих узвичаєних реакцій зумовлене, очевидно, тим, що вони видаються молоді не досить експресивними і виразними. Поодинокі емоційні реакції ґрунтувалися не на негативній оцінці ситуації, а на грайливому, іронічному ставленні до неї, пор.: *Йой! Йойки! Та за що? Хай мене вкрадуть! Клас! Оце попандос! Прям нежданчик...* Тактика іронії передбачає несподіване використання різних засобів, які складно звести до єдиного коду (*Хай мене вкрадуть! Хай мене покрасять!*). У молодіжному мовленні вона представлена досить обмежено, оскільки іронічне мислення потребує від мовця певного психотипу та емоційного досвіду. Маркерами іронічності слугує переважно специфічна інтонація, змістовий контраст між ситуацією і реакцією мовця. Здебільшого такі реакції позитивно впливають не лише на мовця, а й на присутніх осіб, вони розряджають усю ситуацію.

Характерно, що студентська молодь зрідка вдається і до народних форм емоційного реагування, які відображають давні демонологічні вірування наших прашчурів. Зокрема, зафіксовано

реакції *Чорт!* – 6.0%, *Дідько!* – 3.0% *Тряця!* – 3.0%. Форму стриманого, неконкретизованого прокльону має реакція *Щоб йому!* – 3.0%. Відомо, що психорегулювальну функцію в українській лінгвокультурі побутового спілкування виконували прокльони. Проте опитування засвідчило досить обмежене використання традиційних українських форм психорегуляції. Набір емоційних паремій на позначення розчарування, незадоволення в українській лінгвокультурі значно ширший: *Хай йому абицо!* *Хай йому грець!* *Хай воно сказиться!* *Бодай воно скисло!* *Бодай йому добра не було!* *Гута най го возьме!* *Шляк би його трафив!* Компактні експресивні паремії забезпечували не так злопобажання, як очищення мовця від негативу, проте для сучасних студентів вони втратили свою актуальність. Більшість опитаних визнали їх застарілими (68.0%), а 20.0% – навіть неетичними, оскільки сприйняли злопобажання буквально.

Установлено, що в сучасному молодіжному мовленні практично відсутні емоційні захисні реакції християнського походження *Хай Бог милує!* *Не дай Боже!* *Господи помилуй!* *Матір Божа...* Лише один респондент з опитаних навів реакцію *Господи...* Проте ставлення сучасної молоді до християнських паремій психологічного самозахисту значно лояльніше, ніж до паремій у формі злопобажань. 65.0% опитаних визнали вислів *Не дай Боже!* цілком прийнятним для сучасного спілкування, проте лише 11.0% зізналися, що вживають цю приказку. 15.0% студентів категорично відповіли, що вона не доречна в сучасному комунікативному просторі. 24.0% вважають її застарілою, і ще 24.0% – кумедною. Цілком очевидно, що традиційні дохристиянський і християнський коди психологічного самозахисту для сучасної української молоді стають менш актуальними та ефективними.

Мета наступного опитування передбачала з'ясувати, як зміниться емоційна реакція молоді на стресову ситуацію, яка сталася не з їхньої вини, а внаслідок необережності когось іншого. Студентам запропонували навести їхню першу реакцію в ситуації, коли хтось наступить на їхнє білосніжне взуття і залишить на ньому брудний слід. Цікаво, що частка тих студентів, які реагують нецензурною лексикою, зменшилася. Якщо на власне недбальство в ситуації з помилковим виконанням завдання лайкою реагували 22.0% опитаних, то в разі завдання їм шкоди кимсь іншим

лайку вжили б лише 14.0%. Отже, фактор соціальної взаємодії, важливості думки інших стримує певну частину молоді від уживання лайки, хоч і прикро, що відносно власних промахів її вважають прийнятною. 36.0% опитаних повідомили, що зроблять зауваження винуватцеві на зразок: *Обережніше! Дивися, куди йдеш! Тримайся краще!*, тобто більшість із них обрала необразливий і досить конструктивний спосіб реагування, який допомагає впоратися з негативними емоціями і водночас скорегувати дії винуватця, щоб уникнути подібних проблем надалі. 22.0% опитаних навели суто емоційні вислови, переважно суржикового характеру: *Жах!, Блін!, Капець!, Хана!*. 14.0% респондентів обрала варіант “Нічого не скажу”, ще 14.0% – “залежить від настрою”, що свідчить про певну гнучкість психологічної реакції молоді, її залежність від багатьох чинників.

Цікаво було з’ясувати не лише вербальні способи психологічної саморегуляції сучасної студентської молоді, а й ті комунікативні тактики та мовленнєві форми психорегуляції, які вона застосовує до інших. Студентам запропонували навести ймовірні власні спонтанні реакції на скарги близького друга з приводу якоїсь неприємної ситуації, у яку він потрапив. Результати цього опитування виявилися досить строкатими, тому ми їх систематизували за напрямом комунікативної тактики.

Найпоширенішою у відповідях студентів була комунікативна тактика підтримки, яку реалізували переважно імперативними формами: *Тримайся!, Держись!* Деякі відповіді містили звертання (літературні і сленгові), ужиті задля інтимізації та додаткової емпатії: *Тримайся, чуваче!, Тримайся, дорога!*

Досить активно використано тактику корегування поведінки адресата, реалізовану заперечними формами імператива: *Не нервуйся так!, Не вішай носа!, Не ний!, Не парся!, Не кисни!, Давай без соплів!* Уживаючи такі форми, мовці, безперечно, прагнуть допомогти співрозмовникові, налаштувати його на конструктивне ставлення до ситуації. Проте змученій людині буває нелегко впоратися з негативними переживаннями і позбутися їх за настановою інших, навіть близьких людей. Крім того, фахівці з нейролінгвістичного програмування часто вважають заперечну конструкцію, особливо спонукальну, неефективним засобом, оскільки наше підсвідоме ігнорує заперечення (Бакиров, 2002;

Котлячков & Горин, 2001), тому корегувати чужу поведінку краще стверджувальними, більш підбадьорювальними конструкціями.

Ефективною, але не дуже популярною у молоді є тактика надихання. Зокрема, її реалізують висловами *Вірю в тебе!, Ти справишся!* Ними не просто втішають, а й піднімають самооцінку адресата, надихають його на успішне розв'язання проблеми.

На жаль, студенти часто практикують тактику знецінення проблеми, уживаючи вислови *Та чого ти?, Це дрібниці!, Нічого страшного!, Знайшла, чого переживати.* Звернення до української пареміології засвідчує, що тактика знецінення була й раніше досить поширеною в українській лінгвокультурі, пор. відповідні фразеологізми: *не вартий виїденого яйця; не вартий дірки з бублика; плюнь і розітри.* Потрібно усвідомлювати, що знецінення відображає насамперед ставлення мовця, для якого ситуація справді може бути дріб'язковою чи неактуальною, проте заледве чи це втішить іншу людину, що оцінює ситуацію крізь призму власних проблем і особливостей. Знецінення не відкриває перед слухачем додаткових можливостей, не розвиває його внутрішніх ресурсів і може навіть спровокувати зворотний ефект – посилити зневіру і безвихідь адресата.

Цікаво, що окремі студенти практикують і тактику емоційно-оцінного співпереживання, про яку свідчать вислови *Біда..., Серйозна біда..., От халеп...* Емоційне співпереживання здатне підтримати когось, сприяє зміцненню стосунків між комунікантами, проте воно не достатньо ефективно для психокорекції емоційного стану.

Тактика окреслення позитивної перспективи, яку реалізують висловами *Усе буде добре!, Усе буде пучком, Це й на краще!, Прорвемся!,* близька до тактики надихання. У такий спосіб адресата намагаються перемкнути на хвилю оптимістичного сприйняття ситуації, змусити повірити в її успішне закінчення.

Глобалізація, полікультурність віртуального інформаційного простору, зростання ваги іноземних мов у сучасному житті спричинили активне проникнення до мовлення студентів іншомовних компонентів, що слугують насамперед основою для формування сленгу – молодіжного соціолекту, спрямованого на епатаж, хизування, вивищення, експресивізацію мовлення. Те, що українська молодь використовує англомовні одиниці для

психорегуляції близьких осіб, свідчить, по-перше, про високий ступінь опанування студентами іноземної мови, що дозволяє оперувати нею на спонтанному побутовому рівні. По-друге, це зумовлено впливом іншомовних фільмів, героїв яких молодь часто наслідує. По-третє, англізми, очевидно, за уявленнями студентів, надають їхньому мовленню особливого шарму, впливовості. Англійськомовні вислови психокорекції закликають не хвилюватися, збадьоритися, рухатися далі, пор.: *Don't worry!*; *Cheer up!*; *Go ahead!*, тобто дублюють настанови українськомовних відповідників. Уживання іншомовних слів та висловів більше спрямоване на формування комунікативного іміджу мовця, а не на його допомогу адресатові. Крім того, чужомовні компоненти потребують від адресата більше часу і зусиль на перекодування і не сприяють близькості та щирості спілкування.

Під впливом польської мови студентська молодь, родом із Західної України, зрідка викидає негативні емоції вигуком *Холера!*, що, подібно до українського *Трясця!*, походить від негативно конотованої в лінгвоспільноті назви хвороби й актуалізує відтінок невідладності ситуації мовцю.

Результати опитування засвідчили дещо обмежений добір емоційно маркованих реакції сучасного українського студентства на тлі ширшого арсеналу засобів емоційної психорегуляції в українській лінгвокультурі. Помітна схильність молоді до вживання ненормативних та негативно маркованих засобів і пошуку нестандартних, експресивних форм самовираження.

Багато вербальних форм автоматичної емоційної реакції української молоді, на жаль, позначені впливом інших мов.

Спектр вербальної емоційної психорегуляції близької людини у молоді виявився більш розмаїтим і позитивно маркованим. Рациональним є надання переваги тактикам підтримки, надихання, окреслення позитивної перспективи, емоційного співпереживання. Менш ефективні тактики знецінення, корегування поведінки адресата.

Дискусії

Важливо враховувати, що спонтанна вербальна емоційна реакція респондентів залежить від багатьох чинників: їхнього

психо-емоційного стану, стресостійкості, виховання, мовних уподобань, комунікативних компетентностей, критичності ситуації особисто для них, впливу оточення та ін. Саме тому скорегувати автоматичні емоційні реакції складно. Для цього потрібне бажання самих мовців, їхнє усвідомлене ставлення до своєї емоційної діяльності, зовнішній позитивний вплив. Для формування емоційної компетентності, а саме вміння правильно реагувати на негаразди психологи пропонують цілий комплекс тренувальних вправ і технік (Плахотникова, 2004; Иванова, 2008; Матійків, 2012). Безперечно, стати емоційно зрілою людиною можна лише на основі відповідного навчання, тренування та досвіду. Істотно доповнити роботу психологів мають викладачі гуманітарних дисциплін, зокрема філологічних, які повинні надати виняткової уваги психосемантичному ефекту різних мовних засобів у тих чи тих комунікативних ситуаціях. Зміщення акценту з вивчення мови як системи засобів і правил їх уживання на аналіз їхніх функційних можливостей у різних сферах комунікації посприє розвитку у студентів уважнішого та вдумливішого ставлення до вираження своїх думок і емоцій.

Окремого аналізу потребує проблема активного вживання молоддю ненормативних мовних засобів (22.0% опитаних відповіли, що відреагують ними, 19.0% навели суржикові заміники лайки *Блін!*, *Капец!*, які також є показником їхньої низької культури). Схильність молоді до лихослів'я зумовлена низкою чинників: впливом зовнішнього середовища, живих та вигаданих кумирів, тяжінням до "міцних", "дорослих" засобів самовираження, ефектом привабливості забороненого плоду, прагненням довести свою ієрархічну значущість у колі однолітків. Фахівці негативно оцінюють уживання лайки і для очищення молодіжного мовлення від неї рекомендують передусім дорослим показувати гідний приклад, проводити належну просвітницьку роботу з молоддю, викриваючи всю шкідливість лихослів'я (Шевченко & Талько, 2017). За нашими спостереженнями, студенти не надто переймаються висновками психофізіологів про згубний вплив лайки на здоров'я людини, зокрема на її гормональний стан і навіть структуру молекул ДНК, вважають цю інформацію недостатньо верифікованою, адже навіть ті, хто наводить її в наукових статтях, не дають покликань на відповідні дослідження (Шевченко & Талько, 2017). Вважаємо,

що спільний зі студентами об'єктивний аналіз передумов, переваг і загроз лихослів'я впливає на молодь ефективніше за пропаганду та залякування. Не варто приховувати, що лайка допомагає швидше й ефективніше позбутися негативного почуття. Згідно з деякими експериментами, вона знижує навіть відчуття фізичного болю (Stephens, 2015), а в робочому колективі сприяє солідаризації його членів, подоланню бар'єрів між ними. На думку багатьох студентів, лайка робить мовлення переконливішим, а деякі респонденти навіть заявили, що більш сексуальним. Людей, які вживають нецензурну лайку, 25.0% опитаних вважають сильними, незалежними, 13.0% – прикольними, водночас 63.0% студентів визнали низький рівень культури таких людей. Від уживання лайки сучасних студентів стримує насамперед те, що вона псує їхній імідж, маркує їх як маргінальних, безкультурних людей, може образити співрозмовника і призвести до конфлікту з ним. Отже, саме на ці негативні аспекти використання лайки важливо звертати увагу сучасної студентської молоді.

Погоджуємося з тими фахівцями, які наголошують на важливості гідного прикладу комунікативної поведінки (Шевченко & Талько, 2017). Проте комунікативні контакти молоді не обмежуються спілкуванням у стінах закладів вищої освіти. На жаль, сучасний строкатий інформаційний простір демонструє різні комунікативні моделі – іноді дезадаптивні, іноді агресивні або маніпулятивні, тобто не тільки не варті наслідування, а й шкідливі для психіки молоді. До речі, коли студентам запропонували самим пригадати осіб чи персонажів художніх творів, які емоційно влучно без лайки реагують на неприємні повідомлення, лише дехто назвав сучасних шоуменів Юрія Горбунова, Сергія Притулу та персонажів дитячої літератури і мультиплікації – Карлсона, Губку Боба. Цілком очевидно, що взірців емоційної саморегуляції, які відповідають віковій й інтересам студентів, нині бракує.

На нашу думку, не достатньо просто засудити лихослів'я, залякати молодь штрафами за нього чи потенційними проблемами зі здоров'ям. Значно важливіше запропонувати їй співмірно ефективні і водночас нормативні замітники нецензурних слів, адже звільнитися від них усе одно потрібно. Заклик уживати експресеми *Ой Біда!*, *Халепна!*, *Лишенько!* не знаходить відгуку в молоді: вони здаються їм невиразними, “старомодними”, “плаксивими”,

не достатньо ефективними. Більш прихильно молодь ставиться до заміників, що на фонетичному рівні відображають вияв негативного ставлення, агресії за рахунок нагромадження вібрантів (імітація гарчання), відповідної інтонації. Для утворення таких евфемізмів чудово підходять немилозвучні назви ліків чи рослин на зразок *Японський рррододендррон!*, *Вольтаррен клятий!* Нетривіально і колоритно (у студентській субмові “прикольно”) можна висловити розчарування, вимовивши цілком пристойні фрази з відповідною розтягнуто-розчарованою інтонацією, пор.: *Йооосип босий...;* *Жишиття ... бентежне*, або, навпаки, з уривчасторізкою, пор.: *Терпець // мене шліфує!* Корисним буде спонукання студентів до пошуку і навіть творення власних нормативних, але експресивних засобів вираження різних емоцій, порівняння їхнього комунікативно-прагматичного потенціалу. “Випрацювання” власних дотепних і дієвих емоційних реакцій на стресогенні чинники більше приваблює сучасну молодь, ніж завчання “правильних слів” на основі рекомендацій фахівців. Здобувачі вищої освіти вже мають достатній комунікативний досвід, знають типові стилістичні засоби у вираженні думки, спостерігають за мовленням інших, тож досить успішно справляються із творчими завданнями, бо вони відповідають психологічним особливостям молоді – її потребі у самовираженні, виході за межі усталених норм, бажанні виділитися, вразити інших нестандартністю свого мислення.

Низька частота вживання традиційних народних форм емоційної психорегуляції зумовлена принциповими відмінностями у концептуальній картині світу сучасної молоді та втіленими у народних пареміях світоглядними уявленнями наших пращурів. Установлено, що “психологічний самозахист українців традиційно ґрунтувався на християнській вірі в заступництво Бога та інших святих, а також на дохристиянських уявленнях про впливи світлих і темних сил, надії на підтримку землі та давніх оберегів” (Баган, 2020: 30). Безперечно, такі народні формули психорегуляції для сучасної молоді втратили свою переконливість. Вона сприймає їх як суто стилістичний засіб художнього у вираженні ретроспективних текстів і потребує більш сучасних і дієвих способів емоційного вербального реагування.

Досить актуальним і ефективним, проте не вельми популярним у студентському середовищі механізмом психологічної саморегуляції

є іронія. Вона вможливорює певне вивищення над ситуацією, погляд на неї під іншим кутом зору. За визначенням деяких фахівців, “іронія – це змінений знак переживання ситуації, з мінусу на плюс. Іронія перетворює те, що для людини нестерпне, вороже, тривожне на протилежне” (Кіршбаум, 2005). Деякі мовці з дитинства схильні іронізувати над іншими чи/й собою, решті варто спробувати розвинути в собі іронічність світосприйняття.

Ефективним для формування емоційної компетентності вважаємо й при звичаєння студентів до комплексного застосування вербальних і паравербальних засобів реагування – міміки й жестів. Ефективність останніх учені вбачають у “їхній безпосередності, семантичній місткості й експресивності” (Баган, 2014: 198). Доведено, що мовці з добре розвинутою мімікою виявляють “вищий рівень емпатійної точності” (Dimberg, Andréasson & Thunberg, 2011: 26). Коли у рамках свого дослідження ми запропонували студентам відреагувати на стресову ситуацію суто паравербальними засобами і суто вербальними, більшість опитаних вказала, що мімічна й жестова реакція була для них легшою і ефективнішою. Отже, оптимізації й увиразнення потребують саме вербальні емоційні реакції студентів. Звичкві до використання стандартних емоцій у віртуальному спілкуванні, вони зменшують вербальну практику емоційного реагування, що й призводить до збіднення словесних реакцій.

Матеріал до вправ на заняттях з української мови традиційно добирають із художніх творів вітчизняних класиків, які, безперечно, колоритні з погляду стилістики та мовного втілення авторського задуму, проте багатьом сучасним студентам видаються нецікавими, ахронічними. Не сприяє формуванню емоційно-комунікативних умінь студентів і те, що працювати їм доводиться здебільшого із вибраними реченнями, а не дискурсивними одиницями чи принаймні текстами. Навчитися добору влучних, дотепних і водночас психологічно позитивних засобів емоційного реагування можна лише на тлі живого, цілісного, виразного мовлення. Матеріалом для комунікативно-прагматичного аналізу можуть слугувати як сучасні художні тексти, цікавої для студентів тематики, так і телевізійні шоу, відеозаписи в інтернеті, віртуальні полеміки. Важливо враховувати, що сучасна молодь переорієнтована з пасивного споживання інформаційного продукту (книг, газет) на віртуальні

засоби комунікації, що вможливають швидке реагування, масове неофіційне обговорення. Широко використовуваний донедавна аналіз стилістичних функцій мовних засобів потрібно замінити комплексним комунікативно-прагматичним аналізом реальних і віртуальних мовленнєвих ситуацій, що посприяє вдосконаленню комунікативних і емоційної компетентностей молоді, формуванню її вміння добирати стратегії і тактики комунікативної взаємодії, збереженню спокою й раціонального сприйняття неприємної інформації, умінню мобілізуватися і змінити вектор подальшого розвитку подій.

Висновки

Вербальне кодування емоцій – важливе ціннісне мірило мовця, оскільки воно водночас репрезентує його світоглядні засади, морально-етичні орієнтири, ставлення до ситуації і до світу загалом.

Використовувані сучасною українською студентською молоддю вербальні засоби спонтанного реагування на стресогенні подразники відображають її переважно безвідповідальне ставлення до засобів самовираження, про що свідчить широке вживання ненормативних, стилістично знижених одиниць та обмежене використання традиційних емоційних вигуків, паремій або іронічних висловів. Вона дещо обмежує лихослів'я у присутності інших осіб, виявляє більше емпатії і турботи у психологічній регуляції близьких людей, ніж себе. У нинішній ситуації важливо сформувати в молоді вміння застосовувати комунікативні тактики підтримки, надихання, окреслення позитивної перспективи на лише для заспокоєння друзів, а й для саморегуляції.

Розвиток емоційної компетентності молоді, зокрема її вміння конструктивно й сприятливо для себе вербалізувати спонтанні негативні емоції, повинен бути одним з важливих напрямів роботи освітянських психологів та філологів. Корегування вербальних емоційних реакцій молоді можливе за умови об'єктивного визначення позитивних і негативних ефектів тих чи тих засобів, уважного і вдумливого аналізу актуальних і цікавих для неї дискурсивних явищ, тренування, творчого пошуку експресивних і вигідних засобів самовираження.

Філологам потрібно врізноманітнювати й осучаснювати навчальний матеріал, надавати більшої уваги тактикам і стратегіям живого спілкування та віртуальним формам комунікації, розвивати у студентів осмислене ставлення до власного мовлення, застосувати активно-креативний підхід до пошуку експресивних і водночас прийнятних кодів емоційного самовираження.

Формування психолінгвогієни сучасної молоді важливо ґрунтувати не лише на просвітництві та поясненні цінності власного гармонійного світосприйняття, а й на апелюванні до її амбіцій бути успішною та культурною частиною суспільства, мати широке дружнє оточення. Емоційне саморегулювання, вміння підтримати себе й інших, ефективно й водночас культурно висловити свої емоції є запорукою гармонійного особистісного розвитку та вдалої реалізації в житті.

Новизна дослідження полягає в обґрунтуванні зв'язку між спонтанними емоційними реакціями та психо-емоційними настановами сучасної української студентської молоді, а також у з'ясуванні її ціннісних і комунікативних домінант та окресленні шляхів розв'язання проблеми емоційної психорегуляції на тлі агресивного інформаційного простору. Це посприє гармонізації комунікативної і соціальної діяльності сучасної молоді, а також розширить уявлення про функційну потужність різнорівневих засобів сучасної української мови. Зроблені узагальнення знайдуть застосування в прикладній психотерапії та психолінгвістиці (продукуванні висловів, психології говоріння, персоніфікації мовців).

У перспективі – випрацювання нових форм роботи з молоддю для тренування її емоційної компетентності та лінгвогієни мовлення, порівняння типових вербальних кодів психологічної регуляції в різних культурах.

Дотримання етичних стандартів

Етичні схвалення. Учасники експериментальної частини дослідження були детально поінформовані про мету дослідження, умови та процедуру його проведення, форми обробки наданих відповідей, імовірні способи представлення та використання результатів дослідження. Від усіх респондентів було отримано інформовану згоду про добровільну участь у дослідженні.

Дослідження відповідає Етичному кодексу вченого України, нормам професійної етики та Положенню про академічну доброчесність науково-педагогічних, педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти працівників Київського національного лінгвістичного університету, Національного університету біоресурсів і природокористування України, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Фінансування. Дослідження проведене на громадських засадах. Автори дослідження не отримувати фінансування для допомоги у його підготовці, проведенні і написанні цієї статті.

Конфлікт інтересів. Автори не мають потенційного конфлікту інтересів, які можуть вплинути на рішення про публікацію цієї статті.

Авторський внесок. Баган М.: задум, концепція і дизайн дослідження, формулювання мети та завдань, обґрунтування методики дослідження, створення питальника, рецензування та редагування статті, написання висновків.

Навальна М.: моніторинг наукових джерел у пошукових базах, написання дискусій, підготовка первинного варіанту рукопису. **Істоміна А.:** збір і систематизація матеріалу, написання анотації, оформлення літератури.

Усі автори прокоментували попередні варіанти рукопису, прочитали й схвалили остаточний варіант рукопису.

Література

- Аткінсон, Р.Л., Аткінсон, Р.С., Смит, Е.Е., Бем, Д.Дж., & Нолен-Хоєксема, С. (2007). *Введение в психологию*. Санкт-Петербург, Прайм-Евроннак.
- Баган, М.П. (2014). Функціональна специфіка невербальної експлікації заперечення в українському лінгвокультурному просторі. *Слов'янський збірник*, 18, 195–206.
- Баган, М.П. (2020). Українські паремії психологічного самозахисту: етнолінгвістичний та структурно-семантичний аспекти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Філологія*, 1(43), 26–32.
- Бакиров, А. (2002). *Люди, которые играют роли*. Санкт-Петербург: Питер.
- Бодров, В.А. (2015). *Психологический стресс: развитие и преодоление*. Москва: Юрайт.
- Бреслав, Г.М. (2004). *Психология эмоций*. Москва: Смысл: Академия.
- Василенко, Г.В. (2016). Емотивна експресія української лірики в оригіналі та в англомовному перекладі. *Кременецькі компаративні студії*, VI(2), 7–18.
- Воропаєва, С.В. (2012). *Основы общей психопатологии*. Москва: Прометей.
- Гуйванюк, Н.В. (2011). Лексичні й синтаксичні експресії як засіб суб'єктивізації висловлення (на матеріалі творів буковинських письменників). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 10: Проблеми граматики і лексикології української мови*, 7, 90–96.
- Джемс, У. (1984). *Что такое эмоция?* В.К. Вилюнас, & Ю.Б. Гиппенрейтер (Ред.), *Психология эмоций. Тексты* (с. 97–106). Москва: Изд-во Моск. ун-та.
- Жельвис, В.И. (1990). *Эмотивный аспект речи. Психолингвистическая интерпретация речевого воздействия*. Ярославль: ЭКБСОН.
- Иванова, Е.С. (2008). Возможности методики “Словарь эмоций” для диагностики и развития эмоциональной сферы. *Психологическая диагностика*, 1, 101–112.

- Ігнатенко, Д. (2017). Інтенсивність вияву позитивних емоцій у фразеологізмах англійської, німецької, російської та української мов. *Типологія мовних значень у діяхронічному та зіставному аспектах*, 33–34, 35–48. <https://doi.org/10.31558/2075-2970.2017.33-34.4>
- Кирпенко, Т.М., & Бохонкова, Ю.О. (2017). *Механізми психологічного самозахисту підлітків*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля.
- Киршбаум, Э.И. (2005). Ирония как защитный механизм. *Advertology. Наука о рекламе*. URL: <http://www.advertology.ru/article22014.htm>.
- Ковальська, Н.А. (2015). Окличні речення як вищий прояв емоційної експресії в українському економічному дискурсі. *Філологічні студії. Науковий вісник Криворізького державного педагогічного університету*, 13, 280–286.
- Ковалюк, О.К. (2020). Лексика на позначення емоцій та емоційних станів людини в українській мові XIV–XVI століть. *Дис. канд. філол. наук*. Київ.
- Комарова, З. (2018). Мовні засоби вираження інтенсивності прояву емоцій і почуттів людини в повісті Івана Франка “Для домашнього огнища”. *Філологічний часопис*, 1(1), 70–80. <https://doi.org/10.31499/2415-8828.1.2018.142247>
- Конопкин, О.А. (2008). Осознанная саморегуляция как критерий субъектности. *Вопросы психологии*, 3, 22–34.
- Котлячков, А.В., & Горин, С.А. (2001). *Оружие – слово: Оборона и нападение с помощью...* Москва: КСП+.
- Леонтьев, А.Н. (1984). Потребности, мотивы и эмоции. В.К. Вилюнас, & Ю.Б. Гиппенрейтер (Ред.), *Психология эмоций. Тексты* (с. 192–202). Москва: Изд-во Моск. ун-та.
- Макдауголл, У. (1984). Различение эмоции и чувства. В.К. Вилюнас, & Ю.Б. Гиппенрейтер (Ред.), *Психология эмоций. Тексты* (с. 119–125). Москва: Изд-во Моск. ун-та.
- Матійків, І.М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності*. Київ: Педагогічна думка.
- Пезешкин, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. Москва: Институт позитивной психотерапии.
- Плахотникова, И.В. (2004). *Развитие личностной саморегуляции*. Москва: Вербум.
- Самоукина, Н.В. (2000). *Экстремальная психология*. Москва: Ассоциация авторов и издателей “Тандем”, ЭКМОС.
- Самоукина, Н.В. (2009). *Психология оптимизма*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.
- Толкунова, І.В., Гринь, О.Р., Смоляр, І.І., & Голець, О.В. (2018). *Психологія здоров'я людини*. Київ: ТАЛКОМ.
- Фестингер, Л. (2018). *Теория когнитивного диссонанса*. Москва: Эксмо.
- Цар, І. (2018). Українське повсякденне мовлення в міському молодіжному середовищі: структура і функціонування. *Дис. канд. філол. наук*. Київ.
- Шевченко, О.М., & Талько, О.Б. (2017). Психолого-культурологічні аспекти вживання ненормативної лексики у молодіжному середовищі. *Молодий вчений*, 3, 280–283.
- Шутак, Л.Б. (2002). Словотвірна категоризація суб'єктивної оцінки в сучасній українській мові. *Дис. канд. філол. наук*. Чернівці.
- Яригіна, В.В. (2019). Емоційно забарвлена лексика в українських проповідях. *Вісник Черкаського університету. Серія: Філолог. науки*, 1, 85–89.
- Braund, H., & Timmons, K. (2021). Operationalization of self-regulation in the early years: Comparing policy with theoretical underpinnings. *International Journal of*

- Child Care and Education Policy*, 15, Article 8. <https://doi.org/10.1186/s40723-021-00085-7>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin E., Gordon, V.C., & Marconi C. (2014). Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>
- Cuncic, A. (2021). How to Develop and Practice Self-Regulation. URL: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>
- Çevik, B. (2019). Is it Possible to Enhance Preschooler's Self-Regulation with Mindfulness-Based Interventions? URL: https://www.researchgate.net/publication/330546245_Is_it_Possible_to_Enhance_Preschooler's_Self-Regulation_with_Mindfulness-Based_Interventions
- Dimberg, U., Andréasson, P., & Thunberg, M. (2011). Emotional Empathy and Facial Reactions to Facial Expressions. *Journal of Psychophysiology*, 25(1), 26–31. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000029>
- Ebrahim, S.M., & Shattla, S.I. (2019). The Effectiveness of Psycho-educational Program on Emotional Regulation and Problem-Solving among Preparatory School Students. *American Journal of Nursing Research*, 7(6), 922–931.
- Hamzah, S.R., Kai Le, K., & Musa, S.N.S. (2021). The Mediating Role of Career Decision Self-Efficacy on the Relationship of Career Emotional Intelligence and Self-Esteem with Career Adaptability among University Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 83–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1886952>
- Kahya, Y., & Munguldar, K. (2022). Difficulties in Emotion Regulation Mediated the Relationship Between Reflective Functioning and Borderline Personality Symptoms Among Non-Clinical Adolescents. *Psychological Reports*. URL: https://www.researchgate.net/publication/357990005_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Mediated_the_Relationship_Between_Reflective_Functioning_and_Borderline_Personality_Symptoms_Among_Non-Clinical_Adolescents
- Kurebaeva, G.A., Smailova, Z.U., Kashkenova, A.M., Tusungozhinova, G.S., & Sakenov, J.Z. (2014). Psycholinguistic Aspects Students' Speech Formation (on materials of learning of foreign language). *Life Science Journal*, 11, 465–468.
- Larsson, K.H., Andersson, G., Stern, H., & Zetterqvist, M. (2019). Emotion regulation group skills training for adolescents and parents: A pilot study of an add-on treatment in a clinical setting. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 25(1), 141–155. <https://doi.org/10.1177/1359104519869782>
- Ludwig, V.U., Brown, K.W., & Brewer, J.A. (2020). Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change? *Perspectives on Psychological Science*, 15(6), 1382–1399. <https://doi.org/10.1177/1745691620931460>
- Quenneville, S., Talwar, V., & Bosacki, S. (2021). Teacher Ratings and Adolescent Students' Perceived Social Behaviours and Gender-Role Orientations. *Journal of Gender Studies*. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1988530>
- Roiha, A., & Iikkanen, P. (2022). The salience of a prior relationship between researcher and participants: Reflecting on acquaintance interviews. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(1), Article 100003. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2021.100003>
- Smith, S., Dutcher, K., Askar, M., Talwar, V., & Bosacki, S. (2019). Emotional Competencies in Emerging Adolescence: Relations Between Teacher Ratings and Student Self-Reports. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(1), 19–28. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1455059>

- Stepanyan, A.G., Geghamyan, V.Kh., & Sofyan T.Sh. (2020). Peculiarities of application of psychoregulation in the psychological service of young chess players. *Modern Psychology*, 2, 3(5), 372–377. [https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2\(5\).372](https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2(5).372)
- Stephens, R. (2015). *Black Sheep: The Hidden Benefits of Being Bad*. London, United Kingdom, John Murray Press.
- Yamashita, T. (2022). Evaluating the validity of Ottó's language analytical ability test. *Research Methods in Applied Linguistics* 1(1), Article 100001. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2021.100001>

References

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.S., Smit, E.E., Bem, D.Dzh., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). *Vvedenie v psichologiju [Introduction to Psychology]*. Saint Petersburg: Prajm-Evroznak.
- Bahan, M.P. (2014). Funktsionalna spetsyfika neverbalnoi eksplikatsii zaperechennia v ukrainskomu linhvokulturnomu prostori [Functional specifics of nonverbal explication of negation in Ukrainian linguistic and cultural space]. *Slovianskyi zbirnyk – Slavic Collection*, 18, 195–206 [in Ukrainian].
- Bahan, M.P. (2020). Ukrainski paremii psykhologichnoho samozakhystu: etnolinhvistychnyi ta strukturno-semantychnyi aspekty [Ukrainian paremias of psychological self-defense: Ethnolinguistic and structural-semantic aspects]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriya Filolohiia – Scientific Bulletin of Uzhgorod University. Philology Series*, 1(43), 26–32 [in Ukrainian].
- Bakirov, A. (2002). *Ljudi kotorye igrayut roli [People who play roles]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
- Bodrov, V.A. (2015). *Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: Development and Overcoming]*. Moscow: Yurajt [in Russian].
- Braund, H., & Timmons, K. (2021). Operationalization of self-regulation in the early years: Comparing policy with theoretical underpinnings. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 15, Article 8. <https://doi.org/10.1186/s40723-021-00085-7>
- Breslav, H.M. (2004). *Psihologija jemocij [Psychology of Emotions]*. Moscow: Smysl, Akademija [in Russian].
- Çevik, B. (2019). Is it Possible to Enhance Preschooler's Self-Regulation with Mindfulness-Based Interventions? URL: https://www.researchgate.net/publication/330546245_Is_it_Possible_to_Enhance_Preschooler's_Self-Regulation_with_Mindfulness-Based_Interventions
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin E., Gordon, V.C., & Marconi C. (2014). Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>
- Cuncic, A. (2021). How to Develop and Practice Self-Regulation. URL: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>
- Dimberg, U., Andréasson, P., & Thunberg, M. (2011). Emotional Empathy and Facial Reactions to Facial Expressions. *Journal of Psychophysiology*, 25(1), 26–31. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000029>

- Dzhems, U. (1984). Chto takoe jemocija? [What is emotion?] In V.K. Viljunas, & Ju.B. Gippenrejtser (Eds.), *Psihologija jemocij. Teksty – Psychology of emotions. Texts* (pp. 97–106). Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta [in Russian].
- Ebrahem, S.M., & Shattla, S.I. (2019). The Effectiveness of Psycho-educational Program on Emotional Regulation and Problem-Solving among Preparatory School Students. *American Journal of Nursing Research*, 7(6), 922–931.
- Festiner, L. (2018). *Teorija kohnitivnoho dissonansa [Theory of Cognitive Dissonance]*. Moscow: Eksmo [in Russian].
- Hamzah, S.R., Kai Le, K., & Musa, S.N.S. (2021). The Mediating Role of Career Decision Self-Efficacy on the Relationship of Career Emotional Intelligence and Self-Esteem with Career Adaptability among University Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 83–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1886952>
- Huivaniuk, N.V. (2011). Leksychni i syntaksychni ekspresyemiy yak zasib subiektyvizatsii vyslovlennia (na materialy tvoriv bukovynskykh pysmennykiv) [Lexical and syntactic expressions as a means of subjectivization of expression (based on the works of Bukovinian writers)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 10: Problemy hramatyky i leksykologhii ukrainskoi movy – Journal of the National Pedagogical Drahomanov University. Series 10: Problems of grammar and lexicology of the Ukrainian language*, 7, 90–96 [in Ukrainian].
- Ihnatenko, D. (2017). Intensyvnyshchyn vyjavu pozytyvnykh emotsii u frazeolohizmakh anhliiskoi, nimetskoi, rosiiskoi ta ukrainskoi mov [Intensity of expression of positive emotions in phraseology of English, German, Russian and Ukrainian languages]. *Typolohiia movnykh znachen u diakhronichnomu ta zistavnomu aspektakh – Typology of linguistic meanings in diachronic and comparative aspects*, 33–34, 35–48 [in Ukrainian].
- Ivanova, E.S. (2008). Vozmozhnosti metodiki “Slovar jemotsij?” dlja diagnostiki I razvittia emotsionalnoy sfery [Possibilities of methodology “Dictionary of emotions” for diagnosis and development of emotional sphere]. *Psihologicheskaja diagnostika – Psychological Diagnostic*, 1, 101–112. [in Russian].
- Kahya, Y., & Munguldar, K. (2022). Difficulties in Emotion Regulation Mediated the Relationship Between Reflective Functioning and Borderline Personality Symptoms Among Non-Clinical Adolescents. *Psychological Reports*. URL: https://www.researchgate.net/publication/357990005_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Mediated_the_Relationship_Between_Reflective_Functioning_and_Borderline_Personality_Symptoms_Among_Non-Clinical_Adolescents
- Kirshbaum, Je.I. (2005). Ironija kak zashhitnyj mehanizm [Irony as a defense mechanism]. *Advertology. Nauka o reklame – Science of Advertising*. URL: <http://www.advertology.ru/article22014.htm> [in Russian].
- Komarova, Z. (2018). Movni zasoby vyrazhennia intensyvnyshchyn projavu emotsii i pochuttiv liudyny v povisti Ivana Franka “Dlia domashnoho ohnyshcha” [Linguistic means of expressing intensity of human emotions and feelings in Ivan Franko’s novel “For the hearth”]. *Filolohichnyi chasopys – Philological Journal*, 1(1), 70–80. URL: <https://doi.org/10.31499/2415-8828.1.2018.142247> [in Ukrainian].
- Konopkin, O.A. (2008). Osoznannaja samoreguljacija kak kriterij subiektnosti [Conscious self-regulation as a criterion of subjectivity]. *Voprosy psihologii – Journal of Psycholinguistics*, 3, 22–34 [in Russian].

- Kotliachkov, A.V., & Gorin, S.A. (2001). *Oruzhie – slovo: Oborona i napadenie s pomoshhju...* [Weapon – word: Defense and attack with the help of...]. Moscow: KSP+ [in Russian].
- Kovaliuk, O.K. (2020). Leksyka na poznachennia emotsii ta emotsiinykh staniv liudyny v ukrainskii movi XIV–XVI stolit [Vocabulary denoting emotions and emotional states of people in Ukrainian language of the XIV–XVI centuries]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Kovalska, N.A. (2015). Oklychni rechennia yak vyshchy proiav emotsiinoi ekspresii v ukrainskomu ekonomichnomu dyskursi [Exclamatory sentences as the highest display of emotional expression in the Ukrainian economic discourse]. *Filolohichni studii. Naukovyi visnyk Kryvorizkoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu – Philological studies. Scientific Bulletin of Kryvyi Rih State Pedagogical University*, 13, 280–286 [in Ukrainian].
- Kurebaeva, G.A., Smailova, Z.U., Kashkenova, A.M., Tusungozhinova, G.S., & Sakenov, J.Z. (2014). Psycholinguistic Aspects Students' Speech Formation (on materials of learning of foreign language). *Life Science Journal*, 11, 465–468.
- Kyrpenko, T.M., & Bokhonkova, Yu.O. (2017). *Mekhanizmy psykholohichnoho samozakhystu pidlitkiv [Mechanisms of psychological self-defense of adolescents]*. Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia [in Ukrainian].
- Larsson, K.H., Andersson, G., Stern, H., & Zetterqvist, M. (2019). Emotion regulation group skills training for adolescents and parents: A pilot study of an add-on treatment in a clinical setting. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 25(1), 141–155. <https://doi.org/10.1177/1359104519869782>
- Leontiev, A.N. (1984). Potrebnosti, motivy i jemocii [Needs, Motives and Emotions]. In V.K. Viljunas, & Ju.B. Gippenrejtser (Eds.), *Psihologija jemocij. Teksty – Psychology of Emotions. Texts* (pp. 192–202). Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta [in Russian].
- Ludwig, V.U., Brown, K.W., & Brewer, J.A. (2020). Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change? *Perspectives on Psychological Science*, 15(6), 1382–1399. <https://doi.org/10.1177/1745691620931460>
- Makdaugoll, U. (1984). Razlichenie jemocii i chuvstva [Distinction between emotions and feelings] In V.K. Viljunas, & Ju.B. Gippenrejtser (Eds.), *Psihologija jemocij. Teksty – Psychology of emotions. Texts* (pp. 119–125). Moscow: Izd-vo Mosk. Un-ta [in Russian].
- Matiikiv, I.M. (2012). *Treninh emotsiinoi kompetentnosti [Emotional competence training]*. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
- Pezeshkin, N. (2006). *Psihosomatika i pozitivnaja psihoterapija [Psychosomatics and positive psychotherapy]*. Moscow: Institut pozitivnoj psihoterapi [in Russian].
- Plahotnikova, I.V. (2004). *Razvitie lichnostnoj samoreguljacji [Development of personal self-regulation]*. Moscow: Verbum.
- Quenneville, S., Talwar, V., & Bosacki, S. (2021). Teacher Ratings and Adolescent Students' Perceived Social Behaviours and Gender-Role Orientations. *Journal of Gender Studies*. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1988530>
- Roiha, A., & Iikkanen, P. (2022). The salience of a prior relationship between researcher and participants: Reflecting on acquaintance interviews. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(1), Article 100003. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2021.100003>
- Samoukina, N.V. (2000). *Jekstremalnaja psihologija [Extreme psychology]*. Moscow: Asociacija avtorov i izdatelej “Tandem”, EK MOS [in Russian].

- Samoukina, N.V. (2009). *Psihologija optimizma [Psychology of Optimism]*. Moscow: Izd-vo Instituta Psihoterapii [in Russian].
- Shevchenko, O.M., & Talko, O.B. (2017). Psykholoho-kulturolohichni aspekty vzhvyvannia nenormatyvnoi leksyky u molodizhnomu seredovyskhi [Psychological and cultural aspects of use of profanity in youth]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 3, 280–283 [in Ukrainian].
- Shutak, L.B. (2002). Slovtvorna katehoryzatsiia subiektyvnoi otsinky v suchasni ukrainskii movi [Word-forming categorization of subjective assessment in modern Ukrainian language]. *Candidate's thesis*. Chernivtsi [in Ukrainian].
- Smith, S., Dutcher, K., Askar, M., Talwar, V., & Bosacki, S. (2019). Emotional Competencies in Emerging Adolescence: Relations Between Teacher Ratings and Student Self-Reports. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(1), 19–28. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1455059>
- Stepanyan, A.G., Geghamyan, V.Kh., & Sofyan T.Sh. (2020). Peculiarities of application of psychoregulation in the psychological service of young chess players. *Modern Psychology*, 2, 3(5), 372–377. [https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2\(5\).372](https://doi.org/10.46991/SBMP/2019.2.2(5).372)
- Stephens, R. (2015). *Black Sheep: The Hidden Benefits of Being Bad*. London, United Kingdom, John Murray Press.
- Tolkunova, I.V., Hryn, O.R., Smoliar, I.I., & Holets, O.V. (2018). *Psykhohihiia zdorovia liudyny [Psychology of human's health]*. Kyiv: TALKOM [in Ukrainian].
- Tsar, I. (2018). Ukrainske povsiakdenne movlennia v miskomu molodizhnomu seredovyskhi: struktura i funktsionuvannia [Ukrainian everyday speech in urban youth environment: structure and functioning]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- Vasylenko, H.V. (2016). Emotyvna ekspresiia ukrainskoi liryky v oryhnali ta v anhlomovnomu perekhadi [Emotional expression of Ukrainian lyrics in original and in English translation]. *Kremenetski komparatyvni studii – Kremenets Comparative Studios*, VI(2), 7–18 [in Ukrainian].
- Voropaeva, S.V. (2012). *Osnovy obshhej psihopatologii [Fundamentals of General Psychopathology]*. Moscow: Prometej [in Russian].
- Yamashita, T. (2022). Evaluating the validity of Ottó's language analytical ability test. *Research Methods in Applied Linguistics* 1(1), Article 100001. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2021.100001>
- Yaryhina, V.V. (2019). Emotsiino zabarvlена leksyka v ukrainskykh propovidiakh [Emotionally colored vocabulary in Ukrainian sermons]. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Seriya: Filoloh. Nauky – Bulletin of Cherkasy University. Series: Philolog. Science*, 1, 85–89 [in Ukrainian].
- Zhelvis, V.I. (1990). *Emotive aspect of speech. Psycholinguistic interpretation of speech influence*. Yaroslavl: EKBSON [in Russian].

АНОТАЦІЯ

Мета. Проаналізувати способи вербальної емоційної регуляції сучасної української молоді та окреслити шляхи підвищення її психолінгвогієни. Для досягнення поставленої мети виконано такі завдання: (1) з'ясовано типові вербальні реакції сучасної української молоді на стресогенні подразники;

(2) виявлено особливості молодіжного спонтанного реагування на стрес порівняно з узвичаєними в українській лінгвокультурі формулами психологічного самозахисту.

Методи і методику. Дослідження виконано за допомогою методів аналізу, синтезу, індукції, дедукції, описового, анкетування, комунікативно-прагматичного аналізу, зіставного методу (для порівняння різних вербальних реакцій опитаних, зокрема українськомовних і англійськомовних) та методу кількісних підрахунків (для визначення домінантних форм емоційного реагування молоді). Застосовано комплексну методику: моніторинг наукових джерел, експериментальне моделювання стресових ситуацій, опитування студентів, аналіз їхніх спонтанних реакцій, апробацію різних форм впливу на молодіжні емоційні вербальні реакції, формулювання висновків.

Результати. На основі проведеного анкетування зафіксовано переважно несвідоме ставлення сучасної української молоді до форм емоційного реагування, адже її спонтанне мовлення демонструє широке вживання ненормативних, стилістично знижених одиниць та обмежене – традиційних емоційних вигуків, паремій або іронічних висловів. Установлено вищий вияв емпатії і турботи у психологічній регуляції близьких людей, ніж себе. Рекомендовано культивувати у молодіжному середовищі комунікативні тактики підтримки, надихання, окреслення позитивної перспективи, емоційного співпереживання і пояснювати неефективність тактик знецінення, корегування поведінки адресата через заперечення.

Висновки. Обґрунтовано важливість формування емоційної компетентності сучасної української молоді в закладах вищої освіти, урізноманітнення й осучаснення навчального матеріалу, надання більшої уваги тактикам і стратегіям живого спілкування та аналізу віртуальних форм комунікації. Наголошено на потребі розвивати у студентів осмислене ставлення до власного мовлення та застосовувати активно-креативний підхід до пошуку експресивних і водночас прийнятних кодів емоційного самовираження. Подано практичні рекомендації щодо відучування студентів від вульгарних та ненормативних емоційних реакцій.

Ключові слова: молодіжне мовлення, спонтанна емоційна реакція, психорегуляція, вербальні коди, психолінгвогігієна, ненормативна лексика, комунікативна тактика.