

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра української філології

Кваліфікаційна робота

з методики навчання української мови / літератури на тему

**«ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ОСНОВІ КОМУНІКАЦІЇ В
СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ»**

студента групи МСОукр 04-23
філологічного факультету освітніх технологій
за освітньо-професійною програмою
«Українська мова і література, англійська мова»
зі спеціальності 014 Середня освіта,
предметної спеціальності 014.01 Середня освіта
(Українська мова і література),
денної форми здобуття освіти
Александрова Дениса Денисовича

Допущена до захисту
«__» _____ року
Завідувач кафедри

Науковий керівник –
доктор філологічних наук,
професор Баган Мирослава Петрівна

(підпис) (ПІБ)

Національна шкала _____
Кількість балів _____
Оцінка ЄКТС _____

Київ – 2024

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
Department of Ukrainian Philology

Qualification work
on methods of teaching Ukrainian language / literature on the topic
‘SECONDARY SCHOOL STUDENTS’ EMOTIONAL COMPETENCE
DEVELOPMENT IN TERMS OF MODERN UKRAINIAN VIRTUAL SPACE
COMMUNICATION’

by a student of the group SOukr 04-23
of the Faculty of Philology of Educational
Technologies
under the educational and professional
programme ‘Ukrainian Language and
Literature, English Language’
in the speciality 014 Secondary Education,
subject speciality 014.01 Secondary education
Ukrainian language and literature
full-time form of education
Aleksandrov Denys Denysovych

Admitted to the defence
‘ ___ ’ _____ year
Head of the Department

(signature) (full name)

Scientific supervisor–
Doctor of philology,
Professor Bahan Myroslava Petrivna

National scale _____
Number of points _____
ECTS assesment _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ І НАВЧАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	8
1.1. Роль емоцій в житті людини.....	8
1.2 Особливості комунікації у віртуальному просторі.....	17
1.3. Емоційна компетентність та способи її формування	25
1.4. Проблема формування психологічного самозахисту індивіда в стресових умовах.....	33
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. МОВНІ ЗАСОБИ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ Й ВІРТУАЛЬНОМУ КОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРИ	41
2.1. Вербальні засоби вираження емоцій у сучасній українській мові й у віртуальному спілкуванні молоді	41
2.2. Експресивні засоби емоційного реагування.....	45
2.3. Невербальні засоби вияву емоцій в житті і в інтернеті.....	47
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	54
3.1. Проблеми сучасної молоді щодо вербального вираження емоцій.....	54
3.2. Способи регулювання емоційного стану молоді на тлі війни.....	58
3.3. Ефективні способи формування емоційної компетентності сучасних старшокласників на уроках та поза ними	62
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	74
SUMMARY	81

ВСТУП

Тема емоційної компетентності молоді в віртуальному спілкуванні сьогодні є надзвичайно актуальною, оскільки онлайн-спілкування займає все більшу частку всієї комунікації в житті молодих поколінь українців, що, безумовно, створює геть нову специфіку такого спілкування. Легший, швидший та анонімніший доступ до нього має як великі переваги над живим спілкуванням, як-от більша свобода вираження думок та почуттів, так і значні недоліки, наприклад надмірна агресія чи необдуманість висловлень, що стимулюється меншим ступенем відповідальності. У підсумку постає завдання розроблення стратегій та методів навчання здобувачів освіти з урахуванням їхнього спілкування в віртуальному просторі та опанування власних емоцій задля створення здоровішого та продуктивнішого інформаційного простору в інтернеті. Також в умовах великої політизованості суспільства та війни варто вміти орієнтуватися в інформаційних потоках, щоби не піддаватися під вплив маніпуляції та брехні. Через розширення і вкорінення віртуального способу спілкування його вплив на здоров'я та емоційний стан користувачів збільшився як ніколи раніше, тому надзвичайно важливо звертати увагу на нього і проводити професійні дослідження з підкресленням актуальних проблем та пропозиціями до їхнього розв'язання.

Віртуальний простір не лише доповнює комунікативні можливості людини, але й нерідко замінює традиційні способи спілкування. Це принципово нове явище потребує якомога ретельнішого вивчення з метою пошуку рішень нових проблем, що постають внаслідок таких стрімких та кардинальних змін. Володіння емоційною компетентністю в світі, де без успішного залучення в активне віртуальне життя не можна досягти успіху чи рухатися соціальною драбиною вгору, є надзвичайно важливою навичкою, якою просто не можна нехтувати.

Важливість емоційної компетентності також зумовлена неабиякою роллю емоцій у житті кожної людини. Фактично вони визначають все наше життя, зокрема розуміння та стосунки як із самим собою, так і з іншими

людьми, спонукаючи нас до тих чи інших дій, реакцій тощо. Таким чином емоції можуть повпливати на будь-яку галузь людської діяльності: економічну, політичну чи освітню.

Сучасний світ переживає етап значних трансформацій, зокрема в освітній сфері, де активно впроваджуються новітні технології та методи навчання. Одним із таких аспектів є розвиток віртуального навчального середовища, яке набуває все більшої популярності, особливо в умовах глобальних викликів, таких, як війна або прискорене впровадження цифрових технологій у всі сфери життя. Відповідно поряд із традиційними знаннями та навичками важливого значення набуває розвиток емоційної компетентності, яка необхідна для ефективної взаємодії, навчання та розвитку особистості в умовах сучасного віртуального простору.

Емоційна компетентність, визначена як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими, є важливим аспектом розвитку особистості в умовах сьогодення. Вона безпосередньо впливає на успішність міжособистісної комунікації, здатність до саморегуляції, стійкість до стресу а також на загальний психологічний добробут індивіда. У зв'язку з цим питання формування емоційної компетентності в здобувачів вищої освіти стає надзвичайно актуальним, адже саме цей етап розвитку особистості є основним для подальшої її професійної та соціальної реалізації.

Однією з головних характеристик сучасного віртуального простору є те, що він створює нові можливості та виклики для комунікації, які значною мірою змінюють традиційні способи взаємодії. Інтернет, соціальні мережі, платформи для онлайн-навчання та інші цифрові інструменти дають змогу віртуальній взаємодії на великій відстані, але водночас зменшують рівень безпосереднього емоційного контакту. Це може призводити до труднощів у вираженні та сприйнятті емоцій, а також до виникнення нових форм емоційних бар'єрів, таких як нерозуміння, ізоляція, стрес чи тривога.

Наукові дослідження показують, що ефективна комунікація в віртуальному середовищі вимагає від особи високої емоційної компетентності.

Це стосується не лише здатності правильно виражати свої емоції в онлайн-спілкуванні, а й уміння сприймати та адекватно реагувати на емоції інших учасників комунікації, навіть якщо ці емоції не завжди очевидні або чітко виражені. Таким чином, у здобувачів вищої освіти, які активно використовують віртуальні комунікаційні засоби в процесі навчання, виникає необхідність розвитку емоційної компетентності, що має суттєвий вплив на їхні академічні досягнення, професійну підготовленість та соціальну адаптацію.

Актуальність теми дослідження зумовлена не лише швидким поширенням віртуальних технологій, а й потребою у всебічному розвитку емоційної компетентності як основи для успішної комунікації, критичного мислення та професійної діяльності в умовах сучасного інформаційного суспільства. Важливим є також розуміння того, як віртуальні середовища можуть бути використані для формування цієї компетентності, а також які методи та підходи до навчання є найбільш ефективними.

Об'єкт дослідження – заняття з української мови та літератури у закладах загальної середньої освіти та мовні засоби вираження емоцій.

Предмет дослідження – методи формування емоційної компетентності у здобувачів освіти

Метою кваліфікаційної роботи є створення сучасної та актуальної стратегії формування емоційної компетентності в учнів старших класів закладів загальної середньої освіти в контексті українського віртуального простору. Для досягнення мети виконано такі **завдання**: проаналізовано актуальну наукову літературу з галузей, підбито висновки, проведено практичний аналіз окремих випадків спілкування в українському віртуальному просторі на предмет засобів емоційного вираження та їхньої характеристики, проаналізовані актуальні проблеми учнів середньої школи в контексті емоційного стану, запропоновані методи розв'язку цих проблем.

Методи дослідження: аналіз, синтез, описовий, функційний аналіз, педагогічний експеримент, проведений в Остерському ліцеї №1.

Практична цінність цієї роботи полягає в тому, що її результати можна використати під час освітнього процесу, застосовуючи для цього віртуальні майданчики, для підвищення ефективності навчання, а також для допомоги молодим людям в покращенні власного емоційного стану шляхом створення адекватної та здорової культури віртуального спілкування.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури й англійськомовну анотацію. Загальний обсяг – 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ І НАВЧАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

1.1. Роль емоцій в житті людини

Енциклопедія сучасної України визначає поняття емоції як «психічні процеси та стани, котрі відображають у формі безпосереднього переживання (задоволеність, *радість*, *сум*, *гнів*, *страх* тощо) значущість для життєдіяльності індивіда явищ та ситуацій, що впливають на нього», а також як «порівняно короткочасні переживання ситуативного характеру, тобто пов'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають чи можуть виникнути, до власної поведінки у цих ситуаціях, до своєї життєдіяльності у цілому» (Заброцький, 2009). Сенс позитивних емоцій у тому, що вони стимулюють збереження тих позитивних впливів, що їх утворили, а негативні сприяють усуненню відповідних негативних впливів.

Дослідники психології з Києво-Могилянської академії (Копець, Гордієнко, 2024) зазначають, що емоції регулюють психічне життя людини і допомагають розпізнати потреби людини, а емоційний стан впливає на продуктивність роботи людини. Загалом, вони виділяють 7 основних функцій емоцій, а саме сигнальну, регулятивну, мотивуючу, підкріплюючу, адаптивну, комунікативну а також функцію переключення. Також окремо виділяється синтезуюча функція, суть якої полягає в створенні комплексів з набутого людиною досвіду, що можуть актуалізовуватися навіть підсвідомо, проти волі людини за певних умов та обставин.

Також, при розгляді такого складного явища як емоції, було б нерозумно не звернути уваги на їхню фізіологічну природу для кращого розуміння їхнього походження в цілому. У дослідженні Л. Копець та А. Гордієнко (2024) зазначається, що в процесі утворенні емоцій бере участь майже вся нервова система людини. Природа емоцій кваліфікується як рефлекторна, тобто така,

що являє собою інстинктивну послідовну ланцюгову реакцію на певні подразники.

Навіть саме переживання емоцій може відбуватися в різних формах. Дослідники наводять наступну класифікацію: емоційний тон відчуттів; емоційний відгук; власне емоції; настрої; пристрасть; афект; фрустрація; стрес; почуття. Емоційний тон – це генетично обумовлений базовий тип переживань, що супроводжує будь-які емоції без предметної прив'язки. Емоційний відгук – це оперативна ситуативна реакція на зміни в середовищі чи житті в цілому. Власне емоції описуються слабкими тривалими станами, також ситуативними, що відбивають оцінку особою середовища, людей, предметів, явищ тощо. Настрої також неприв'язаний предметно, являє загальний стан людини у певний проміжок часу. Пристрасть має сильну прив'язку до певної мети і вирізняється надзвичайно сильним емоційним переживанням в зв'язку з нею. Афект характеризується відсутністю контролю та присутністю дій що спонукані сильним короткочасним переживанням, як правило в зв'язку з певною надзвичайною ситуацією в житті людини. Фрустрація здебільшого означає дезорганізацію свідомості та стан безнадійності, спричиняється втратою перспектив на шляху до мети. Стрес – це процес мобілізації нервових та психологічних сил людини за надзвичайної екстремальної ситуації, що означає відтік цих сил з інших видів діяльності людського організму, що завдає змін в загальній людській поведінці, однак не завжди в негативному сенсі. Почуття є формою переживання людиною власного ставлення до певних об'єктів, характеризуються достатньою тривкістю та постійністю, тим самим узагальнюючи емоції та надаючи людині значну мотивацію.

Почуття класифікують окремо від інших форм переживання емоцій. Їх поділяють на моральні, естетичні та інтелектуальні, тобто за принципом предметності : кожен клас почуттів визначається предметною сферою, у зв'язку з якою вони виникають. Моральні, або також відомі як морально-етичні, почуття стосуються інших людей, зокрема родини, друзів, оточення, власного народу. Естетичні почуття стосуються краси та художнього смаку.

Інтелектуальні почуття виникають завдяки пізнавальному потягу людини, тобто ґрунтуються на цікавості, потребі відкриттів тощо. Найвищою формою інтелектуальних почуттів є прагнення істини. Втім, існують й інші класифікації емоцій за предметами, щодо яких вони виникають, наприклад: альтруїстичні; комунікативні; глоричні; праксичні; пугнічні; романтичні; гностичні; естетичні; гедоністичні; акізитивні.

Сучасна психологія приділяє велику увагу різноманітним теоріям емоцій, тобто теоріям, що мають на меті відповісти на питання походження, природи та призначення емоцій як таких. Отже, можна сказати, що на даний момент наука не має однозначної відповіді на ці питання, та все ж прослідковує певні закономірності в кожному з них. Одна з таких теорій – інформативна теорія, яка стверджує, що емоція є відображенням мозком людини чи тварини будь-якої актуальної для неї проблеми і можливості її задоволення. Автор цієї теорії вважає, що причиною виникнення емоцій є незнання людиною способу задоволення власних потреб (Копець, Гордієнко, 2024).

Емоції суттєво впливають на діяльність людини і її самопочуття, оскільки це психічні стани, які відображають ставлення людини до себе, інших людей та навколишнього світу. Війна є значно більш емоційно напруженою ситуацією, ніж будь-які попередні події, з якими стикалася українська нація за останні роки. Тому були проведені дослідження емоцій, які переважають у українців з початку повномасштабного російського вторгнення в Україну.

О. Льошенко пише, що «емоція – це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності» і що «емоції виступають специфічною формою переживання, що відображає значення об'єктів для суб'єкта» (2012). І.Д. Бех пише, що «емоції утворюють основну мотиваційну систему особистості». Також перекликаються з вищевказаним твердженням М. Заброцького (2009) з енциклопедії сучасної України про властивості позитивних та негативних емоцій, слова І. Беґа про те, що «позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії (врівноваженості як приємному для суб'єкта стану)», а «негативні – призводять до психологічної дезорганізації,

тому хворобливо переживаються суб'єктом, і він не хоче пережити їх знову». Далі І. Бех дає визначення комплексу емоцій як «комбінації двох або декількох фундаментальних емоцій, які за певних умов схильні проявлятися одночасно чи в одній і тій же послідовності і які взаємодіють у такий спосіб, що всі емоції у комплексі мотиваційно впливають на індивіда і його поведінку». Він також описує деякі конкретні приклади впливів певних емоцій на життя та поведінку людини, наприклад радість як емоція, що забезпечує соціальні взаємодії, гнів, огида та презирство – призводять до ворожості. В контексті емоційних комплексів також підкреслюється зв'язок емоцій між собою, наприклад одночасні комбінації двох та більше емоцій (напр. радість та сором), або комплексна послідовність переживання емоцій (напр. гнів, що настає після тривалого страждання). Слушно зазначає науковець, що мета вихователя не в навчанні вихованця певної емоції – це було б неможливо, оскільки емоції набуваються людиною в ранньому дитинстві, не кажучи вже про їхню закладеність генетикою. Справжня мета вихователя полягає в сумісному переживанні необхідних емоцій а також демонстрація бажаної моделі емоційної поведінки прикладом самого вихователя (Бех, 2011).

Віртуальне середовище не існує автономно від традиційного, воно трансформує й традиційне живе спілкування, і навіть політичне та економічне життя людей. Інтернет-спілкування має властивість урівнювати тих осіб, які за межами інтернету обіймають різне положення в соціальній чи іншій ієрархії. Воно також прагне створити найточнішу ілюзію реального світу. Віртуальний простір розглядають як окрему аудіовізуальну реальність з можливістю взаємодіяти з іншими користувачами або об'єктами в цьому просторі (Лукін, 2020).

Також цікавою є стаття Макарової О.П. та Червоного П.Д. в журналі «Габітус». Посилаючись на інші дослідження, вони дають визначення емоціям як психічним станам, що з'являються як відповідь на значущі події. Підкреслюється, що, впливаючи на всі сфери життя, емоції також активно супроводжуються конкретними фізичними рефлексамі, наприклад зміною

ритму серцебиття чи дихання. Також підкреслюється суб'єктивна природа емоцій, оскільки ті самі емоції різні люди можуть переживати внаслідок різних ситуацій, і навпаки. До того ж, навіть ті самі емоції люди переживають неоднаково. Це – надзвичайно важливий нюанс, який обов'язково необхідно враховувати при роботі над формуванням емоційної компетентності в молодих людях.

Тривалість емоцій – теж важливий чинник в їхній класифікації, оскільки він сильно варіюється. Тоді як деякі емоції, як правило, переживаються протягом лічених секунд, інші можуть мати тривалість аж до кількох місяців. Тривалість емоцій не можна ігнорувати, оскільки вона напряму впливає на стан людини, що їх переживає. Пропонується ще й поділ за причиною виникнення емоцій. Тоді ми виділяємо «первинні емоції», що викликані голодом, спрагою, спекою, холодом, болем тощо. Більш глибинні емоції, або іншими словами «вторинні», є результатом соціальних подразників, наприклад критики або навпаки, похвали, і є менш універсальними для людей загалом, оскільки визначаються не об'єктивними біологічними станами, а суб'єктивними соціокультурними, хоча також надзвичайно поширені.

Також цікавим є поділ емоцій за складністю, у якому виділяють прості емоції, як-от радість чи гнів, і складні емоції, наприклад сором чи захоплення, які складаються з кількох простих емоцій, що виявляються одночасно. Отже, можлива велика кількість найрізноманітніших класифікацій емоцій, що ґрунтується на будь-якій окремій характеристиці емоцій. Такий розгляд емоцій під кожним кутом допомагає в дослідженнях емоцій як таких, а також у більш специфічних та вузько направлених дослідженнях, які вимагають докладного розгляду емоційного аспекту.

Емоції мають складну психофізіологічну природу. Вони є наслідком не лише зовнішніх, але й внутрішніх подразників. Емоції регулюють соціальні контакти людей та їхній внутрішній стан. Емоції впливають на якість та продуктивність праці та навчання людини. Наприклад, позитивні емоції позбавляють людину нездорового стресу, який може суттєво шкодити рівню

продуктивності. У дослідженні зазначається, що позитивний емоційний стан покращує стосунки робітників між собою або з роботодавцем. Припускаю, що це ствердження так само може стосуватися і взаємин учнів між собою або з викладачем. Відповідно, негативні емоції негативно впливають на рівень продуктивності, безпосередньо погіршуючи рівень уваги та концентрації.

Також цікаво, що емоції можуть покращити реакцію в неординарних ситуаціях та швидкість прийняття рішень, оскільки інтуїтивно прискорюють ці процеси. Але таким самим чином вони можуть і шкодити цим процесам, наприклад створюючи упередженість та зменшуючи рівень об'єктивності суджень. Також у деяких випадках негативні емоції можуть призвести до позитивних наслідків, і навпаки, позитивні – до негативних. Наприклад, позитивні емоції можуть погіршувати об'єктивність сприйняття тієї чи іншої ситуації, стимулюючи перебільшення її позитивних аспектів, а негативні емоції навпаки, негативних. Також певна кількість негативних емоцій можуть сприяти обережності, яка може бути необхідною для покращення результатів у роботі в тій чи іншій галузі. Але здебільшого, звісно, позитивні емоції впливають на людину більш позитивно, підвищуючи її мотивацію до роботи, і негативні, відповідно, навпаки. Мотивація в даному випадку визначається як внутрішня потреба до досягнення тієї чи іншої мети або виконання певної роботи. Можлива небезпека великої кількості потужних позитивних емоцій, оскільки це може призвести до появи пристрасті, яка, в свою чергу, негативно впливає на об'єктивність мислення та схиляє людину до кращого сприйняття лише тієї інформації, що підтверджує вже наявну думку людини, оскільки це посилює відчуття задоволення.

Потрібно враховувати так званий «ефект ореолу», за яким людина помічає лише певні риси іншої людини в зв'язку з сильним негативним чи позитивним ставленням до неї, наприклад відчуваючи симпатію або ненависть. Таким чином більшість об'єктивної інформації про цю людину ігнорується, що призводить до погіршення продуктивності в обох випадках.

Відома також небезпека так званого «ефекту якоря», за яким ми приділяємо надмірну увагу першій інформації, яку отримали з того чи іншого приводу. Небезпека полягає в тому, що така інформація дуже часто виявляється неточною або неповною, але являє собою велику спокусу для того, аби обґрунтувати нею своє рішення, особливо в стресовій ситуації, коли когнітивного та емоційного ресурсу для прийняття більш осмисленого та зваженого рішення менше. З огляду на все вищезазначене, дуже важливо володіти методами афективного регулювання, тобто процесу керування власними емоціями (Макарова, Червоний, 2024).

Також надзвичайно важливо розглянути поняття емоційної стійкості. Стійкість емоцій (термін, що так само часто вживається для позначення емоційної стійкості) в сучасній науці – це певний рівень чутливості людини до емоціогенних подразників. Таким чином, висока емоційна стійкість – це відсутність частоті зміни емоцій, стійкість емоційних станів. Також, крім рівня чутливості, емоційна стійкість може означати різний рівень порушення психічних механізмів регуляції під впливом емоційного збудження. Дослідники цього явища вважають, що пізнавальний, вольовий та механічний психічні механізми певною мірою не залежать одне від одного і мають свою специфіку, таким чином обґрунтовуючи цим їхню необов'язковість входження в склад емоційного процесу. Втім, інші дослідники розглядають перевагу позитивних емоцій як запоруку емоційної стійкості, розглядаючи її більше через призму інтенсивності та полярності емоцій. Важливість емоційної стійкості полягає в тому, що вона забезпечує гармонію між усіма видами діяльності в емоціогенній ситуації, таким чином допомагаючи людині ігнорувати негативні чинники та контролювати астенічні емоції, що виникають внаслідок їхнього прояву, призводячи до успішного виконання необхідних дій. Багато дослідників визначають емоційну стійкість як складне утворення, що виникає в результаті взаємодії емоцій з волею, інтелектом та фізіологією людини. Отже, емоційна стійкість означає здатність зберігати витриманість та самоконтроль в умовах регулярних або несподіваних змін.

Емоційна стійкість пов'язана з нервовою системою. Усвідомлений самоконтроль приносить свої позитивні плоди в питанні розвитку емоційної стійкості. Під час аналізу емоційної стійкості слід звертати увагу на час появи емоційної реакції та сили її прояву. Наявністю високої емоційної стійкості вважається така емоційна реакція, що не порушує ефективності поведінки особи. Більше того, високою емоційною стійкістю є така реакція, що не просто не погіршує ефективності працездатності особи, а навпаки покращує її, не зважаючи на ситуацію. З цих фактів дослідники роблять висновок, що емоційна стійкість – це також і властивість особистості, що стабілізує емоційне збудження під час впливу негативних чинників.

Емоційна стійкість пов'язана із саморегуляцією поведінки, психічного здоров'я та діяльності і відновленням рівноваги організму як підсистеми, якій властива постійна змінюваність середовища. Н. Кордунова та Н. Дмитріюк (2020) вважають, що складниками емоційної стійкості є сила мотивації, особистісна тривожність, емоційне збудження, оцінка ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняттям рішень та силою нервової системи. Ці складники категоризуються як емоційні та інтелектуальні. Ці дослідники проаналізували самооцінку психічних станів 60-ти студентів 1-го, 3-го та 5-го курсів одного з українських університетів. За результатами їхнього дослідження, виявилось, що такі психоемоційні стани як тривожність, фрустрація, ригідність та агресія стабільно зменшуються протягом тривалості навчання та переходу на нові курси, хоча певний відсоток цих станів присутній протягом усього навчання в невеликого відсотку всіх студентів. Дослідники роблять припущення, що емоційні стани перших курсів є більш мінливими та непостійними, що проявляється в відсутності прагнення в покращенні емоційного стану іншим людям в своєму оточенні, попри розвинуту здатність розпізнавати їхні емоційні стани. Крім того, висока емоційність виявлена в 41% студентів першого курсу, тоді як цей показник становить 35% на другому курсі та 28,3% на п'ятому. Трохи більші цифри зафіксовані серед студентів цих курсів, що мали середню емоційність і набагато менші – низьку емоційність. Отже, більшість студентів

на всіх курсах, як правило, мають середній рівень емоційності, хоча відсоток студентів з високим рівнем також значний. При цьому, вчені характеризують студентів із середнім рівнем емоційності як таких, що не завжди здатні адекватно регулювати свою поведінку та реакції та виражати свої емоційні стани в різних обставинах. Цифри відсотків рівня емоційної стійкості серед студентів цих курсів також свідчать про наявність середнього рівня серед більшості студентів, дещо меншу – з низькою стійкістю і набагато меншу – з високим рівнем емоційної стійкості.

Студенти, яким притаманний високий рівень емоційної стійкості, здатні виявляти високу емоційну реактивність та адаптацію. Зміни в середовищі мають дуже малий вплив на продуктивність їхнього запам'ятовування. Відповідно, студенти з середнім рівнем емоційної стійкості мають помірний рівень вияву аналогічних показників, а з низьким – низький. Всі ці дослідження проводилися за відомими методиками таких розробників, як Айзенк, Суворова, Государева та Кеттел. Згідно з результатами цих досліджень, студенти з високим рівнем емоційної стійкості схильні до реалізму, стабільності, розсудливості, кращій концентрації та уважності, контролю над ситуаціями, в тому числі й мінливими, а також адекватної самооцінки. Студенти з середнім рівнем емоційної стійкості спокійні та врівноважені, постійні в своїх інтересах і також здатні на самоконтроль. Студенти з низьким рівнем емоційної стійкості характеризуються тривожністю та імпульсивністю, схвильованістю та роздратованістю. Також їхньою особливістю є значно менший рівень відповідальності, нездатність справлятися з життєвими труднощами. Таким чином, з'ясовується, що емоційну стійкість можна формувати безпосередньо в процесі адаптування до певних складних умов та обставин і що емоційна стійкість застосовується для збереження або підвищенні продуктивності людини. Людина з високим рівнем емоційної стійкості здатна до прояву таких особистісних психоемоційних рис як гнучкість, адекватність та адаптивність. Для студентів та учнів наявність високого рівня емоційної стійкості особливо необхідна та важлива з огляду на велику кількість присутніх факторів стресу,

що нерозривно пов'язані з процесом навчання. Також з'ясовано, що станом на сьогодні студенти мають різний степінь емоційної підготовки до навчального процесу, що здебільшого варіюється від середнього до високого, і в меншій мірі – низького (Кордунова, Дмитріюк, 2020).

Проаналізувавши все вищенаведене, бачимо, що емоції присутні в усіх сферах людського життя і мають безпосередній вплив на поведінку людини, її здоров'я, самопочуття, соціалізацію та продуктивність. Для оволодіння людиною належним рівнем емоційної компетентності обов'язково необхідно зважати на такі пов'язані з нею фактори та чинники, як емоційна стійкість, функції емоцій, емоційні стани, класифікація емоцій, природа та походження емоцій, фактори стресу, мінливість умов, внутрішнього та зовнішнього середовища та обставин тощо. Також бачимо, що в останні роки проводяться розробки методологій досліджень та самі дослідження емоційної стійкості студентів, ситуації з емоційним станом студентів в Україні. Отже, проблема опанування студентами емоційною компетентністю та навичками емоційного саморегулювання постає як надзвичайно актуальна, особливо в умовах зміни умов спілкування через розвиток інтернет-технологій. Якість спілкування людини в інтернеті матиме вплив на її якість спілкування поза його межами, а також загальне самопочуття, світогляд та мотивацію.

1.2 Особливості комунікації у віртуальному просторі

В «Енциклопедії сучасної України» (Хамітов, 2014) комунікація визначається як людська взаємодія у світі. Там також зазначається, що комунікація, що має маніпулятивний характер призводить до негативного емоційного стану людини, над якою відбувається така зовнішня комунікативна маніпуляція, а саме до відчуття внутрішньої екзистенційної самотності та ізоляції. «Антидотом» такої самотності слугує інший вид комунікації – внутрішній. Він вирізняється вільним характером та актом самопізнання. Інша назва для такого виду комунікації – особистісна. Сучасна філософія розглядає

комунікацію з різних сторін, наприклад, як зумовлену прагненням людини до розмноження, так і прагненням влади тощо. Також окремо виділяється масова комунікація, як така, що систематично поширює інформацію серед великої кількості людей за допомогою будь-яких доступних сучасних засобів та технологій. Така комунікація уможлиблює існування масової культури. Саме це, в свою чергу, робить можливим існування націй, регіонів і людства як об'єднаних спільнот. Разом з тим, вона породжує й нові проблеми та виклики, наприклад посилення маніпуляцій свідомістю, спрощення внутрішнього світу людини, ушкодження індивідуальності на користь колективності. Цікаво, що автор статті окремо зазначає, що станом на сьогодні масова комунікація все більше переходить в інтернет, тобто в віртуальний простір (Хамітов, 2014).

Прищак М.Д. (2010) звертає увагу на такі три підходи ставлення до понять комунікації та спілкування: ототожнюваний, роздільний та підхід інформаційного обміну. Ототожнюваний підхід повністю зрівнює поняття комунікації та спілкування як такі. Прихильники цього підходу звертають увагу на те, що етимологічно та семантично слова «комунікація» та «спілкування» ідентичні. Решта підходів є більш комплексними та складними. Прихильники роздільного підходу розділяють ці два поняття за двома аспектами – культурно-прагматичним та способовим. Щодо першого, вони вважають що спілкування слугує соціокультурним, духовним та практичним цілям, тоді як комунікація має суто інформативну природу, тобто слугує суто переданню інформації. Щодо другого, спілкування постає як процес, що будується на зв'язку «суб'єкт-суб'єкт», тоді як комунікація будується на зв'язку «суб'єкт-об'єкт», тобто може охоплювати як передання інформації однією людиною іншій, яка в межах даної комунікації виступатиме в ролі об'єкта, так навіть і до тварини, машини тощо. У такому випадку мета комунікації полягає в отриманні, правильному сприйнятті та втіленні певної інформації. Тобто різниця між комунікацією та спілкуванням полягає в тому, що комунікації, на відміну від спілкування, бракує співрозмовника. Отже, ключовою характеристикою спілкування буде рівноправність учасників в поширенні інформації, тоді як під час комунікації

інформація лине лише в один бік. Логічним постає висновок про те, що обмін інформацією не є метою спілкування, це віднайдення спільної точки або позиції. Спілкування діалогічне, а комунікація – монологічна. Також, розглядаючи спілкування та комунікацію під призмою даного підходу, можна помітити, що комунікація постає як щось вужче за спілкування, тобто спілкування містить в собі елемент комунікації, але не обмежується ним. Саме тому деякі дослідники пропонують розглядати спілкування як синтез комунікації, інтеракції та перцепції. Іншими словами, спілкування складається з обміну інформацією, взаємодії між індивідуумами та встановлення взаєморозуміння.

Відомий також спосіб поділу комунікації за видами зв'язків: «суб'єкт-суб'єкт», «суб'єкт-об'єкт» та «об'єкт-суб'єкт». Останній, відмінний від попереднього способу поділу вид зв'язку характеризується самостійним вибором об'єктом суб'єкта як прикладу для наслідування, без обов'язкового усвідомлення цього суб'єктом. Тобто комунікативне спілкування, як уже зазначалося, відбувається діалогічно, а управління та наслідування – в окремому комунікативному акті, наприклад в усному, письмовому чи навіть пантомімічному виді. Останній, третій, підхід не витлумачує спілкування як єдиний спосіб реалізації інформаційних процесів у світі. Прибічники цього підходу вважають, що інформаційні процеси поширюються на всі сфери соціального життя людини в цілому, де носіями чи передавачами інформації слугують навіть предмети матеріальні носії культури. У такому разі спілкування реалізується переважно за допомогою мови, на відміну від решти способів інформаційних зв'язків. Отже, за цим способом, найширшим поняттям стає саме комунікація, підвидом якої є соціальна комунікація, і вже в межах неї виділяють вужче поняття спілкування. М.Д. Прищак також дотримується цього третього підходу й кваліфікує комунікацію як явище ширше за спілкування, а тому для конкретизації відмінності між комунікацією та спілкуванням він пропонує визначати спілкування як взаємодію за моделлю

«суб'єкт-суб'єкт», тоді як комунікація виступає в ролі взаємодії людини як із власним внутрішнім світом, так і з зовнішнім (Прищак, 2010).

Щодо специфіки віртуального простору як майданчика для спілкування пишуть в своїй статті Дзьобань О.П. та Жданенко С.Б. (2015) Згідно з ними, віртуальна комунікація суттєво відрізняється від масової чи міжособистісної. Її особливістю є можливість спілкування з великим числом співрозмовників одночасно в форматі «суб'єкт-суб'єкт». Швидкість та обсяги передачі інформації регулярно збільшуються та характеризують віртуальне спілкування як щось суттєво окреме від більш старіших методів комунікації. Також вони виділяють й великий спектр можливостей щодо вибіркової співрозмовників, способів не лише розширювати коло спілкування, а й ефективно обмежувати його. Наявні мовні засоби в площині віртуального спілкування нерідко значно спрощуються. Користувачі широко застосовують скорочення, утворюється новітній сленг, нівелюється пунктуація та граматики. Поширення віртуального способу спілкування, через його відмінну соціальну структуру від соціальної структури реального світу, призводить до можливості зміни останньої. Інформаційний продукт, що створюється в межах інтернету, активно знаходить способи поширення, впливу та відображення за його межами, тут, в реальному світі.

Розвиток мобільних технологій, що вже майже остаточно замінили стаціонарні, ще більше полегшує й без того доволі доступний доступ до віртуального спілкування. Завдяки такій поширеності, інтернет-блоги вже відчутно потіснили традиційні ЗМІ з життів людей. Дослідники вважають, що специфіка віртуального спілкування також полягає в помилковому відчутті безкарності та анонімності, що призводить до викривлених розумінь про етику та мораль, на яких будується соціальна ієрархія та способи спілкування в інтернеті.

Такий велетенський вплив віртуального простору на реальний також призводить до децентралізації соціального структурування. Гнучкість проєктування соціальних груп за будь-яким бажаним фактором сьогодні

доступна більшій кількості людей ніж будь-коли раніше завдяки такому інструментарію як веб-сайти, чати, блоги, соцмережі. Тепер соціальні інститути перейшли в нелінійну площину існування. Традиційні форми спілкування трансформуються через віртуалізацію. Професійна та культурна галузь теж перейшли в віртуальний вимір. Управління та саме функціонування суспільства вже великою мірою забезпечується технологіями віртуальних комунікацій. Віртуальне спілкування значно ускладнило процес утворення соціальних груп та ідентичностей.

Віртуальна комунікація характеризується багатопотоковістю, децентралізацією та повторюваністю. Ці чинники забезпечують віртуальне спілкування власним набором сильних позицій. Віртуальне спілкування, фактично, вже утворило об'єднану світову спільноту.

Віртуальне спілкування сприяє безперервному утворенню та відновленню контактів між людьми. Говорячи про віртуальний простір як про сучасний простір для комунікації, альтернативний більш традиційним, ми маємо говорити про окремі засоби та інструменти віртуального спілкування як про інфраструктуру цього простору. Разом з тим, говорячи про суспільство як про систему інститутів, можна сказати, що інтернет, як певний простір та засіб, існує поза суспільством. При цьому зауважується вплив традиційних соціальних інститутів на інтернет, наприклад здійснення своїх функцій через нього, або «антонімічна» залежність інтернету від традиційних структур, тобто його успішне функціонування та поширення лише за умови опозиційності до суспільного контролю та норм а також існування суспільних інституцій в віртуальному просторі в якості образів.

У певному сенсі, віртуальні спільноти стали альтернативою традиційним. Попри майже необмежені можливості в конструювання нової віртуальної ідентичності, вони призводять до втрати статусу в реальному просторі. Але навіть ця штучно створена віртуальна ідентичність дуже швидко розмивається через відсутність суттєвих обмежень в її реалізації та доступ до її легкої зміни.

У сучасному суспільстві високого соціального статусу досягає та людина, що вдало створює віртуальні образи та маніпулює ними або просто активно залучена в віртуальні суспільні процеси. Це створює нову ієрархію нерівностей, в яких навпаки, людина, що перебуває поза простором віртуальних процесів опиняється на соціальному дні. Що найголовніше, віртуалізація суспільства набуває все більш системного характеру.

З огляду на все вищезазначене, як віртуалізацію можна розглядати будь-які заміни реального образами, або іншим словом симуляціями. У такому випадку під віртуальним простором ми не обов'язково матимемо на увазі простір, створений за допомогою комп'ютерних чи інтернет-технологій. Розвиток віртуальної комунікації станом на сьогодні призводить до втрати суспільством своїх соціальних інститутів або втрати чи трансформації ними свого значення та ролі в житті людини, а також заміни самого суспільства – віртуальністю. Будь-які форми віртуального спілкування можна підвести під формулу «проекція-проекція» (Дзюбань, Жданенко, 2015).

О. Прудникова називає суспільство, сформоване реаліями віртуального спілкування, «інформаційним суспільством» (2015). Особливістю такого суспільства є домінантна роль інформації в його функціонуванні та самоорганізації, на відміну від суспільства минулих епох, де здобуття, переробка та поширення інформації хоч і теж були присутні, та все ж не відігравали такої провідної ролі, як сьогодні, уступаючи задоволенню лише базових загальнолюдських біологічних чи психологічних потреб. Сьогодні ж настала епоха інформаційної культури, яка стала можливою далеко не в останню, якщо й не в першу чергу завдяки розвитку віртуального спілкування.

Цікаво, що автор також зазначає, що зародження цієї культури розпочалося вже в 1960-х роках, попри відсутність такого рівня інформаційних технологій та віртуальних просторів, що ми маємо станом на сьогодні. Навіть сам термін «інформаційне суспільство» був винайдений та введений у вжиток саме в ті роки одночасно вченими з різних континентів.

Дехто з дослідників інформаційного суспільства заперечує спрощеного трактування постіндустріалізму, яке стверджує, що соціальна еволюція призводить до виникнення такого самого суспільства. Великий обсяг даних демонструє зв'язок між техноекономічною парадигмою і структурою суспільства, що доводить більшу розвиненість постіндустріального суспільства в якості продовжувальної фази попереднього індустріального етапу, де основним чинником продуктивності стає кількісне збільшення елементів виробництва, таких як праця, капітал та природні ресурси, разом із впровадженням нових джерел енергії. Натомість «інформаційна» стадія розвитку відрізняється принципово новими характеристиками, зокрема здатністю оптимізувати поєднання та використання виробничих факторів на основі знань і інформації. Але незважаючи на ці обхідні шляхи трактувань, вони всього лише з дещо різних боків висвітлюють одну й ту саму реальність, яка постала в наслідок використання людьми інформації як виробничого ресурсу та продукту надзвичайної економічної цінності. Занурюючись глибше в це питання, деякі дослідники також розходяться в поглядах на роль інформації в сучасному суспільстві. Так дехто зазначає, що цінність в сучасному інформаційному суспільстві відіграє не так сама інформація, як технології методів впливу на неї. Так чи інакше, центральним ядром суспільства залишається інформація, в тому чи іншому вигляді.

Підсумовуючи наведену інформацію, можна сказати, що розвиток технологій безпосередньо впливає на сприйняття реальності людьми, зокрема глобалізуючи його, при цьому фрагментуючи їхнє соціальне життя. На зміну «вчорашнім» національним єднальним ідеологіям приходять або ідеології глобальні, або навпаки, вузько-локальні. При цьому сам цивілізаційний процес розглядається тепер в першу чергу з точки зору його ефективності в передачі інформації.

Також зазначається, що сучасне віртуальне спілкування, що здебільшого послуговується аудіовізуальними засобами передачі та отримання

інформації, розподіляє її серед зором та слухом більш фізіологічно і дозволяє користувачу цих засобів реагувати на події в світі більш природно.

Також дослідження зазначають вплив конкретного способу кодування інформації на рівень та якість отримуваних та передаваних знань протягом усієї історії людства. Саме наш, останній, п'ятий етап розвитку інформаційних технологій, пов'язаний з розвитком технології мікропроцесорів, призвів людство до епохи знань в тому виді, в якому ми можемо її спостерігати на власні очі, в якому культура відіграє провідну роль (Прудникова , 2015, с. 13-20).

Навіть в межах віртуального простору специфіка та засоби спілкування постійно змінюються та розвиваються, включаючи в себе як текстове спілкування, так і аудіо- чи відео-спілкування, різноманітні унікальні невербальні засоби спілкування, такі як емодзі, анімації, зображення, віртуальні дії в відеоіграх тощо. Гаджет з виходом у інтернет в контексті віртуального спілкування розглядається в дослідженнях як посередник між людьми, що спілкуються. Серед особливостей використання інтернету як віртуального простору для спілкування зазначається ширша можливість для самостійного конструювання власної ідентичності через відсутність обмежень, наявних у матеріальному світі, а відповідно й правил, пов'язаних з тими чи іншими існуючими в матеріальному світі соціальними групами. З особливостей такого спілкування дослідники виділяють можливість спілкуватися одночасно з великою групою людей, що є носіями різних культур, обмеженість звичних та притаманних спілкуванню в матеріальному світі невербальних засобів комунікації, натомість утворення власного окремого інтернет-етикету. Також до особливостей можна віднести імітацію живого мовлення текстовими та невербальними віртуальними засобами. Також стверджують, що в інтернеті існує ціла низка особливих стилів спілкування, до яких відносять домінантний, суперечливий, вражаючий, драматичний, уважний, достойний, дружній, відкритий, закритий, натхненний та заспокійливий. Кожен з цих стилів слугує власній меті при віртуальній комунікації та має свої патерни поведінки. Щодо інтернет-етикету, чисельні групи користувачів мережі гласно або негласно

дотримуються певних правил, норм та вимог спілкування (напр. відсутність «спаму» чи «флуду», дотримання тематики обговорень в певному чаті, тощо). До того ж, віртуальному спілкуванню більш притаманне використання особливого сленгу, який нерідко містить в себе рясноту новітніх запозичень з іноземних мов, найчастіше з англійської (Козинець, 2016). Простір віртуальної комунікації також характеризується рясним використанням масових медіазасобів впливу (Лукін, 2020).

Очевидно, що тоді, як деякі аспекти віртуального спілкування нестримно змінюються чи трансформуються, незмінними протягом років залишаються певні основи, на якому воно тримається, наприклад високий рівень анонімності, існування стійких стилів спілкування, ширші можливості до саморепрезентації. Ці особливості можуть бути одночасно причинами та наслідками як негативних суспільних явищ (введення в оману інших заради власної вигоди, втеча від відповідальності за власні слова та дії, поширення дезінформації) так і позитивних (ширша свобода слова, творчості, подолання психологічних комплексів, розширення кола спілкування). Таке спілкування може як покращити соціальні навички та емоційний стан користувача, так і погіршити, отже в такому разі необхідність в емоційній компетентності при такому спілкуванні максимально необхідна. Визначивши, що однією з основних задач користувача при віртуальному спілкуванні є збільшення кількості позитивних емоцій і зменшення негативних, в цій роботі зокрема зосередимо увагу на цьому аспекті такого спілкування.

1.3. Емоційна компетентність та способи її формування

Згідно з О.А. Льошенко (2012), поняття емоційної компетентності вперше ввів Д. Гоулман, який включав у неї соціальну та особистісну компетентності. В особистісну компетентність входили розуміння себе, власного стану та можливостей та саморегуляція. Також О. Льошенко зазначає, що за Керолін Саарні в емоційну компетентність входять наступні вісім компонентів:

«усвідомлення власних емоційних станів; здатність розрізняти емоції інших людей; здатність використовувати словник емоцій та форми вираження, прийняті в даній культурі; здібність симпатичного та емпатичного включення в переживання інших людей; здібність розуміти, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому вираженню як у самого індивіда, так і у інших людей; здібність справлятися зі своїми негативними переживаннями; усвідомлення того, що структура та характер взаємовідносин в значній мірі визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах; здібність бути емоційно адекватним, тобто приймати власні емоції, якими би унікальними чи культурно детермінованими вони не були». Є також і інші визначення та інтерпретації цього явища, що робить його неоднозначним та багатограним (2012).

С. Тітаренко (2019) посилаючися на інших дослідників, зазначає, що основними компонентами емоційної компетентності є самосвідомість, самоконтроль, емпатія та комунікабельність. Визначаючи самосвідомість як головний елемент, науковець зазначає, що людина з високим рівнем самосвідомості добре розуміє свої сильні та слабкі сторони і вміє розпізнавати свої емоції. Самоконтроль, або саморегуляція, є результатом самосвідомості, оскільки людина, яка має розвинену самосвідомість, здатна керувати своїми емоційними реакціями. Якщо самосвідомість і самоконтроль стосуються управління собою, то емпатія та комунікабельність належать до навичок взаємодії з іншими. Емпатія означає вміння поставити себе на місце іншої людини, беручи до уваги її емоції та почуття під час прийняття рішень. Комунікабельність розглядається як дружнє ставлення з певною метою - мотивувати інших у потрібному напрямі, будуючи взаємини так, щоб вони приносили користь обом сторонам.

Також С. Тітаренко (2019) погоджується з Р. Бар-Она в визначенні п'яти основних компонентів емоційної компетентності – це внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти, а також керування стресом, адаптивність та загальний настрій. Також кандидат педагогічних наук пише, що при

формуванні емоційної компетентності необхідно звернути увагу на умови та середовище навчального процесу. Він виокремлює такі етапи формування емоційної компетентності: мотиваційно-ціннісний, пізнавальний, навчальний та, зрештою, творчий. В цілому для продуктивної розробки методології формування емоційної компетентності необхідно забезпечити її чіткі структуру та зміст, створити методичні рекомендації та підтримувати інтерес учнів до внутрішнього світу людей (Тітаренко, 2019).

Також різняться й погляди на те, що зумовлює розвиток емоційної компетентності в людини, а саме значення генетичного аспекту і соціально-виховного. В будь-якому разі, в тій чи іншій мірі, обидва чинники мають вплив на формування та розвиток емоційної компетентності в людини, а отже є сенс говорити про методику розвитку емоційної сфери особистості. Кінцева мета набуття емоційної компетентності – успішна адаптація в суспільстві та гармонійне співіснування внутрішнього світу з зовнішнім (Льошенко, 2012). Січкач С.А. і Денисюк І.А. зазначають, що в сучасній системі освіти приділяється мало уваги формуванню емоційних навичок на противагу розвитку IQ, а в минулому взагалі було неприйнятно поєднувати емоції з процесом навчання. Вони також відносять до складових емоційної компетентності такі риси як емпатія, самомотивація, рефлексія та самоконтроль. Саморегуляція подається як вміння керувати своїми емоціями та почуттями, емпатія – розуміння і сприйняття проблем чужих людей як власних. Також зазначаються різноманітні варіанти представлення власних емоцій людиною, як от номінація, висловлювання, опис, імітація, симулювання, приховування, коментування того, що відчують. Емоційність як незапланований та інстинктивний прояв емоції також подається як невід’ємна частина особистості.

Січкач і Денисюк також пишуть, що Європейські вчені зробили великий внесок у дослідження функціонального аспекту емоційного інтелекту. Як зарубіжні, так і вітчизняні педагоги аналізували емоційні аспекти особистості у своїх працях. Особливий інтерес становлять сучасні наукові праці, що

детально досліджують концепцію емоційного інтелекту. Вітчизняні дослідники вважають, що формування емоцій за допомогою мови важливе як для особистого розвитку, так і для соціального життя загалом. Вони підкреслюють, що емоційний інтелект сприяє прийняттю обґрунтованих рішень через усвідомлення власних емоцій. Інші науковці наголошують на функціональній ролі емоційного інтелекту: він дозволяє адаптуватися до навколишнього середовища, а також оцінювати власні емоційні здібності.

Фахівці слушно зазначають, що "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" (Баган, Навальна, Істоміна, 2022, с.8).

Цікаві дані також наводить Т. Мельничук в контексті психологічної адаптації до нових умов переселених осіб (2022). У дослідженні виокремлюються три основні етапи соціально-психологічної адаптації. Перший етап – це ознайомлення, на якому особистість на когнітивному та емоційному рівнях засвоює соціальні норми, цінності, установки, стереотипи і т. п. Когнітивний аспект дозволяє перетворити зовнішні соціальні вимоги на внутрішні переконання та звички.

Другий етап – рольова орієнтація, під час якого людина починає приймати соціальні форми взаємодії, які склалися в групі, зокрема формальні та неформальні зв'язки, стиль спілкування, а також норми, що існують у родині чи громаді. Це період пошуку роботи або способів включення в суспільне життя через волонтерство чи інші форми участі. На цьому етапі соціально-психологічна адаптація веде до формування важливих соціальних та комунікативних навичок, необхідних для задоволення особистих потреб і реалізації потенціалу в нових умовах.

Третій етап - це самоствердження, який передбачає індивідуалізацію та інтеграцію особистості в нове соціальне середовище. Індивідуалізація включає синтез засвоєних соціальних норм і вимог із особистими потребами, властивостями та стилем діяльності. Також на цьому етапі важливо відновити або адаптувати мовне середовище і прийняти спільні цінності, зокрема спільну мету – досягнення перемоги України.

Окрім цих стадій адаптації, слід застосовувати два додаткові підходи: соціокультурний та ресурсний.

У рамках соціокультурного підходу адаптація розглядається як процес подолання шоку, спричиненого зміною звичного культурного середовища, і потребою інтегрувати свою ідентичність із ідентичністю навколишніх груп. Це особливо стосується внутрішньо переміщених осіб, чий ідентичності повинні співіснувати з ідентичностями приймаючих громад.

Згідно з ресурсним підходом, адаптація - це здатність людини пристосуватися до втрати значної частини ресурсів після переміщення, а також здобуття нових ресурсів на новому місці. Це стосується не тільки отримання гуманітарної допомоги, але й працевлаштування, надання земельних ділянок для ведення господарства тощо. Інтеграція повинна включати спільне використання ресурсів, доступних як для переміщених осіб, так і для місцевих громад.

Ресурси поділяються на чотири групи: особисті, матеріальні, соціальні та культурні. Вони зазначають, що біженці зазнають втрат у ресурсах після переміщення, і для їх відновлення можуть бути використані дві стратегії: заміщення або заміна ресурсів. Наприклад, замість звичної родинної підтримки на новому місці переміщена особа може отримувати допомогу від друзів, релігійних або громадських організацій, що забезпечує ефективну психологічно-соціальну підтримку, сприяючи адаптації.

Таким чином, важливою частиною процесу адаптації є не тільки соціальне забезпечення, а й психологічний супровід, який має бути інтегрований із соціальною адаптацією.

Т. Мельничук зазначає, що у перспективі слід розробити механізми соціально-психологічної адаптації для підтримки стійкості внутрішньо переміщених осіб і їх інтеграції в нові соціальні умови (Мельничук, 2022, с. 84-85).

Протягом усієї історії людства проблема емоційної культури залишається актуальною. Зростання інтересу до вивчення емоцій підтверджується появою терміну «емоційний інтелект». Відомо, що рівень інтелекту не є надійним показником успішності в житті, і його роль становить близько 20% серед інших чинників, що визначають життєвий успіх. Натомість емоціям нині надається значно більша увага. Емоційна здатність означає, наскільки добре людина може застосовувати свої навички, включно з інтелектом. Розвиток логічного мислення та світогляду дитини не є ключем до її майбутніх досягнень. Емоційність мовця – це природний інстинкт, що мотивує вираження почуттів через осмислену мову. Емоції є природними, спонтанними і служать відображенням почуттів.

Емоційна компетентність охоплює здатність людини усвідомлювати та виражати свої емоції, розуміти зв'язок між емоціями, думками та вчинками як власними, так і інших людей. Вона також включає знання соціальних норм емоційної поведінки та уміння керувати емоціями: їх вираженням, імітацією, контролем, а також знання основного словника емоційної термінології. Система навичок і здатностей людини, яка допомагає розпізнавати емоції, розуміти наміри й мотивацію інших людей, керувати як власними емоціями, так і емоціями оточуючих, утворює те, що ми називаємо емоційним інтелектом, або EQ (від англ. «Emotional Intelligence»). Цей термін доповнює традиційне розуміння інтелекту, зокрема освіти, рівня IQ. Емоційний інтелект дозволяє людині передавати і отримувати інформацію через емоційне забарвлення.

Людам із нерозвиненим емоційним інтелектом складно розпізнавати власні емоції та розуміти стан оточуючих. Основними складовими емоційної компетенції є саморегуляція, рефлексія, емпатія, самомотивація, комунікація і

самоконтроль. Кожен повинен володіти навичками контролю своїх емоцій, уміючи заспокоювати себе словами, думками, контролем дихання і м'язового тону. Саморегуляція означає здатність контролювати свої емоції, підтримувати спокій, боротися з тривогою, швидко відновлювати рівновагу після стресових ситуацій. Рефлексія та емпатія необхідні для професійного й особистісного зростання. Емпатія, що базується на здатності переймати емоції інших, є формою духовного зв'язку та допомагає розуміти інші погляди і потреби. Самоконтроль, який включає управління емоціями, що можуть негативно впливати на людину, вважається ключовим елементом емоційного інтелекту. Збереження емоційної рівноваги є важливою умовою для досягнення успіху як для педагога, так і для учня. Він допомагає уникнути зайвих страхів і гніву, що дозволяє зберігати ясність мислення.

З психологічної точки зору, самоконтроль емоцій – це здатність не піддаватися імпульсам, оскільки всі емоції спрямовують на певну дію. Розвиток цієї компетенції потребує значних зусиль, але саме це дає найбільший результат, підвищуючи особисту ефективність. Мовні здібності учнів дають можливість обирати різні способи вираження емоцій, такі як номінація, опис, імітація, коментування та інші. Вивчення емоцій у мові охоплює як фундаментальні проблеми, такі як мова і мислення, мова і пізнання, мова і свідомість, так і прикладні, наприклад мова і комунікація, мова і вплив.

Емоції є важливою частиною вербальної і невербальної комунікації. Вербальне вираження емоцій є складним завданням, і його вивчення є однією з тем психології мови та шкільної освіти. Проблема «мови емоцій» виділилася в окремий науковий напрямок у психолінгвістиці, який називається «емотіологія».

Виходячи з того, що емоційність є важливою характеристикою мовної особистості, яка впливає на створення смислів та визначення прагматичного значення висловлювань, Емоційність це природний та неусвідомлений прояв емоцій. Емоційна компетентність людини включає здатність усвідомлювати та виражати свої емоції; розуміти зв'язок між власними й чужими думками,

емоціями та вчинками; знання соціальних норм емоційної поведінки та способів керування своїми або чужими емоціями, включно з їх експресією, імітацією, приховуванням; а також володіння основною лексикою для їх позначення.

Для успішного формування емоційної компетентності в учня або студента дані автори пропонують певний комплекс завдань, вправ, технік та інше. Наприклад, для молодших дітей пропонується вести «щоденник емоцій», який допоможе дитині краще усвідомити власний емоційний стан і окремі ситуації, які вона переживає. Наступний етап оволодіння емоційним самоконтролем передбачає навчити учнів усвідомлено обмежувати або розширювати потік інформації, що надходить, та/або спектр власної реакції на неї. Для цього необхідно тренувати концентрацію, сприйняття світу різними органами чуття і після таких тренувань аналізувати власні емоції та почуття. Цікавою є «гра», у якій дитина може розвивати емпатію за допомогою вгадування емоцій людей на екрані під час перегляду телепередач або фільмів без звуку. Також наведені відомі і популярні вправи, де діти «обтрушують» з себе неприємні емоції або «викидають» їх у вікно чи смітник в вигляді записок чи саморобних фігурок (Січкара, Денисюк, 2020).

Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова (2017) пишуть, що згідно з теорією самодетермінації, розробленою Е. Десі та Р. Райаном, центральним питанням є проблема самостійної активності людини і її здатність вибирати напрямок власного розвитку. Самодетермінація визначається як здатність особистості до вибору, автономії в управлінні собою та власними діями, а також як відмова від зовнішнього контролю. Поведінка, що базується на самодетермінації, включає свободу вибору, креативність, спонтанність, а також домінування бажань («хочу») над зобов'язаннями («повинен»). У протилежність цьому, несамодетермінована поведінка характеризується підкоренням емоціям, низькою гнучкістю та повторюваністю в діях. Основною ідеєю теорії є переконання, що людина має потенціал до здорового і гармонійного життя. За цією теорією, кожна особистість має три базові потреби: потребу в

самодетермінації й автономії, потребу в компетентності та ефективності, а також потребу у значущих міжособистісних відносинах. Рівень задоволення цих потреб впливає на розвиток особистості та її психічне здоров'я.

1.4. Проблема формування психологічного самозахисту індивіда в стресових умовах

Самодетермінація є важливим елементом структури психічних особливостей особистості. Концепція синергетики, яка охоплює взаємодію особистості, комунікаційних процесів та середовищних факторів, дозволяє повному підходити до вивчення психологічного самозахисту і соціальної адаптації. Психологічний самозахист полягає в здатності особистості усвідомлювати і нейтралізувати негативні впливи. Аналіз психічних процесів, пов'язаних із самозахистом, базується на дослідженнях українських і зарубіжних психологів.

Протягом онтогенезу у кожної людини формується індивідуальний стиль захисної або адаптивної поведінки, який допомагає долати стреси в повсякденному житті. Вивчення таких стилів відбувається в різних вікових групах — від дошкільного віку до старшого віку. Багато дослідників, зосереджуючи увагу на різноманітних чинниках, що впливають на захисні механізми, акцентують увагу або на індивідуальних особливостях, або на середовищних умовах, які визначають розвиток захисної поведінки.

Проблеми психологічних механізмів саморегуляції поведінки досліджуються в рамках різних напрямків психології. Зокрема, вивченням саморегуляції поведінки у підлітковому віці займався М. Боришевський, який доводив, що раціональне управління механізмами саморегуляції у підлітків має безпосередній вплив на їхній особистісний розвиток.

Відомий психолог Д. Роттер розглядав поведінку людини через терміни, такі як поведінковий потенціал, очікування, підкріплення та локус контролю. Поведінковий потенціал включає кілька складових: орієнтацію на досягнення певного результату, адаптивні поведінкові реакції, захисні механізми, техніки

уникання та агресивні реакції. Поведінкові реакції адаптації стосуються узгодження з вимогами соціуму, тоді як захисні реакції використовуються в ситуаціях, що вимагають великих зусиль для подолання труднощів, наприклад, заперечення, знецінення або придушення бажань.

Поведінка особистості є частиною соціальної регуляції, основними функціями якої є формування, оцінка, підтримка і захист норм, правил і засобів, що забезпечують взаємодію та співіснування людей у суспільстві. Відповідно до закону самозбереження, кожна організована динамічна система намагається протистояти як внутрішнім, так і зовнішнім руйнівним впливам, використовуючи значну частину свого потенціалу. Самозахист — це здатність захищати себе від загроз, зберігаючи при цьому власну автономію, впевненість у собі і готовність протистояти небезпеці.

Безпека людини охоплює всі аспекти її життя, включаючи соціальні та виробничі сфери, і зазвичай визначається як захищеність від фізичних загроз. Однак більш складне розуміння безпеки полягає у створенні умов для самозахисту від потенційних загроз. Психологічна безпека означає стан суспільства та індивіда, коли вони сприймають свою життєву ситуацію як надійну і стабільну, що забезпечує можливості для задоволення соціальних і особистих потреб та впевненість у майбутньому (Кирпенко, Бохонкова, 2017, с. 8 – 10). Далі автори звертають увагу на проблему, яка виникає під час намагання забезпечити власну психологічну безпеку. З психологічної точки зору, самозахист у процесі комунікації є важливою закономірністю міжособистісних відносин. Він виявляється у прагненні людини забезпечити свою психологічну безпеку та захист від потенційних загроз. Водночас, часто така особа може не звертати уваги на потребу в психологічній безпеці інших людей.

У соціальних науках існує поняття соціального самозахисту, яке охоплює здатність людини адаптуватися до змін зовнішнього середовища, готовність до радикальних змін у своїй діяльності, а також прояви креативності та економічної активності. Розвиток соціального самозахисту залежить від рівня

загальної освіти та розвитку особистості, а також від ефективності організації навчального і виховного процесу. Важливим чинником є позитивне ставлення до самозахисту, знання про поведінку людини, її індивідуально-психологічні характеристики, а також здатність до гнучкого реагування на різні соціальні впливи.

Згідно з ідеями А. Маслоу, особистість перебуває в постійному внутрішньому протиріччі між інстинктами самозбереження та прагненням до розвитку. Це означає, що людина постійно приймає рішення між вибором безпеки і прогресу, залежності і автономії, регресу і розвитку, незрілості та зрілості. Людина рухається вперед, коли переваги розвитку та недоліки безпеки перевищують потенційні недоліки розвитку та вигоди, які дає безпека.

Самозахист можна класифікувати за кількома критеріями: 1) за важливістю для особистості – він може бути позитивним або негативним; 2) з точки зору правової оцінки державою – правомірним або неправомірним; 3) з огляду на соціальні та моральні норми – моральним або аморальним та інші варіанти.

Агресивна поведінка є однією з форм захисної реакції на різноманітні негативні ситуації, як фізичного, так і психологічного характеру, які можуть спричиняти стрес, фрустрацію та інші емоційні напруження. З психологічної точки зору вона є одним із способів вирішення проблем, пов'язаних з охороною індивідуальності та самотождественності, а також з самозахистом і підвищенням самоцінності, самооцінки та рівня амбіцій, що допомагає зберігати контроль над власним життям.

Аналізуючи сучасні психологічні дослідження, можна зробити висновок, що такі концепти, як свобода, автономія та самодетермінація, відіграють ключову роль у вивченні мотивації поведінки та розвитку особистості. Свобода розглядається як форма активної діяльності, яка включає свідомість, усвідомлення та контроль. Усвідомлення факторів, які впливають на поведінку, допомагає людині звільнитися від їхнього впливу. Окрім того, здатність

передбачати варіанти майбутніх ситуацій сприяє кращому прогнозуванню та контролю поведінки в майбутньому.

Захисні стратегії поведінки відображаються не лише через психологічний захист, але й через різноманітні форми реагування на конфлікти, фрустрацію, архетипи, стереотипи поведінки, копінг-стратегії та інші механізми. Стратегії поведінки є варіантами адаптації людини до змінюваних умов і охоплюють фізіологічні, особистісні та соціально-психологічні аспекти її життя. Таким чином, психологічний самозахист є сукупністю уявлень, установок, цінностей, стратегій зниження інтенсивності негативних емоцій, пошуку адекватних способів взаємодії з навколишнім середовищем. Це система механізмів захисту, яка дозволяє людині гармонійно існувати, як в межах власної особистості, так і в суспільстві. Термін «психологічний самозахист» описує адаптацію особистості до соціального середовища з метою уникнення емоційних і психічних травм. Він охоплює різноманітні стратегії, спрямовані на захист від фізичних або психологічних загроз, реальних чи уявних, що сприймаються людиною в її оточенні. Психологічний самозахист включає систему адаптивних механізмів, таких як автоматизми захисту, копінг-стратегії, компенсації та інші «техніки життя», які є виразом процесу адаптації людини до змінюваних умов. Ці механізми діють на різних рівнях психічного життя, як на свідомому, так і на несвідомому рівнях.

Усі види захисту мають спільну характеристику: вони не залежать від свідомих бажань чи намірів людини, і тому можна спостерігати лише їхні зовнішні прояви.

Отже, механізми психологічного захисту дослідники кваліфікують як переважно несвідомі процеси, що знижують інтенсивність внутрішнього чи зовнішнього конфлікту (наприклад, страх) та регулюють поведінку індивіда. Вони охоплюють рефлексорні реакції на трьох рівнях: емоційному, соматичному та когнітивному, а також установки, стереотипи і життєвий стиль. Ці механізми можуть бути як адаптаційними, так і дезадаптаційними.

Схематично механізм психологічного захисту можна представити таким чином. Коли активується генетична програма (природжені реакції) або порушується гомеостаз в організмі, виникають фізіологічні зміни, що призводять до відчуття дискомфорту через зовнішній чи внутрішній вплив. Це можна трактувати як безумовну реакцію (рефлекс), схожу на больову реакцію. З часом ця реакція ускладнюється під впливом потреб особистості, її емоцій та мотивів. Цей механізм сприяє тому, щоб поведінка людини була спрямована на зменшення внутрішньої напруги, що забезпечує більш складні форми поведінки.

Отже, функція механізмів психологічного захисту полягає в ізоляції свідомості від негативних, травмуючих переживань. Вони виконують такі компенсаторні функції:

1. травмуючі переживання замінюються на більш комфортні;
2. неприємні переживання переміщуються з свідомості в підсвідомість;
3. система психологічного захисту виявляє стійкість до зовнішньої критики, зосереджуючись не на логічних аргументах, а на емоціях.

Основною метою цих механізмів є внутрішня психічна адаптація, подолання або попередження дискомфортних когнітивних та емоційних станів. Механізми психологічного захисту можна класифікувати за ступенем зрілості та за їх призначенням (Кирпенко, Бохонкова, 2017, с. 11-20).

Л. Дзюбко підкреслює (2022), що важливо, щоб значущі дорослі (вчителі, батьки, психологи) організовували взаємодію з учнями, орієнтуючись на підтримку, дитиноцентризм і збереження всіх аспектів здоров'я дітей (фізичного, психічного, психологічного, соціального). Це дозволить забезпечити дітям відчуття безпеки і благополуччя під час освітнього процесу.

Існують різні підходи до класифікації типів і форм взаємодії між учнями та вчителями. Найбільш поширеними є три основні типи: конструктивний (позитивно-розвивальний), реструктивний (підтримуючий) і рестриктивний (обмежувальний). Без сумніву, найбільш ефективним є конструктивний тип взаємодії, основою якого є довіра та повага до особистості учня, діалогічність,

доброзичливість, позитивне ставлення, а також принципи горизонтальних зв'язків, де учень має можливість брати на себе відповідальність за вибір та дії. Такий підхід дозволяє школярам розвивати позитивні перспективи на майбутнє. Однак цей тип взаємодії вимагає певної енергетичної рівноваги та благополуччя для всіх учасників освітнього процесу.

Рестриктивний тип взаємодії спрямований на досягнення репродуктивної діяльності учнів, коли вчитель дає чіткий зразок і учні виконують завдання за цим зразком. Цей підхід обмежує самостійність, творчість і гнучкість учнів, не сприяючи розвитку їх потенціалу. В умовах складних чи кризових ситуацій такий тип взаємодії може бути доцільним, оскільки він надає чітку структуру і певний рівень визначеності, що дозволяє учням адаптуватися та відновлювати свої ресурси. Ресурсність цього методу полягає в організації навчально-виховного процесу таким чином, щоб економити сили учнів, чітко визначати мету і способи досягнення результатів.

Реструктивний тип взаємодії передбачає підтримку учнів у складних ситуаціях, збереження їх психологічної цілісності та допомогу у подоланні труднощів. Вчитель у цьому випадку виступає як партнер, який активно підтримує учня, сприяючи відновленню його емоційної стабільності та енергії. Така взаємодія є надзвичайно важливою в умовах невизначеності та загрози для життя і здоров'я учнів, оскільки дає їм відчуття безпеки і підтримки. Під час таких ситуацій вчитель використовує різні методи психолого-педагогічної підтримки, які орієнтовані на збереження емоційного благополуччя учнів та допомогу в адаптації до складних умов.

Організація життя та діяльності учнів повинна бути обережною і чуйною до їхнього емоційного стану. Для підтримки учнів у складних соціальних умовах доцільно використовувати специфічні педагогічні методи, зокрема позитивні очікування, що допомагають учням залучатися до пізнавальної діяльності. Це включає мотиваційні, когнітивні, альтруїстичні та інші методи, що сприяють залученню учнів до навчального процесу. Л. Дзюбка підкреслює, що в умовах кризових соціальних ситуацій важливо збільшити використання

форм психолого-педагогічної підтримки з боку вчителів, що сприятиме емоційному благополуччю учнів, їхній психологічній захищеності та розвитку, а також особистісному зростанню (Дзюбко, 2022, с. 42-45).

Важливо також сформувати в учнів навички психологічного самозахисту, що забезпечать їхнє виживання в стресових ситуаціях, оскільки «вивчення механізмів психологічного самозахисту сприяє гармонізації людського світосприйняття, налагодженню стосунків людини з довкіллям, формуванню умінь правильно реагувати на труднощі й негаразди, що набуває особливої актуальності в умовах інформаційно насиченого сьогодення» (Баган 2020, с.26).

Висновки до розділу 1

Емоції – це невід’ємна частина життя будь-якої людини і основа її психічного здоров’я. Важливо навчитися керувати емоціями, спрямовувати їх на збільшення продуктивності й ефективності комунікації.

Емоції виконують цілу низку функцій : від когнітивного впливу до соціального регулювання поведінки. Емоції не лише відображають внутрішній стан людини, але й активно сприяють адаптації до змінюваного середовища. Вони безпосередньо впливають на прийняття рішень, формування мотивації та взаємодію з іншими людьми. Розуміння цих процесів дає можливість краще осмислити значення емоційної компетентності як критичного елемента ефективної соціальної взаємодії та розвитку особистості.

Сьогодні комунікація між людьми все більше й більше переноситься в віртуальний простір, що створює принципово нові умови та стратегії спілкування а також емоційного впливу та самоконтролю. У зв’язку з цим необхідно аналізувати та створювати актуальні стратегії формування емоційної компетентності серед молоді, залучаючи до цього процесу навчальні заклади, не обмежуючись лише увагою до загального інтелекту, оскільки високий рівень емоційної компетентності в молодій людині, безумовно, допоможе їй бути продуктивнішою у навчанні й згодом стати повноцінним та успішно адаптованим членом суспільства.

Віртуальна комунікація має свої унікальні риси: відсутність невербальних сигналів, зниження емоційної інтенсивності, але разом з цим - можливість бути більш відкритим, а також дистанціюватися від емоційних ризиків. У цьому контексті важливою є здатність інтерпретувати емоції та повідомлення через екран, а також навички адекватного реагування на емоційні сигнали співрозмовників.

Емоційна компетентність охоплює кілька аспектів, зокрема здатність розпізнавати та розуміти свої емоції, а також емоції інших людей, що дозволяє регулювати власну поведінку та ефективно взаємодіяти в соціумі. На основі аналізу теоретичних аспектів емоційної компетентності висновуємо, що її розвиток є важливою запорукою не тільки особистісного зростання, а й ефективної комунікації в будь-яких соціальних контекстах, зокрема в умовах віртуального спілкування. Оволодіння емоційною компетентністю дозволяє людині не лише краще розуміти себе та інших, але й більш ефективно вирішувати конфлікти, адаптуватися до змінюваних умов і досягати успіху в міжособистісних стосунках та значно підвищувати власну продуктивність як в економічній сфері, так і в освітній. Враховуючи постійну цифровізацію суспільства, необхідність удосконалення цих навичок стає все більш очевидною й зумовлює потребу в розвитку відповідної методики формування емоційної компетентності.

РОЗДІЛ 2. МОВНІ ЗАСОБИ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ У СУЧАСНІЙ УКРАЇНСЬКІЙ МОВІ Й ВІРТУАЛЬНОМУ КОМУНІКАТИВНОМУ ПРОСТОРИ

2.1. Вербальні засоби вираження емоцій у сучасній українській мові й у віртуальному спілкуванні молоді

Емоції здебільшого виявляють двома основними способами: вербально, тобто за допомогою мовних засобів, і невербально, тобто через міміку, жести, пантоміміку тощо. Невербальні засоби часто переважають над вербальними, оскільки емоції є короткочасними, і людям буває складно підібрати точні слова для їх вираження. Емоційний стан важко одразу передати мовними засобами, і тому мовці часто вдаються до невербальної комунікації, яка є більш спонтанною та природною.

Вербальний засіб вираження емоцій – це будь-який мовний засіб вираження емоцій. Безпосередньо лексика може називати, виражати або описувати емоції. Емоції в мові можуть бути представлені за допомогою різних типів речення (окличне, питальне та ін.), перерваністю чи повторюваністю конструкцій. Механізм відображення емоцій у мовленні полягає в тому, що людина передає в мові не просто об'єктивну реальність, а лише ту частину, яка є значущою на певний момент. Емоції тут виступають як посередники, що регулюють, які аспекти світу та в якій формі будуть відображені в мові. Таким чином, емоції визначають, на чому людина зосередить свою увагу і як вона це висловить, слугуючи своєрідним фільтром між навколишнім світом і його мовним відображенням.

Емоції, як психологічний феномен, відтворюють у свідомості людей їхнє емоційне ставлення до реальності. Емоційні оцінки дійсності відображаються в семантиці мовних засобів, обраних для вербалізації переживань.

На синтаксичному рівні для вираження емоцій застосовують окличні, питальні, еліптичні, інвертовані речення, а також вставні елементи. Що вищий

рівень емоційного напруження, то більшою стає дезорганізація синтаксичної структури: перерви, повтори, незавершені речення характерні для високої концентрації емоцій.

Сьогодні лінгвісти розглядають три основні способи репрезентації емоцій у мові: лексика, яка називає емоції; лексика, яка описує емоції; і лексика, що виражає емоції. Крім того, емоції можуть передаватися через вербальну (мовні засоби) та невербальну (міміку, жести) комунікацію, або через так звані "вербальну" та "тілесну" мови.

За мовними рівнями вербальні засоби вираження емоцій поділяють на лексичні та граматичні.

До лексичних відносять слова, що називають емоції (напр. злість, радість, сум, щастя, ненависть) або описують їх (*В Балабухи душа неначе вмерла. Він зблід, потім почервонів, потім знов зблід* (І. Нечуй-Левицький)) та безпосередньо виражають їх (...*вона [сусідка] трохи спізнилась... – Як! знову вона? – скрикнула Марта. Однак їй зараз стало досадно за вигук* (М. Коцюбинський)).

Потужну спеціалізовану групу виразників емоцій становлять вигуки (*ох і ох!.. Боже мій! Ова!, Ти ба!, Упс!, Вау!, Ну й ну! Це ж треба! Ого!*), оцінні прислівники (*чудово, непогано, гарно, жахливо, суперськи, фантастично, кепсько, тривожно, ніяк, тяжко*) та іменники (*жах, журба, прикрість*).

До граматичних вербальних засобів можна віднести ті, що безпосередньо стосуються будови та структури речення, наприклад повторення (*– Давай сюди, спробуєм розгадати твою шифровку... – Ні, ні, ні! – схопилася Тоня і, притискаючи листа до грудей, майнула від товариства* (О. Гончар)), обірване речення (*Уже й час літній настав, спека стоїть нестерпна, а тут в холодочку ми сидимо і згадуємо, а ви...* (В. Підмогильний)), різні типи речень, як-от питальне (*чого б це раптом?*) та інші.

Активне застосування всього спектру емоційної лексики та емоційного структурування речень, особливо в умовах віртуальної переписки, сприяє полегшенню співрозмовникові процесу читання та сприйняття емоцій та

почуттів користувача, який має на меті поділитися ними. Вправно користуючись цими інструментами можна передавати такі емоції як здивування, іронію, сарказм, роздратованість, обурення, сумнів, подив, тривогу, тим самим досягнувши певної мети в кожному окремому випадку інтернет-комунікації.

Ось приклади використання різних типів емоційної текстів в віртуальному спілкуванні:

«...той випадок, коли з тобою можуть зробити все, що завгодно і ніхто не допоможе, бо дзвонити в поліцію не варік, коли на тебе нападає начальник поліції☺👍».

Крім використання емодзі, про які докладніше зазначено в наступних розділах цієї роботи, звертаємо увагу на сленгове слово «варік». Утворення шляхом скорочення від слова «варіант» надає фразі «не варіант» більш простого та применшувального забарвлення, що, в поєднанні з іронічно-використаними в кінці речення емодзі-усмішки та схвального пальця вгору, підкреслює емоцію зневаги до поліції, відчуття абсурдності та безвиході ситуації. Разом з тим, варто зазначити, що слово «варік» не обов'язково буде виражати саме ці емоції в інших контекстах.

«Нажаль процесуальна тяганина вона така не тільки в нас».

У цьому уривку присутня як описова емоційна лексика («нажаль»), яка пряомолінійно та однозначно описує ставлення мовця до описуваної ситуації, так і емоційно-забарвлене слово «тяганина». Слова типу останнього несуть у собі певне емоційне забарвлення незалежно від контексту використання, тобто є стабільною емоційною лексикою. Емоційно-нейтральними відповідниками цього слова могли стати слова «зволікання» чи «затримка». Саме ж слово «тяганина» виражає собою певний спектр негативних емоцій, що можуть

варіюватися залежно від контексту. Наприклад, у даному випадку це слово підкреслює емоцію незадовільного ставлення до названого явища, особливо поєднуючись в єдину експресивну конструкцією з попереднім емоційним словом «нажаль». В інших контекстах це слово могло б підкреслювати відчуття роздратованості або нетерпіння.

«Але кого це хвилює, коли можна просто тут і зараз виливати свою поплавлену свідомість в коментаріях?»

Цей вислів багатий на емоційно-забарвлену лексику, наприклад риторична фраза *«але кого це хвилює»* передає відчуття іронії та критичності стосовно людей, яких описує автор повідомлення, а фраза *«просто тут і зараз»* посилює відчуття нетерпіння та виражає зневагу до цих людей, надаючи їм певної інфантильної характеристики таким підкресленням. Також присутнє сленгове слово *«поплавлений»*, що підкреслює сильну зневагу та певну агресію стосовно інших коментаторів. Але найцікавішим прикладом емоційної лексики в цьому реченні є останнє слово *«коментарі(і)»*, оскільки, крім очевидного підкреслювання зневаги та малозначимості, також демонструє дуже популярну в останні роки в українському сегменті інтернету рису, а саме використання російських слів або форм слів в українській орфографії. В багатьох випадках це слугує для зображення суржику або при цитуванні російського тексту, але разом із цим – для підкреслення іронічності, зневаги, та применшення значущості об'єкта мовлення. Також часто цей прийом використовують для створення комічності, вияву глузування, насмішки над певними обставинами, предметом обговорення. Враховуючи різницю між функціонуванням та ставленням до англійської та російської мов в українському суспільстві та в українськомовному середовищі зокрема, все ж можна провести певну паралель із подібним засобом стосовно англійської мови, який був більш поширений в минулі десятиріччя в інтернеті, але з більшим акцентом на комічність та іронію, аніж на вираження зневаги.

Прикладом такого вжитку англійської мови може послугувати інше повідомлення того самого коментатора:

«такі «страсти» повинні бути показовим хеппі ендом...»,

де вислів *«хеппі енд»*, очевидно, вжито в іронічному значенні, хоча його можна було б замінити більш притаманним українській мові зворотом «щасливим кінцем», хоч у такому випадку емоційне забарвлення було б значною мірою втрачене.

2.2. Експресивні засоби емоційного реагування

Коли ми говоримо про експресивні конструкції в мові, ми говоримо про певні мовні конструкції, які мають на меті не просту передавання інформації, а вираження емоцій чи почуттів. У контексті вираження емоцій в мові буде доречним інтерпретувати експресивні конструкції як семантичну, стилістичну та функціональну категорію. Особливу увагу слід звернути на особливі стилі мовлення, звертань, виразів, які містять в собі експресію певних емоцій, і виділити з них конкретні мовні конструкції. Вони можуть містити зменшувально-пестливі форми іменників, повтори, звертання, вигуки, перебільшення, уточнення, нестандартний порядок слів, одним словом будь-що, що унеможлиблює прочитання чи сприйняття тексту реципієнтом в беземоційному, сухому вигляді.

Експресивними засобами називають як безпосередньо посилено виразні мовні одиниці самі по собі, так і окремо посилювачі. Експресивність є обов'язковою умовою будь-якого висловлення як такого. Експресія як явище охоплює більше, ніж просто емоцію, оскільки емоція завжди має експресивний характер, тоді як експресія не завжди емоційна. Експресію здебільшого визначають як семантичну категорію, основним завданням якої є вплив.

Для розгляду експресивності на прикладі можна взяти уривок з роману Мирослава Дочинця «Діти папороті»:

«Вона глянула мені в очі, і тінь майнула на її обличчі. О, як мені знайомі ці тіні. Гра світла в очах – це одне, а гра тіней під віями інше. В ній більше прихованої правди. Мені б дивитися в її прекрасні сірі очі, а я дивлюся на перенісся, на маленький білий рубчик. Хочеться його торкнути пальцем, як ніжний пелюсток...».

Проаналізуємо функції підкреслених експресивних засобів у наведеному уривку. Частини «*о, як мені знайомі*», «*мені б дивитися*» можна схарактеризувати як експресивні уточнення, які могли б бути перефразовані без використання експресивності, зберігши при цьому основне змістове навантаження, опустивши лише передачу емоційного забарвлення (напр. «*мені було простіше дивитися в її очі*» замість «*мені б дивитися в її прекрасні очі*»). Вигук «*О,...*» передає посилену емоцію ностальгії щодо спогаду, який описується далі. Сполучник «*а*» в частині «*а я дивлюся...*» підкреслює відчуття легкої іронізації з «неправильного», на думку персонажа, власного фокусу зору, разом з цим підкреслюючи важливість для нього в даний момент інших рис обличчя особи, на яку він дивиться, тобто вираження емоції зацікавленості. Дієслово «*Хочеться*» в пасивному стані підкреслює миттєвість бажання. Таким чином, кожний виділений фрагмент можна вважати експресивним засобом, а групу засобів, що разом виражають або описують певну цілісну емоцію чи емоційний стан – експресивною конструкцією (напр. «*мені б дивитися*» та «*прекрасні*» є окремими засобами, що разом утворюють конструкцію, яка слугує вираженню емоційного стану персонажа твору, у якому він не дивиться в очі, які вважає прекрасними).

У віртуальному просторі мовці так само вдаються до експресивних конструкцій, підсилюючи своє емоційне реагування. Наприклад, ось повідомлення користувача чату платформи «Telegram», де можна спостерегти використання таких конструкцій:

«От мені більше нема чого робити, ще звірятись, чи сайт-перекладач помилок не наробив».

Конструкція «*От мені більше нема чого робити*» складається з частки «*от*» і подальшої іронізації. У цій конструкції частка посилює відчуття іронії. Таку саму підсилювальну роль відіграє й наступний прислівник «*ще*». Цікаво, що і частка «*от*», і прислівник «*ще*» могли б не використовуватися в даному реченні, і тоді, при збереженні іронізації, вона б втратила певне посилення, надане цими словами. Також використання форми «*наробив*» могло бути замінене на «*зробив*» або «*припустився*», але саме форма «*наробив*» підкреслює зневагу до сайту-перекладача. Отже, користувачі інтернету для підсилення використовують типові засоби експресивізації речень – частки й аспектуальні форми дієслова зі значенням інтенсивності дії

Загалом у неформальному спілкуванні (до якого найчастіше належить спілкування в віртуальному просторі) мовці часто використовують експресивні конструкції різного типу, оскільки українська мова надає безліч варіантів можливостей вираження як простих емоційних явищ, так і більш складних та комплексних.

2.3. Невербальні засоби вияву емоцій в житті і в інтернеті

До невербальних засобів спілкування в житті належать жести, міміка, пози і навіть інтонації та темп мовлення, тобто ті елементи мовлення, які не стосуються безпосередньо лексики чи синтаксису.

З розвитком інтернету та його дедалі більшою роллю в житті людей постійно збільшується кількість термінів, що описують особливості комунікації в мережі. Інтернет-комунікація є багатофункціональною і має низку характерних рис, серед яких: умовна анонімність, специфічність міжособистісного сприйняття в умовах відсутності невербальних сигналів, добровільність або небажаність контактів, прагнення до нетрадиційної поведінки, складнощі у вираженні емоцій і водночас прагнення до емоційного наповнення тексту через спеціальні знаки або словесні описи емоцій. Таким

чином, інтернет-комунікація спричинила зміни в елементах, що супроводжують спілкування, особливо в способах вираження емоцій та почуттів.

З моменту виникнення комп'ютерних технологій будь-яка форма комунікації, що здійснюється за допомогою комп'ютера, отримала назву комп'ютерної комунікації. Це поняття охоплює також інтернет-комунікацію, яка передбачає як вербальні, так і невербальні взаємодії між учасниками в онлайн-просторі з метою обміну інформацією. Залежно від кількості учасників, що беруть участь у процесі обміну інформацією, інтернет-комунікація може бути поділена на різні типи. Зокрема, розрізняють взаємодію між двома людьми, між групою осіб і однією особою, між людиною та комп'ютером, а також між кількома групами людей.

Оскільки в інтернет-комунікації основною є письмова форма взаємодії, ця робота зосереджена на текстах, що не передаються через звук чи відео. Часто повідомлення, надіслане через інтернет, може втрачати частину свого сенсу через відсутність невербальної складової, адже при особистій зустрічі люди використовують не лише слова, але й жести, інтонацію, дотики, які здатні передати більше інформації, ніж мовленнєвий контент. Тому виникла потреба в додаткових інструментах комунікації, які дозволяють швидко, точно та ефективно передавати емоції та почуття в електронних повідомленнях.

Невербальне спілкування охоплює комунікативні засоби, які передають через жести, міміку, інтонації, паузи, пози, сміх чи сльози, що є частиною знакової системи й доповнює або навіть замінює вербальні засоби. Використання месенджерів і соціальних мереж змусило людей вигадати нові способи вираження емоцій і сенсу без використання тіла чи інтонації. Емоційний компонент комунікації є дуже важливим, оскільки емоція, що ініціює інтернет-спілкування, регулює поведінку особи і сприяє розвитку нових форм самопрезентації та взаємодії. Інтернет, як простір з низьким рівнем контексту, створює можливості для непорозумінь, тому використання емоційних сигналів допомагає краще зрозуміти одне одного.

Для повного передавання сенсу повідомлення в інтернет-комунікації активно застосовують додаткові графічні засоби (шрифт, колір, фон, орфографія, пунктуація, символи, графічне оформлення тощо). Одним із прикладів подібних текстів є електронні повідомлення для обміну інформацією в інтернеті. Використання таких засобів приваблює і утримує увагу читача завдяки смисловій організації тексту, тому вона є важливим інструментом комунікації.

Смайл – це комбінація знаків пунктуації (наприклад, дужок, крапок, тире), що використовується для графічного вираження певної емоції, яку автор хоче передати в електронному повідомленні. Дослідження показують, що коли людина бачить смайл, в її мозку активуються ті самі ділянки, що й при спостереженні за усміхненою людиною. Згодом була створена ціла система знаків, що позначають емоції, яку назвали емодзі. Емодзі, в свою чергу, є графічним символом, що зображує почуття. Для вираження емоцій також використовуються «наліпки» – графічні зображення, що можуть передати складні емоції, замінюючи слова або дії в інтернет-спілкуванні. Крім того, існує ще один популярний засіб невербальної комунікації – мем, який є завершеною одиницею, що поєднує текст і зображення в рамці.

Перевага смайлів, емодзі і наліпок полягає в тому, що вони не потребують перекладу і зрозумілі всім, незалежно від мови, що робить їх однією з найуніверсальніших форм комунікації.

Хоча набір емодзі в усіх пристроях однаковий, сенс кожного символу може змінюватися залежно від культурного, мовного, вікового та інших контекстів. Це означає, що в інтернет-комунікації важливо враховувати контекст при використанні іконічних символів, щоб точно передати емоційну складову повідомлення. Тільки тоді ці символи можна правильно зрозуміти та ефективно інтерпретувати емоції в електронних повідомленнях. Тепер смайли та емодзі виконують не лише роль вираження емоцій, але й інколи замінюють слова, ставши на зразок ребусів.

Невелика зміна значення сталася й у сприйнятті розділових знаків. Наприклад, дослідники помітили, що крапка в кінці речення у текстових повідомленнях може сприйматися як знак роздратування, агресії, неприємності чи навіть відмови від спілкування. Повідомлення без емодзі, смайлів чи інших іконічних символів часто сприймаються як сухі, беземоційні, що може створити враження, що співрозмовник не зацікавлений у розмові, ображений чи роздратований. Надмірне дотримання правил правопису також може викликати в адресата відчуття зарозумілості, суворості або навіть неприязні адресанта.

Повідомлення з емодзі теж можуть призводити до викривленого сприйняття, оскільки користувачі не завжди можуть перевірити реальність емоцій, закладених у повідомленнях. Наприклад, хтось може відправити посмішку через смайл, хоча насправді відчувається сумно, або навпаки — передати емоцію через емодзі з сльозами, маніпулюючи своїм співрозмовником. Використання таких знакових символів дозволяє не лише виражати почуття, а й приховувати їх або симулювати.

Таким чином, основною одиницею спілкування в інтернеті є електронне повідомлення, яке може бути виражене як вербально, так і невербально. У умовах обмеженості невербальних засобів комунікації додатковими інструментами для передачі емоцій є різноманітні засоби: шрифт, колір, фон, пунктуація, орфографія, емодзі, смайли, меми та інші графічні елементи. Іконічні символи, зокрема емодзі, здобули величезну популярність у мережевій комунікації.

Однак, попри те що емодзі широко популярні, вони заледве чи замінять традиційну мову, оскільки мислення ґрунтується на словах, а комунікація через емодзі не може повністю передати всю глибину емоційного стану мовця. Смайли та емодзі швидше слугують додатковими інструментами для підсилення вербальних повідомлень, хоча самі по собі вони, мало ймовірно, можуть стати основним засобом спілкування. Це не применшує їхньої важливості особливо в молодіжному спілкуванні, адже вони дають

користувачам змогу схематично, в загальних рисах передавати свої емоції в повідомленнях.

Проведене нами опитування здобувачів загальної середньої освіти під час педагогічної практики в Остерському ліцеї №1 засвідчило, що 99 відсотків опитаних старшокласників задоволені набором емоцій в месенджерах, вважають їх достатніми для вираження емоцій й не потребують додаткового словесного пояснення своїх емоційних станів. Отже, у молоді сформована своя система невербального емоційного реагування, яка, проте, є досить обмеженою і схематичною. Цілком очевидно, що вчителі в закладах загальної середньої освіти мають навчати молодь урізноманітнювати емоційні реакції й точніше передавати свої емоційні стани.

Висновки до розділу 2

У цьому розділі було розглянуто мовні засоби вираження емоцій у сучасній українській мові, зокрема вербальні та невербальні засоби, які є основними способами передавання емоцій у комунікації. Вербальні й невербальні засоби взаємодоповнюють одні одних, є давно узвичаєними й різноманітними.

Емоційна лексика – основний інструмент опису емоцій у сучасній українській мові. Вона охоплює як окремі слова, так і фразеологізми, що точно виражають емоційні стани, такі як радість, сум, гнів, здивування тощо. Важливою особливістю цієї лексики є її здатність відображати не лише особисті переживання мовця, а й соціально-культурні норми, які визначають, що є емоційно прийнятним у суспільстві. Емоційна лексика є багатою та різноманітною, що дозволяє ефективно передавати широкий спектр емоцій, однак певні лексеми можуть бути контекстуальними й мати варіативність у значеннях залежно від ситуації.

Експресивні конструкції виявляють більшу гнучкість у вираженні емоцій, адже вони здатні впливати не тільки на зміст, але й на форму

висловлювання. За допомогою таких конструкцій (як метафори, порівняння, окличні речення, інверсії) мовець може посилити емоційний ефект свого висловлювання, привертаючи увагу слухача або читача до того, що є найбільш важливим або чуттєвим. Це забезпечує не лише експлікацію емоційного забарвлення, але й підсилює емоційну інтонацію висловлювання, створюючи враження більшої емоційної насиченості.

Невербальні засоби вираження емоцій також є невід'ємною частиною людської комунікації. У звичайному житті невербальні засоби – це міміка, жести, поза, тон голосу, інтонація та ін., які допомагають передати емоційний зміст і доповнити вербальну інформацію. Вони увиразнюють емоції, навіть коли мовний вислів є недостатньо чітким або не виражає емоційної інтенсивності.

У віртуальному середовищі, де фізична присутність відсутня, роль невербальних засобів комунікації змінюється. Тут активно використовують різноманітні емодзі, гіфки, відеозаписи, а також специфічні знаки (наприклад, використання великих літер для вираження крику або подиву). Ці інструменти компенсують відсутність фізичної міміки та жестів, дозволяючи користувачам чітко виражати емоції, зберігаючи емоційну інтенсивність повідомлення.

Порівнюючи традиційні та віртуальні засоби емоційності, можна виділити кілька важливих аспектів. Традиційні вербальні та невербальні засоби комунікації є багатшими за змістом завдяки використанню невербальних сигналів (міміка, поза, контакт очей), які дають додаткову інформацію про емоційний стан співрозмовника. Вони дозволяють здійснити повноцінну емоційну взаємодію в живому спілкуванні. Проте ці засоби мають обмеження в плані фізичної присутності: не всі емоції можуть бути виражені словами, а невербальні сигнали можуть бути недооцінені або неправильним чином інтерпретовані, особливо в багатокультурних контекстах.

Віртуальні засоби вираження емоцій мають свої переваги в контексті цифрової комунікації. Вони дозволяють швидко передавати емоційні настрої

через текстові повідомлення або графічні елементи, як наприклад емодзі, що є ефективними для підтримки зв'язку на відстані. Крім того, цифрові засоби дозволяють створювати та передавати емоції, які важко було б передати за допомогою традиційних невербальних методів, наприклад, у випадку анонімного спілкування або при обміні повідомленнями у соцмережах. Віртуальні засоби комунікації також дають більше можливостей для творчості в вираженні емоцій (створення коміксів, відеозаписів, мемів тощо).

Однак віртуальні засоби мають і свої недоліки. Вони позбавлені нюансів, які можна передати через особисті невербальні сигнали в офлайн-спілкуванні. Відсутність фізичної присутності значно ускладнює точне розпізнавання емоцій, що може призводити до непорозумінь та неправильної інтерпретації емоційних сигналів. Крім того, віртуальні засоби, як-от емодзі, часто є стандартизованими і можуть не завжди точно відображати емоції, які має на увазі мовець.

Загалом, обидва типи засобів – традиційні та віртуальні – мають свої специфічні функції та переваги, і їх застосування залежить від контексту комунікації. Традиційні засоби комунікації залишаються незамінними для створення глибоких емоційних зв'язків у безпосередньому спілкуванні, тоді як віртуальні засоби є ефективними інструментами для швидкого та зручного вираження емоцій в умовах цифрової комунікації.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

3.1. Проблеми сучасної молоді щодо вербального вираження емоцій

У сучасному світі молодь стикається з численними викликами, пов'язаними як із соціальними, так і з психологічними аспектами її розвитку. Одним із важливих аспектів особистісного становлення є емоційна сфера, зокрема здатність до вербального вираження емоцій. Вміння точно й щиро висловлювати свої почуття через мову є важливою частиною комунікації, адже воно визначає якість міжособистісних відносин, здатність до співпраці, розуміння та підтримки. Водночас набуває актуальності проблема вербального вираження емоцій серед молоді через її особливості, які пов'язані з соціокультурними трансформаціями, інформаційним впливом, змінами в системах виховання та освіти. Одні з основних труднощів – наявність агресивного стилю комунікації, намагання відповідати емоціям колективу чи лідера, а також нездатність до щирого вираження емоцій, що суттєво обмежує ефективність міжособистісної взаємодії. Проаналізуємо їх докладніше.

1. Агресивність як вияв емоційної нестабільності.

Однією з найбільш помітних проблем сучасної молоді є схильність до агресивного вербального вираження емоцій. Агресія у своєму психологічному та соціальному контексті може виявлятися в різних формах: від відвертого конфлікту до маніпуляцій і пасивно-агресивних дій, таких як сарказм, іронія, знущання чи образливі висловлювання.

Надмірна агресивність є, з одного боку, результатом недостатньої емоційної зрілості та дефіциту навичок управління своїми почуттями. У молодіжному середовищі часто спостерігається так званий "культ сили", де емоційна відкритість може трактуватися як слабкість, а агресія – як спосіб домогтися поваги або утримання позиції в колективі. З іншого боку, агресивна

комунікація може бути наслідком стресу або соціальної фрустрації, коли молодь не має достатньо ресурсів або навичок для конструктивного вирішення конфліктів.

Складність у вираженні емоційних станів через позитивні чи нейтральні висловлювання сприяє переходу на крайнощі, коли замість конструктивного діалогу молодь часто вдається до конфронтаційних форм взаємодії, що лише погіршує міжособистісні стосунки. Таким чином, агресивність у вербальному вираженні емоцій — це не лише проблема самої особистості, а й індикатор загальних соціальних і культурних проблем, таких як недовіра, страх або ізоляція.

2. Намагання відповідати емоціям лідера або колективу.

Іншою характерною проблемою є намагання молодих людей відповідати емоціям або настроям, які панують у групі або які демонструє лідер. Це може виявлятися в емоційному підлаштовуванні під соціальний контекст, коли особа не в змозі чи не готова виразити свої почуття, а натомість приймає емоції групи як власні. Молодь часто відчуває тиск з боку своїх ровесників або вищих за статусом осіб, намагаючись відповідати стандартам або нормам емоційної поведінки, які диктує соціум.

Залежність від емоцій колективу або лідера, особливо в умовах сильної групової динаміки, може призвести до того, що молодь починає адаптувати свою емоційну реакцію під певний соціальний контекст, не враховуючи власних почуттів. Це створює ситуацію, коли індивід втрачає свою емоційну автентичність і не здатний до адекватного вираження своїх справжніх переживань. Наприклад, під час групових активностей, коли лідер або група виявляє сильні емоції, окремі учасники можуть імітувати емоційну реакцію не тому, що вони відчувають це насправді, а тому, що цього вимагає групова ситуація чи статус.

Така емоційна залежність веде до втрати особистісної автономії, зниження самооцінки та відчуття незадоволення, оскільки молоді люди не

можуть відкрито виражати свої справжні почуття, уникаючи тим самим щирої комунікації та ефективної взаємодії.

3. Нездатність до щирого вираження емоцій.

Щирість у вираженні емоцій є однією з найбільш важливих заporук ефективного й приємного спілкування. Однак для сучасної молоді характерна тенденція до обмеження щирості у вербальних висловлюваннях. Це може бути зумовлено різними соціальними стресорами, такими як страх засудження, нерозуміння з боку оточення або ж звичка маскувати свої емоції для того, щоб виглядати сильними, контрольованими чи не вразливими.

У багатьох випадках молоді люди вважають, що відкритість у вираженні емоцій є ознакою слабкості. Часто в колективі чи серед певної соціальної групи така поведінка сприймається як неприпустима, і тому вони намагаються утримувати емоції під контролем або виражати їх непрямо, через велику кількість слів або навіть сарказм. У результаті це створює поверхневі взаємодії, де важливі моменти підтримки, співчуття, розуміння залишаються поза увагою, а відносини стають порожніми й формальними.

4. Невміння підтримати та знайти влучні слова.

Одним із суттєвих аспектів, який ускладнює міжособистісну комунікацію серед молоді, є не вміння знаходити влучні слова для підтримки близьких, друзів або колег. Висловлення емоційної підтримки – це вміння, яке вимагає не лише розуміння чужих почуттів, але й здатності сформулювати думки таким чином, щоб вони не лише розрадили людину, а й сприяли розв'язанню емоційної проблеми.

Для сучасної молоді часто є характерним відсутність відповідних вербальних навичок для надання емоційної підтримки. Замість того, щоб висловити свої справжні почуття, багато молодих людей воліють або замовчувати, або висловлювати штучні фрази, які не відображають справжнього емоційного стану, напр. *Не парся! Забий! Не ний, Забудь!*. Це може бути наслідком соціальних стереотипів, що емоційна відкритість є слабкістю, або ж страху перед тим, що слова не будуть адекватно сприйняті.

Причиною вияву цих факторів також може бути прагнення до емоційного самозахисту від загроз в вигляді зовнішніх психологічних подразників, прагнення до самоствердження, а в випадку з проявами агресії в віртуальному спілкуванні – спроба самореалізації в віртуальному просторі як компенсація за невдалу самореалізацію в реальному спілкуванні. Також пригнічена самодетермінація молодої людини чи її відчуття самотності в міру тих чи інших причин може бути причиною її надмірного прагнення до наслідування лідера певної групи чи його схвалення її дій, поглядів, висловлень.

До проблем серед молоді, особливо учнів середньої школи, можна зарахувати надмірну піддаваність впливу одноліткам та однокласникам. Часто учні можуть сприймати цькування чи образи інших дітей занадто гостро, що завадить їм соціалізуватися в подальшому, або навпаки, долучатися до цькувань під впливом лідера групи. У першому варіанті учень може соромитися своїх негативних емоцій та пригнічувати їх, боючися видатися слабким, або виражати їх посиленням конфронтації з кривдником або групою кривдників, що призведе до регулярного отримання великої кількості негативних емоцій на щоденній основі перебування в навчальному закладі. У такому разі необхідно допомогти учневі знайти оптимальну стратегію подолання конфліктних ситуацій, де в якості інструментів, залежно від ситуації, можна використати ігнорування або дружелюбність. Також важливо, щоб учень знайшов людей, яким він зможе довіряти достатньою мірою, щоб вільно виливати неагресивні негативні емоції, накопичені тим чи іншим способом під час навчального процесу, наприклад друзів-однолітків, авторитетного вчителя чи батьків. Техніки самоаналізу, наприклад ведення щоденника, також зможуть суттєво допомогти учневі оволодіти емоційною стійкістю. У більшості шкіл присутня посада психолога, відвідуванням якого також не варто нехтувати учневі при наявності складних емоційних проблем.

3.2. Способи регулювання емоційного стану молоді на тлі війни

Війна в Україні має глибокий психологічний вплив на населення, особливо на учнівську молодь. Постійна напруга, стрес і невизначеність ситуації створюють численні труднощі для емоційного стану молодих людей, які, в свою чергу, значно впливають на їхнє навчання та соціальну адаптацію. У цих умовах проблема емоційного регулювання стає особливо актуальною, адже здатність ефективно управляти емоціями визначає не тільки психічне здоров'я особистості, а й її соціальну та академічну активність.

Емоційне регулювання є процесом, який включає здатність керувати власними емоційними реакціями для досягнення конструктивних результатів у різних життєвих ситуаціях. Війна, як потужний стресовий фактор, істотно змінює механізми емоційної саморегуляції, підвищуючи ризик розвитку психічних розладів і знижуючи здатність адаптуватися до нових соціальних та навчальних умов.

Емоційне регулювання визначається як процеси, завдяки яким людина контролює або модулює емоції відповідно до своїх потреб та вимог конкретної ситуації. Цей процес охоплює кілька ключових етапів: усвідомлення емоцій, їхнє інтерпретування та регулювання через різноманітні стратегії.

Існує кілька важливих аспектів емоційного регулювання, таких як:

Визначення емоцій – здатність усвідомлювати, розпізнавати та ідентифікувати емоційні реакції; зниження або посилення емоцій – управління інтенсивністю емоційної реакції в залежності від ситуації; вибір стратегії регулювання – застосування різних технік і методів для досягнення бажаного емоційного стану.

У кризових ситуаціях, таких як війна, ці механізми зазнають сильних навантажень. Постійний стрес, небезпека та соціальна напруга можуть значно зменшити здатність до ефективного емоційного регулювання, що в свою чергу впливає на психічне здоров'я і рівень соціальної адаптації індивідів.

Учні середньої школи є однією з найбільш вразливих груп під час війни, адже їхній емоційний стан формуються не лише під впливом особистих

переживань, але й через спільні стреси, пов'язані з війною. В умовах постійного стресу та психологічного навантаження молодь стикається з кількома серйозними проблемами: підвищений рівень тривожності (учні постійно перебувають у стані непевності щодо власної безпеки, майбутнього та здоров'я, що підвищує рівень тривожності та страху); депресивні стани (тривалі стреси та невизначеність можуть призводити до депресії, втрата звичних орієнтирів і нездатність передбачити майбутнє збільшує рівень психічного навантаження, що також знижує здатність ефективно регулювати емоції); агресивні реакції (постійний стрес та страх можуть викликати підвищену агресивність; молодь, яка ще не має достатньої емоційної зрілості, може мати труднощі у контролі своїх агресивних емоцій, що може призвести до соціальних конфліктів); емоційне вигорання (висока емоційна напруга в умовах війни може викликати синдром вигорання, що проявляється у відчутті безсилля, байдужості до оточуючих та відсутності емоційних сил).

Проблеми емоційного регулювання стану учнів під час війни серйозно впливають на їхню здатність навчатися та адаптуватися в нових соціальних умовах. Без належної підтримки ці труднощі можуть призвести до серйозних психологічних проблем і погіршення академічних результатів.

В умовах війни роль викладачів у підтримці емоційного регулювання учнів набуває особливої ваги. Педагоги мають не тільки передавати знання, але й допомагати учням управляти своїми емоціями та справлятися з психологічними труднощами. До ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на підтримку емоційного регулювання, належать: інтеграція психоемоційної підтримки в навчальний процес (створення атмосфери довіри та взаємної підтримки в аудиторії допомагає учням розкрити свої емоції та знайти шляхи їхнього конструктивного вираження; викладачі можуть проводити заняття, орієнтовані на зниження стресу, самопізнання та емоційну стабільність); навчання методам емоційної саморегуляції (програми тренінги, семінари і майстер-класи з технік управління стресом, релаксації, медитації і дихальні практики можуть допомогти учням опанувати способи емоційного

регулювання, знижуючи рівень тривожності та покращуючи психоемоційний стан); психологічна допомога та консультування (педагоги і психологи повинні бути готові до того, щоб надати індивідуальну психологічну підтримку учням - це може бути як профілактичне консультування, так і термінова допомога для тих, хто переживає кризові моменти); створення безпечного соціального середовища (важливо, щоб учні могли обговорювати свої переживання без страху осуду; підтримлива атмосфера дозволяє знижувати емоційну напругу та створювати умови для відкритих комунікацій і взаємодії).

Загалом, у складних соціальних ситуаціях важливо, щоб педагогічна взаємодія сприяла розвитку та збереженню психологічної захищеності учнів, їхнього емоційного благополуччя й здатності адаптуватися до нових реалій. Отже, під час взаємодії з учнями, зокрема в онлайн-форматі, необхідно забезпечити дитині підтримку, що сприятиме її емоційному розвитку, створенню відчуття безпеки та благополуччя. Важливо, щоб оцінки та поведінка вчителя, як вербальні, так і невербальні, демонстрували прийняття учня, схвалення його якостей, дій і досягнень у навчанні.

Такий тип взаємодії передбачає використання педагогічного впливу через переконання та взаємне переконання у можливості позитивного завершення складних періодів, створення відчуття впевненості у стабільності майбутнього та оптимізму. Це може проявлятися в позитивному настрої вчителя, який відображається у його словах і жестах, а також в плануванні цікавих і корисних навчальних активностей, мріях про приємні події після завершення кризової ситуації. Також важливо підкреслювати позитивні стосунки, схвалення, довіру, задоволення потреб учнів, насамперед потреби в безпеці, підтримці і прийнятті.

Організація життя та діяльності учнів повинна бути обережною і чуйною до їхнього емоційного стану. Для підтримки учнів у складних соціальних умовах доцільно використовувати специфічні педагогічні методи, зокрема позитивні очікування, що допомагають учням залучатися до пізнавальної

діяльності. Це включає мотиваційні, когнітивні, альтруїстичні та інші методи, що сприяють залученню учнів до навчального процесу.

В умовах кризових соціальних ситуацій важливо збільшити використання форм психолого-педагогічної підтримки з боку вчителів, що сприятиме емоційному благополуччю учнів, їхній психологічній захищеності та розвитку, а також особистісному зростанню. Коли людина стикається з невідомістю, часто виникають сильні емоційні переживання. Якщо ж це невідоме є несподіваним, неприємним чи навіть загрозливим для життя, а також триває довго, емоційне напруження може стати надмірним і непосильним для психіки. В таких випадках людині може знадобитися професійна допомога від фахівців.

Важливо врахувати, що війна зачепила українських дітей та сім'ї різною мірою. Станом на сьогодні, через кілька років повномасштабних бойових дій, більшість українських школярів встигли адаптуватися до нових реалій життя, а дехто і до втрат. Учитель має приділяти особливу увагу тим учням, хто більшою мірою потребує емоційної допомоги через війну, наприклад маючи близьких родичів, що перебувають безпосередньо на лінії фронту, важко переживають нещодавню втрату близької людини або члена родини, не встигли адаптуватися до нового місця проживання в зв'язку з екстремним переїздом з зони активних бойових дій тощо. Такий підхід не має означати виділення певних дітей серед інших як кращих чи більш важливих. Варто допомогти такому учневі краще адаптуватися до повноцінного спілкування з однолітками, а не створювати штучні перешкоди для цього. Для надання такої допомоги могло б бути корисним індивідуальне спілкування з учнем про його потреби чи переживання а також проведення бесід з батьками учня. Також важливо тактовно допомогти решті учнів класу зрозуміти особливі потреби учня, що переживає емоційні проблеми через війну та допомогти їм допомогти такому учневі. Наприклад, можна провести тематичну класну годину на цю тему, під час якої не обов'язково акцентувати велику увагу на конкретному учневі, щоби не викликати в нього ніяковості, але натомість дати дієві поради стосовно

спілкування з такими дітьми, наприклад активне залучення їх до зайнять та дозвілля групи, проявлення ініціативи в спілкуванні та досягнення глибокого рівня розуміння такої дитини, оскільки через складні життєві обставини вона може сама прагнути надмірного самоізолювання чи неадекватно реагувати на прийнятну серед школярів комунікацію.

Важливо пропонувати учням не тримати в собі страх, ненависть до ворога, біль втрати, а ділитися цими деструктивними емоціями, випускати їх. Вчитель може бути тією довіреною особою, з якою учень не побоїться поділитися своїми емоціями.

Старшокласників можна залучити до обговорення мемів воєнної тематики. Буде корисно визначити, які емоції викликають ці меми, якими з них варто ділитися для підтримки емоційної стійкості й незламності друзів та близьких під час війни. Варто поміркувати, чому саме меми використовують люди для емоційної розрядки.

3.3. Ефективні способи формування емоційної компетентності сучасних старшокласників на уроках та поза ними

Вважаю, що для формування емоційної компетентності викладачем в учнів середньої школи в умовах віртуального спілкування необхідно присвячувати окремі заняття обговоренням теми віртуального спілкування, проведення тренінгів, експериментів та вправ.

Для початку, необхідно закликати дітей до регулярного якісного самоаналізу. Для цього можна запропонувати їм вести щоденник емоцій. Наприклад, можна запропонувати кожен день записати щонайменше 3 найсильніші емоції, відчуті протягом доби, і описати, як вона розуміє причини виникнення цієї емоції та наслідки її відчуття, який саме вплив вона зробила на поведінку цієї дитини. Також додатково можна заохотити аналізувати та занотовувати силу емоції, наприклад за шкалою від 1 до 10, а також тривалість її відчуття. Для акцентування увагу на віртуальному спілкуванні можна попросити також описати найсильнішу емоцію, що учень відчув протягом дня

під час спілкування або споживання інформаційного контенту в інтернеті. Потім, під час занять, можна всією групою разом з викладачем обговорювати аналіз, пропонувати свої думки щодо почутого та можливі варіанти вирішення проблем, якщо такі наявні. Таким чином учні не лише навчатимуться проводити якісний самоаналіз, але й розвиватимуть емпатію, вислуховуючи особисті історії з життя та переживання своїх однокласників, в тому числі й тих, ким вони, ймовірно, зазвичай не цікавилися до цього. До того ж, підтримуючи дружню атмосферу на таких заняттях і не допускаючи жодних проявів висміювань, знущань та неконструктивної критики, такі обговорення можуть допомогти тим учням, які потерпають від закомплексованості чи остраху соціальних контактів.

Другий вид занять, який, на мою думку, може бути надзвичайно ефективним та корисним, це сумісний «вихід в поле». Викладач може виділити час на якомусь із занять для того, аби разом із своїми учнями брати участь в інтернет-обговореннях, наприклад в тематичних чатах або секціях коментарів. Тематика таких обговорень може варіюватися залежно від доречності в конкретних обставинах, наприклад актуальні соціальні, екологічні або навіть політичні проблеми. Мета такого заняття має полягати в тому, аби учень міг успішно досягти своєї заздалегідь означеної мети під час такої комунікації, в тому числі й через уникнення безцільного «серфінгу» інтернетом, але при цьому задовольнити свої емоційні потреби від такого спілкування без неадекватних реакцій чи агресивних атак на інших користувачів мережі або уникаючи агресивної та неконструктивної конфронтації з провокаторами чи «тролями», які ймовірно можуть долучитися до спілкування з ними.

Для проведення такого заняття учитель може приєднатися до певного віртуального обговорення разом з групою учнів одночасно. Рекомендую перед початком такого «сеансу» і під час його проведення запитувати учнів: яку мету ви ставите собі, коли залишаєте той чи інший коментар або доєднуєтесь до того чи іншого інтернет-обговорення? Чи отримаєте ви позитивні емоції, якщо напишете або надішлете те чи інше повідомлення або медіафайл? Чи будуть ці

позитивні емоції розділені іншими учасниками обговорення? Чи варто сприймати всерйоз агресивні чи образливі слова чи дії в ваш бік від незнайомої вам людини, яка нічого не знає про вас, ваше життя, ваш стан, здібності, спосіб життя? Чи варто самому виступати в ролі такого агресора по відношенню до незнайомих вам людей в мережі?

У робот з сучасною молоддю вважаю ефективною практику обговорення уявних ситуації тих чи інших випадків зовнішнього емоційного впливу, наприклад «хтось опублікував щось неприйнятне про членів вашої родини» або «лідер чату або групи в соцмережі, в якій ви перебуваєте і з якою ви себе асоціюєте, починає налаштовувати інших учасників чату проти вас та проявляє токсичну поведінку в ваш бік». Під час проведення таких бесід важливо вислухати думки та варіанти рішення ситуації усіх учнів, разом їх обговорити й визначити найбільш ефективний спосіб емоційного реагування на проблему з метою її розв'язання.

Ще цікавою вправою буде запропонувати учням занотувати свою миттєву реакцію на той чи інший емоційний подразник, з яким вони стикнуться протягом дня чи тижня в інтернеті, але не проявляти її. Занотувавши те, що вони зробили б зазвичай, запропонувати їм замість втілення такої реакції почекати, обдумати та проаналізувати ситуацію протягом 10-15 хвилин, і тоді діяти згідно з новим, більш поміркованим розумінням ситуації, після чого також занотувати це письмово. Запропонувати учням самостійно проаналізувати різницю таких підходів до розв'язання конфлікту, зробити власні висновки.

Якщо в когось із учнів наявна проблема, коли вони регулярно стикаються з негативними коментарями чи повідомленнями в інтернеті, але, попри регулярне ігнорування чи блокування таких повідомлень, все одно відчують пригнічення та негативний емоційний стан, запропонувати разом з групою розробити план конструктивної реакції на такі повідомлення наступного разу, замість їхнього уникнення. Наприклад, запропонувати учневі в ввічливій та

спокійній формі запропонувати агресору чи провокатору заспокоїтися, перевести діалог в більш конструктивну площину.

Також у деяких ситуаціях може допомогти техніка «реверсивного реагування»: якщо провокатор пише вам у саркастичному, іронічному чи насмішливому тоні, потрібно відповідати серйозно, лаконічно та виважено, а в ситуаціях, коли агресор намагається зачепити молоду людину в більш серйозному тоні, відповідати з гумором або іронією, при цьому не порушуючи адекватності діалогу зі свого боку. Також можна скористатися «переписуванням», тобто замість заперечення посилу токсичного коментаря, переписати його, позбавивши неконструктивних токсичних елементів, наприклад нецензурної лексики, переходу на особистості тощо.

Також для розвитку емпатії та здорового перебування у віртуальному просторі можна запропонувати групі виявити ініціативу в поширенні позитивних емоцій в віртуальному просторі. Наприклад, можна влаштувати «змагання», де протягом тижня або будь-якого іншого проміжку часу членам групи треба буде зібрати якомога більше позитивних реакцій в мережі на їхні позитивні коментарі чи повідомлення з підбадьорюваннями, схваленнями чи співчутті до проблем чи здобутків та досягнень інших користувачів. Це можуть бути як незнайомі, так і знайомі їм особисто користувачі месенджерів чи соцмереж. Під час підсумкового заняття можна поділитися скріншотами таких реакцій, обговорити випадки та підбити підсумки «конкурсу».

Пропоную також порекомендувати учням провести «конкурс» вираження емоцій, запропонувавши кожному учневі виразити певну емоцію якомога більшою кількістю засобів в тому чи іншому інтернет-чаті. Наприклад, учень А має виразити емоцію відрази, а учень Б – захоплення. Для цього вони можуть скористатися пунктуацією, шрифтами, кольорами літер, іншими символами юнікоду, зокрема емодзі, медіафайлами, напр. короткі відео, меми, зображення, фотографія, аудіоповідомлення, GIF-зображення, текстові картинки з символів, вбудовані емодзі-реакції тощо. Після цього запропонувати учням проаналізувати, за яких обставин які засоби вираження є доречними, а за яких

– ні, якими засобами вони користуються найчастіше і чому, якими засобами вони хотіли б користуватися частіше, заохотити їх урізноманітнювати засоби вираження своїх емоцій в мережі.

Усі ці заходи і вправи я проводив безпосередньо в своїй педагогічній діяльності в Остерському ліцеї №1. До самих «занять з емоцій» учні поставилися вкрай позитивно, оскільки, з їхніх власних слів, вподобали зміни звичної діяльності на уроках та мали змогу обговорити свої особисті проблеми та самовиразитися. Деякі з вправ учні виконували протягом тижня, дехто продовжує й досі, наприклад ведуть емоційний щоденник.

У формуванні емоційної компетентності дуже важлива систематичність, креативність, врахування потреб та зацікавлень здобувачів освіти. У старших класах буде доречним проведення виховних заходів відповідної тематики. Зокрема, пропонуємо власну розробку такого заходу.

Мета заходу – формування емоційної компетентності в учнів середньої школи в контексті віртуального спілкування, допомога учням в розумінні та контролі своїх емоцій, розвиток емпатії, успішна соціалізація.

Вступ до заходу – представити учням тему та мету уроку, організаційний момент за необхідності.

Основна частина заходу – користуючись наочними матеріалами (презентації, картки або наліпки з емоціями або смайлами/емодзі), показати учням приклади основних емоційних проблем, з якими стикається їхнє покоління під час спілкування в інтернеті. Попросити прокоментувати учнів побачене, за необхідності підтримати невелике обговорення. Підкреслити, що наявні проблеми полягають не в інтернеті як такому, а в безвідповідальному та невмілому його використанню.

Далі можна запропонувати учням взяти участь в інтерактивних вправах, наприклад залишити коментар у чаті чи розділі коментарів в тій чи іншій соцмережі чи месенджері, запропонованому вчителем або на власний вибір учня, прямо під час заняття, проаналізувавши перед цим мету та характер такого повідомлення та обговорюваної теми, до якої залишається коментар.

Буде корисно попросити учнів проаналізувати власну миттєву реакцію на той чи інший коментар чи повідомлення в мережі, після чого запропонувати зреагувати ще раз, але після того, як мине кілька хвилин.

Наступне завдання – визначити, яке емоційне навантаження несуть ті чи інші пости в соцмережах або дописи користувачів.

Добре стимулює комунікативну й емоційну компетентність учнів завдання більшою кількістю різних способів, наприклад за допомогою пунктуації, шрифту, смайлів, додаткових медіа-вкладень, голосового повідомлення тощо висловити різні емоції.

Виконання деяких вправ потребує тривалого часу, тому, можливо, знадобиться провести додатковий «підсумковий» захід протягом наступного тижня, де учні та вчитель зможуть ознайомитися з результатами виконання завдань одне одного, поділитися своїми думками та відчуттями з приводу набутого досвіду.

Висновки до розділу 3

Правильне вираження емоцій у сучасному світі, зокрема в інтернеті, — це ключовий аспект розвитку емоційної грамотності. Молодь має навчатися як конструктивно відповідати на образи, як взаємодіяти з агресивними учасниками та як підтримувати інших у складних ситуаціях. Використання вправ, які передбачають рефлексію, гумор і щирість, допомагає розвивати емоційний інтелект і підтримувати позитивну атмосферу в мережі.

У процесі вивчення методів формування емоційної компетентності у здобувачів загальної середньої освіти було виявлено ряд проблем, з якими стикається сучасна молодь у контексті вербального вираження емоцій, емоційного регулювання та соціальної взаємодії. Зокрема, надмірна агресивність, відповідність емоціям колективу або лідера, а також нездатність до щирого вираження емоцій свідчать про наявність значних труднощів у розвитку емоційної саморегуляції та самопізнання у молоді.

Першочерговою проблемою є обмежена здатність молодих людей виражати емоції в усіх їхніх формах: від радості до суму. Це часто виражається у тенденції підлаштовувати свої емоції під соціальні стандарти, особливо в колективі. Різке відчуття агресії, що виникає у разі соціального тиску, або, навпаки, неприродна стриманість емоцій може призвести до психологічних труднощів, таких як стрес або незадоволеність. Крім того, помітна проблема вміння підтримати іншого, знайти влучні слова для вираження співчуття чи емоційної підтримки, що може негативно позначатися на міжособистісних відносинах.

Однією з важливих проблем, що виникають в учнів середньої школи під час війни, є порушення емоційного регулювання на тлі зовнішньої напруги та стресу, пов'язаного з військовими діями. Війна ставить перед молоддю серйозні виклики, пов'язані з травмами, страхами, тривогою та невизначеністю майбутнього. У такому контексті емоційне самоврядування стає не тільки важливим інструментом психоемоційної стабільності, але й критичним фактором для забезпечення ефективної взаємодії в колективі, розвитку креативності та адаптивності. Недостатнє розуміння механізмів емоційної регуляції може призвести до дезадаптації в умовах кризових ситуацій.

Для вдосконалення емоційної компетентності серед здобувачів вищої освіти важливо запроваджувати методи, що допомагають розвивати емоційну свідомість, саморегуляцію та навички комунікації. Практичні завдання, спрямовані на вираження емоцій через вербальні та невербальні засоби, можуть стати важливим інструментом для зниження рівня агресії, підвищення здатності до співчуття та підтримки.

Рекомендації щодо реагування на образи в інтернеті:

Необхідно навчати молодь того, як конструктивно реагувати на агресивні чи образливі коментарі в онлайн-середовищі. Важливо застосовувати стратегії, які знижують емоційну реакцію на провокації (наприклад, пауза перед відповіддю, а також акцент на фактах та аргументах замість емоційних відповідей).

Стратегії реагування на тролів та агресивних учасників: У таких ситуаціях необхідно сприяти розвитку навичок самоконтролю та психоемоційної стійкості, уникати емоційних сплесків і конфронтацій. Можна навчати учнів використовувати гумор або нейтральний тон у відповідях, не піддаючись на провокації.

Підтримка автора сумної публікації: для ефективної емоційної підтримки авторів сумних чи негативних публікацій важливо формувати здатність виражати співчуття без надмірної жалісливості, підкреслюючи підтримку та оптимізм. Завданням є навчити учнів висловлювати підтримку у спосіб, що не заохочує драматизацію чи роздмухування емоцій, а сприяє конструктивному вирішенню ситуації.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження розглянуто важливі аспекти формування емоційної компетентності учнів старших класів закладів загальної середньої освіти в сучасних умовах, а також зосереджено увагу на мовних засобах, які сприяють вираженню емоцій у вербальній та невербальній формах. Розгляд цих аспектів дозволив сформулювати кілька ключових висновків, що визначають роль емоцій у житті людини, їхнє відображення в мовних формах і важливість розвитку емоційної компетентності в умовах соціальних змін, зокрема в контексті війни та інформаційного середовища.

Емоції посідають центральне місце в житті людини, оскільки вони є основним фактором, який визначає нашу поведінку, взаємодію з оточенням та способи реагування на різноманітні ситуації. Розуміння емоцій, їхнє правильне регулювання та ефективне вираження є основою для здорових міжособистісних відносин, а також для професійного й особистісного розвитку.

Емоції виконують кілька важливих функцій: мотиваційну, соціальну та когнітивну. Вони спонукають людину до дії, дозволяють швидко орієнтуватися в соціальних ситуаціях і сприяють самовираженню. Недостатній розвиток емоційної компетентності може призвести до труднощів у спілкуванні, неадекватного реагування на стресові ситуації, агресії та інших негативних емоційних проявів. Тому важливо розвивати емоційну свідомість та вміння керувати своїми емоціями.

Інтернет й соціальні мережі стали важливою частиною життя сучасної молоді, що змінює традиційні способи спілкування. Віртуальна комунікація дозволяє легко й швидко передавати інформацію, але водночас має свої недоліки, серед яких зниження якості міжособистісних контактів і виникнення різноманітних конфліктних ситуацій. Віртуальні засоби комунікації знижують рівень невербальних сигналів, що можуть бути важливими для точного вираження емоцій, але з іншого боку, уможливають анонімність, що може сприяти вияву агресії, тролінгу та інших негативних форм взаємодії.

Емоційна компетентність передбачає здатність не лише виявляти свої емоції, а й регулювати їх, взаємодіяти з іншими людьми на емоційному рівні, підтримувати та розуміти їхні почуття. З цією метою необхідно впроваджувати методи, що сприяють розвитку емоційної самосвідомості та соціальної чутливості. Важливою є робота з емоційними станами в освітньому процесі, що дозволяє учням розвивати навички саморегуляції, сприйняття чужих емоцій та відповідної реакції на них.

Мовні засоби є основним інструментом для вираження емоцій у повсякденному житті. Різні типи мовлення передбачають неоднакові форми емоційного реагування. Важливо навчити учнів правильно добирати засоби відповідно до комунікативного середовища та мети спілкування.

Використання емоційної лексики, експресивних конструкцій є основним способом вербального емоційного реагування. Сучасна українська мова має широкий спектр засобів для вираження емоцій, зокрема через інтонацію, метафори, емоційно забарвлені слова і вирази. Це дозволяє створювати різноманітні ефекти, від радості до страху або суму. Однак важливим моментом є також здатність до ефективного вибору й використання емоційної лексики в контексті конкретної ситуації.

Невербальні засоби комунікації, а саме міміка, жести, поза, суттєво доповнюють вербальне вираження емоцій, надають йому щирості й безпосередності. Однак віртуальна комунікація часто позбавлена цих можливостей, що може ускладнити точне розуміння емоцій співрозмовника. Водночас інтернет-середовище забезпечує стандартизовані графічні ресурси для вираження емоцій через емодзі, GIF-ки та інші візуальні елементи. Це дозволяє компенсувати брак невербальної інформації, хоча і не завжди точно передає емоційний контекст.

Розвиток емоційної компетентності в учнів є важливим завданням для сучасної освіти, оскільки це впливає на їхню адаптацію до соціальних умов, здатність до саморегуляції та ефективної комунікації.

Проблеми сучасної молоді щодо вербального вираження емоцій досить різноманітні. Сучасні учні стикаються з труднощами у вираженні своїх емоцій, що виявляється у надмірній агресивності, підлаштуванні під колективні чи лідерські емоції, а також у відсутності здатності виражати щирі почуття. Це свідчить про потребу в розвитку навичок емоційного самовираження, що передбачає вміння відкрито висловлювати емоції без страху бути засудженим або незрозумілим.

В умовах війни багато молодих людей стикаються з емоційними труднощами, зокрема зі страхом, тривогою та агресією. Важливо навчити учнів технік емоційної регуляції, які допоможуть знизити стрес, адекватно реагувати на виклики, зберігати психологічну стійкість та підтримувати одне одного.

Одним із ключових підходів у формуванні емоційної компетентності мають слугувати творчі практичні завдання, які допомагатимуть учням розпізнавати свої емоції, регулювати їх та виражати в конструктивній формі. Зокрема, вправи, спрямовані на розпізнавання емоцій у себе та інших, а також на розвиток навичок спілкування в емоційно напружених ситуаціях, є важливими для підвищення рівня емоційної інтелігентності. Також необхідно навчати молодь адекватно реагувати на агресивні та образливі коментарі в інтернеті, на тролів і агресивних учасників обговорення, підтримувати авторів сумних публікацій і створювати атмосферу довіри й підтримки в онлайн-просторі.

Розвиток емоційної компетентності у молоді є необхідною умовою для забезпечення успішної соціалізації, психологічної адаптації та професійного розвитку. Емоції визначають не тільки індивідуальний внутрішній стан, а й взаємодію людини з іншими. У цьому контексті важливим є вдосконалення вербальних і невербальних способів вираження емоцій, а також розвиток навичок їх адекватного регулювання та вираження в різних соціальних середовищах, зокрема в умовах війни та віртуальної комунікації. Формування емоційної компетентності в учнів середньої школи сприяє їхній емоційній

зрілості, соціальній адаптації та здатності до продуктивної взаємодії в сучасному суспільстві.

Виконане дослідження відкриває перспективи для розроблення методики формування інших важливих компетентностей старшокласників на матеріалі віртуального спілкування, зокрема комунікативно-стратегічної, культурної, інтерпретативної та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Аршава, І.Ф. (2002). Емоційна стійкість людини та її діагностика
<https://mydisser.com/dfiles/18305070.doc>
- Андрусик, О. (2021). Формування емоційної компетентності випускників ЗВО. *Психологічний журнал*, (7), 6–12. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.234548>
- Баган, М. П. (2020). Українські паремії психологічного самозахисту: етнолінгвістичний та структурно-семантичний аспекти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Філологія. Випуск 1(43)*. С. 26–32.
- Баган, М. П. (2020). Англізація сучасного українськомовного комунікативного простору: причини, основні вияви та наслідки. *Українська мова*, 1, 38-53.
- Баган, М. П. (2021). Конотації зоонімів у сучасному молодіжному мовленні і традиційній українській лінгвокультурі: константи і динаміка сприйняття. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 45(1), 51–57.
- Баган, М., Навальна, М., Істоміна, А. (2022). Індивідуальні вербальні коди спонтанної емоційної психорегуляції сучасної української молоді. *PSYCHOLINGUISTICS*, 31(2), 6–32.
- Баган, М.П. (2014). Функціональна специфіка невербальної експлікації заперечення в українському лінгвокультурному просторі. *Слов'янський збірник*, 18, 195–206.
- Бадер, В. І. (2020). Формування емоційної компетентності майбутніх учителів початкової школи при вивченні лінгвістичних дисциплін. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*.
 Серія: "Педагогічні науки", (3). <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/3918>
- Бегерська, О.В. (2017), Особливості інтернет-комунікації.
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/257026.pdf>
- Бедан, В. (2022). Проблема кібербулінгу у молодіжному середовищі: теоретичний аналіз. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 1. С. 42–46. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.6>
- Бех, І.Д. (2011), Позитивні і негативні ефекти емоційних комплексів особистості
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8090/1/%D0%91%D0%B5%D1%85%20506.pdf>

- Василенко, Г.В. (2016). Емотивна експресія української лірики в оригіналі та в англomовному перекладі. *Кременецькі компаративні студії*, VI, 2, 7–18.
- Вовк, А.В. (2016). Експресивний синтаксис: з історії вивчення <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/82850>
- Волошинович Н. (2016). Мовленнєва агресія в інтернет-комунікації/ *Актуальні питання іноземної філології*. № 4. С. 32–38. http://nbuv.gov.ua/UJRN/akpif_2016_4_8
- Вусик, Г. Л. (2022). Вираження мовленнєвої агресії в українських масмедіа під час російсько- української війни. *Науковий вісник ДДПУ імені І. Франка. Серія: Філологічні науки (мовознавство)*. № 17. С. 23–27. <https://doi.org/10.24919/2663-6042.17.2022.4>
- Гичко, Ю. В. Педагогічна модель формування емоційної компетентності, *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 13 травня 2021 р.)* ст. 128-129.
- Гуз, О. П. Особливості вираження вербальної агресії у масмедійному дискурсі. *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]*. Сер.: Філологічна. 2010. Вип. 13. С. 154–159. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaf_2010_13_28
- Гуйванюк, Н.В., (2009). Експресивний синтаксис. *Слово - Речення - Текст*, Чернівецький національний університет, 2009, с. 409–478
- Гуйванюк, Н.В. (2011). Лексичні й синтаксичні експресеми 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.
- Демощук, М. (2020). На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. *Психолог.*. Вип. 6. С. 8–19.
- Дзьобань, О.П., Жданенко, С.Б. (2015). Віртуальні комунікації: роль і місце в сучасному світі. https://ippi.org.ua/sites/default/files/dopvkrm_46_2_2015.pdf
- Дзюбко, Л.В. (2022). Психолого-педагогічні аспекти взаємодії між вчителем і школярами в кризових умовах. URL: <http://surl.li/vhmkhc>

- Дудка, О. О. (2020). Формування емоційної компетентності учнів старшої школи у процесі навчання фізики. Кваліфікаційні випускні роботи здобувачів магістерського рівня вищої освіти кафедри загальної та прикладної фізики, <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3680>
- Євченко, І.М. (2022). Емоційний стан українців під час російсько-української війни. URL: <http://surl.li/urgcsc>
- Сльнікова, Н. І. (2022). Лінгвістичні аспекти вивчення мовленнєвої агресії в українськомовному медіапросторі. Філологія початку ХХІ сторіччя: традиції та новаторство : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ. Львів – Торунь, 30 вер.– 1 жовт. 2022 р.). м. Київ, Львів; Торунь, С. 116–120. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-263-3/29>
- Єрмоленко, С.Я., (1999). Нариси з української словесності (стилістика та культура мови), Довіра, 1999., с. 431.
- Заболотна, Т.В. (2023). Невербальні та вербальні компоненти спілкування як засоби вираження емоцій
URL: http://www.afhn-journal.in.ua/archive/61_2023/part_1/29.pdf
- Заброцький, М. М. (2009). Енциклопедія сучасної України - НАН України, URL: <https://esu.com.ua/article-17852>
- Зливков, В.Л., (2022). Вплив травми війни на моральний розвиток дітей та підлітків в Україні. URL: <http://surl.li/fmbqth>
- Івкова, Н.М. (2007). Фігури експресивного синтаксису в сучасній публіцистичній літературі, «Українська мова». Горлівка.
- Ігнатенко, Д. (2017). Інтенсивність вияву позитивних емоцій у фразеологізмах англійської, німецької, російської та української мов. *Типологія мовних значень у діахронічному та зіставному аспектах*, 33-34, 35–48.
- Ісакова, Т. О. (2016). Мова ворожнечі як проблема українського інформаційного простору. *Стратегічні пріоритети. Серія «Політика»*.. № 4. С. 90–97. URL: <http://ippi.org.ua/sites/default/files/isakova.pdf>
- Кирпенко, Т.М., & Бохонкова, Ю.О. (2017). Механізми психологічного самозахисту підлітків. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля.
- 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.
- Козинець І.І., (2016). Особливості віртуального спілкування, *Вісник дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». педагогічні науки*. 2016. № 2 (12)
URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2016/2/13.pdf>
- 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>
- Кондратенко, Н. В. (2021). Вербальна агресія у спілкуванні в соціальних мережах: актуалізація етнічних гетеростереотипів. *Записки з українського мовознавства..* Вип. 26 (2). С. 227–233. URL: <https://doi.org/10.18524/2414-0627.2019.26.181746>
- Копець Л.В., Гордієнко А. В. (2024). Емоції та почуття в діяльності людини Національний університет «Києво-Могилянська академія». URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91551dfe-ec5d-4fb8-b281-2ad70e7683c9/content>
- Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. (2020). Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки
URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf>
- Крекотень, О. В.; Байдак, Л. І.; Березняк, О. П. Формування емоційної компетентності та позитивного мислення студентів у курсі вивчення іноземної мови. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41826>
- Кухар, Н. І. (2023). Вербальні вияви агресії в соціальних мережах (на матеріалі анкетування здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей). *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Філологія (мовознавство): збірник наукових праць*. Вип. 36. С. 99–106. URL: <https://doi.org/10.31652/2521-1307-2022-36-99-106>
- Лапа, О. В. (2013). Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2013. Вип. 192(1). С. 291–298.

- Льошенко, О.А. (2012). Соціальна та емоційна компетентність: порівняльний аналіз. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/apspp_2012_16_22.pdf
- Лукін С.Ю. (2020). Віртуальний публічний простір та особливості його Функціонування. URL: <https://pag-journal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/15.pdf>
- Макарова, О.П., Червоний, П.Д. (2024). Основні концепції емоцій та їхня роль у соціалізації під час трудової діяльності особистості. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/11.pdf>
- Матвійчук О.М., Експресивний синтаксис. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5802/1/221-223.pdf>
- Матійків, І.М. (2012). Тренінг емоційної компетентності. Київ: Педагогічна думка.
- Мельничук, Т.І., (2022). Соціально-психологічні особливості адаптації вимушено переселених до нового середовища. URL: <http://surl.li/thezsq>
- Міхеєва, О. Ю., Корнієнко, М. М. (2018). Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. № 11(63).. С. 247–251.
- Прищак, М.П. (2010). Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. URL: <https://visnyk.vntu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/1696/1696>
- Прудникова, О.В. (2015). Інформаційна культура: концептуальні засади та світоглядний сенс. URL: <https://pravo-izdat.com.ua/image/data/Files/199/1-20.pdf>
- Титаренко, С.А. (2019). Формування емоційної компетентності майбутніх вихователів у процесі професійної підготовки. URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/92-suchasni-tekhnohohiyi-rozvytku-profesijnoyi-maysternosti-majbutnikh-uchyteliv-24-zhovtnia-2019-roku/309-formuvannya-emotsijnoji-kompetentnosti-majbutnikh-vikhovateliv-u-protsesi-profesijnoji-pidgotovki>
- Трачук Л.Ф. (2023). Інструменти невербальної інтернет-комунікації. URL:

file:///C:/Users/%D0%92%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C/Downloads/LS.RS.I_%E2%84%962_2023_Trachuk.pdf

- Савуляк, А. (2024). Формування емоційної компетентності молодших школярів в умовах НУШ, Збірник матеріалів I Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (наукове електронне видання) ст. 414-417 https://kikrip.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/94/2024/05/zbirka_naukovi-perspektyvy_vinnytsia_2024.pdf#page=414
- Січкач, С. А., Денисюк, І. А. (2020). Алгоритм формування емоційної компетентності та емоційного інтелекту засобами української мови URL: http://www.vestnik-philology.mgu.od.ua/archive/v46/part_2/33.pdf
- Старик, В. А. Вплив віртуального спілкування на комунікативну компетентність молоді. URL: <http://surl.li/patkwm>
- Хамітов, Н.В. (2014). Енциклопедія сучасної України. НАН України. URL: <https://esu.com.ua/article-4422>
- Храбан, Т.Е., Самойленко, К.О. (2017). Вербальна агресія як навмисна деструктивна поведінка в соціальних мережах. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія Філологія.*. Вип. 29 (2). С. 133–136.
- Цар, І. (2018). Українське повсякденне мовлення в міському молодіжному середовищі: структура і функціонування. Дис. канд. філол. наук. Київ.
- Чабаненко, В.А. (2002). Стилїстика експресивних засобів української мови, Запоріжжя : ЗДУ.
- Чекштурїна, В. М. (2021). Соціокомунікаційний аналіз феномена мови ворожнечі в інтернет- середовищі. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика.* 32 (71).4. 284–290.
- Швелїдзе Л.Д. (2021). Мовні засоби реалїзації комунікативних стратегій у дискурсі соціальних мереж (на матеріалі української та англїйської мов) : автореф. дис. на здобуття вченого ступеня кандидата філол. наук. Вінниця.
- Якущенко Ю., Глущенко К., (2021). Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Сумський державний університет. 413-417.
- Яригіна, В.В. (2019). Емоційно забарвлена лексика в українських проповідях. *Вїсник Черкаського університету. Серія: Філолог. науки, 1,* 85–89.

- Dimberg, U., Andréasson, P., & Thunberg, M. (2011). Emotional Empathy and Facial Reactions to Facial Expressions. *Journal of Psychophysiology*, 25(1), 26–31.
- 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.
- 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*, 284–293.
- Kurebaeva, G. A. (2014). Psycholinguistic Aspects Students' Speech Formation (on materials of learning of foreign language). *Research Gate*, 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*. URL: <https://doi.org/10.1177/1359104519869782>
- 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.
- Stephens, R. (2015). *Black Sheep: The Hidden Benefits of Being Bad*. London, United Kingdom, John Murray Press.

SUMMARY

In the course of the study, important aspects of emotional competence, its formation and expression in modern conditions were considered, and attention was focused on language tools that contribute to the expression of emotions in verbal and non-verbal forms. Consideration of these aspects allowed us to formulate several key conclusions that determine the role of emotions in human life, their reflection in linguistic forms and the importance of developing emotional competence in conditions of social change, in particular in the context of war and the information environment. Emotions are central to a person's life, as they are the main factor that determines our behavior, interaction with the environment and ways to respond to various situations. Understanding emotions, their correct regulation and effective expression are the basis for healthy interpersonal relationships, as well as for professional and personal development.

The role of emotions in human life. Emotions perform several important functions, among which one can distinguish motivational, social and cognitive. They encourage a person to action, allow you to quickly navigate in social situations and promote self-expression. However, insufficient development of emotional competence can lead to difficulties in communication, inadequate response to stressful situations, aggression and other negative emotional manifestations. Therefore, it is important to develop emotional consciousness and the ability to manage your emotions.

In this work we analyzed the core problems of emotions' nature, their impact on humans life. Also we analyzed features of modern virtual internet communications, its characteristics, differences with real-world communications, problems which appear along with it and proposed methods of forming emotional competence for Ukrainian middle-school students in virtual space.

Also were analyzed different ways of expression of emotions in the internet, main of which are emotional vocabulary, expressive constructions, grammatical structure of the sentence. Also among the non-verbal means of expressing emotions in the virtual space were considered emojis. Specific examples of text messages of

Ukrainian users from social networks and instant messengers were analyzed for ways of expressing emotions by verbal and non-verbal means.

The problems of verbal expression of emotions by students of the Ukrainian secondary school and students of higher educational institutions, in particular in the context of war, were considered. Various causes of complications in the expression of emotions by students were considered and solutions to these complications were proposed. Self-developed exercises to build emotional competence among high school students in the context of virtual communication were proposed, most of which were successfully tested while working in a secondary education institution. It was also proposed to develop an educational activity using these exercises in order to form emotional competence among students, help them in their knowledge of the world of their own emotions, and improve their socialization.