

УДК 81'233:159.944

DOI <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.2.13>

О. Г. ГУДЗЕНКО

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології,
Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Луцьк, Україна
Електронна адреса: o.gudzenko@vippro.org.ua
<https://orcid.org/0000-0003-2028-7697>*

Т. В. ПАСТРИК

*доктор психологічних наук, доцент, в.о.ректора,
КЗВО «Волинський медичний інститут», м. Луцьк, Україна
Електронна адреса: tetiana_pastryk@vmti.volyn.ua
<https://orcid.org/0000-0002-6329-9607>*

А. М. ЛАЗЬКО

*кандидат психологічних наук,
проректор з науково-педагогічної роботи,
КЗВО «Волинський медичний інститут», м. Луцьк, Україна
Електронна адреса: alla_lazko@vmti.volyn.ua
<https://orcid.org/0000-0002-7731-4361>*

Н. П. ГАЛЬЧУН

*доктор філософії зі спеціальності Освітні, педагогічні науки,
завідувач кафедри дисциплін загальної підготовки,
КЗВО «Волинський медичний інститут», м. Луцьк, Україна
Електронна адреса: nataliia_halchun@vmti.volyn.ua
<https://orcid.org/0000-0003-0431-638X>*

ЕМОЦІЙНО-РЕГУЛЯТИВНІ СТРАТЕГІЇ У МОВЛЕННЄВІЙ ВЗАЄМОДІЇ: ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАТИВНОГО ДИСКУРСУ

Стаття присвячена аналізу впливу емоційної регуляції на якість та ефективність мовленнєвої комунікації в різних соціальних контекстах. На основі міждисциплінарного підходу розглядаються ключові стратегії управління емоціями (когнітивна переоцінка, усвідомленість, соціальна взаємодія) та їх відображення у вербальних і невербальних характеристиках мовлення.

Емоційний інтелект (ЕІ) виступає ключовим чинником, який впливає як на академічну успішність, так і на психологічне благополуччя студентів. Такі позитивні психологічні характеристики, як самомотивація, впевненість у власних силах та резильєнтність, виступають медіаторами у впливі емоційного інтелекту на результати навчання та ментальне здоров'я.

Дослідження показує, що здатність до адаптивного регулювання емоцій корелює з комунікативною компетентністю, мовленнєвою гнучкістю та стійкістю до маніпулятивних впливів. Встановлено, що вибір стратегій емоційної регуляції впливає на лексико-граматичні особливості мовлення, його прагматичний потенціал та загальну ефективність комунікативного акту.

Особлива увага приділяється практичним аспектам розвитку навичок емоційної регуляції як компонента мовленнєвої підготовки фахівців у сферах з високим комунікативним навантаженням, зокрема педагогів, психологів та фахівців з комунікацій. Запропоновано інтегративний підхід до формування емоційно-мовленнєвої компетентності як чинника професійної успішності.

Теоретичний внесок цього дослідження полягає у систематизації та інтеграції наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між емоційною регуляцією та мовленнєвою комунікацією. Виявлені патерни взаємодії емоційно-регулятивних стратегій та мовленнєвих особливостей можуть слугувати основою для розробки навчальних програм та тренінгових методик з розвитку комунікативної компетентності.

Ключові слова: емоційна регуляція, мовленнєва комунікація, комунікативна компетентність, емоційний інтелект.

Вступ. Сучасні дослідження в галузі психології емоцій та комунікативної лінгвістики дедалі частіше звертаються до питання взаємозв'язку між здатністю особистості регулювати власні емоційні стани та ефективністю її мовленнєвої діяльності. В умовах інформаційного перевантаження, соціальної напруженості та стресових чинників, що характеризують сучасний комунікативний простір, емоційна регуляція стає не просто індивідуальним психологічним ресурсом, а й важливим компонентом мовленнєвої компетентності, що визначає якість міжособистісної взаємодії, професійної комунікації та освітнього дискурсу.

Аналіз наукових джерел свідчить про формування міждисциплінарного поля дослідження, де перетинаються інтереси психолінгвістики, теорії комунікації, когнітивної психології та практичної філології. Особливої актуальності набуває дослідження стратегій емоційної регуляції, які безпосередньо впливають на вербальні та невербальні аспекти мовлення, зокрема на вибір лексичних засобів, синтаксичних конструкцій у різних комунікативних ситуаціях.

Аналіз попередніх досліджень. Дослідження ефективних стратегій емоційної регуляції та їхнього впливу на комунікативні процеси представлені у працях багатьох сучасних науковців. McRae та Gross (2025) запропонували процесну модель емоційної регуляції, що виділяє п'ять основних стратегій, організованих за етапами генерації емоцій. Особлива увага приділяється когнітивній переоцінці, яка, за спостереженнями дослідників, є ефективною для зниження негативних емоцій і пов'язана з кращими психологічними та фізичними результатами. Водночас вчені зауважують, що ефективність стратегій залежить від контексту, інтенсивності емоцій та індивідуальних особливостей, що є важливим для розуміння варіативності мовленнєвої поведінки в різних комунікативних ситуаціях [McRae, Gross].

Комплексне дослідження Baldwin et al. (2025) демонструє, що успішне регулювання емоцій залежить не від окремих стратегій, а від їх комбінації та гнучкості застосування. Автори наукової розвідки виявили, що люди використовують різноманітні підходи, серед яких значну роль відіграють соціальні стратегії – пошук

підтримки, обмін думками, вербалізація емоцій. Це підкреслює значення комунікативних навичок у процесі емоційного регулювання та вказує на важливість мовленнєвої компетентності для психологічного благополуччя. Дослідники встановили, що використання більшої кількості стратегій у поєднанні з їх варіативністю сприяє зниженню тривожності, особливо в стресових ситуаціях [Baldwin et al.].

У контексті освітнього середовища Aldrup, Carstensen і Klusmann (2024) дослідили роль емоційної регуляції вчителів у підвищенні ефективності викладання. Науковці підкреслюють, що адаптивні стратегії регуляції емоцій, особливо когнітивна переоцінка, позитивно корелюють з показниками емоційної підтримки, управління класом та залученості учнів. Важливим аспектом дослідження є розгляд емоційної автентичності у мовленні педагога – узгодженості внутрішнього стану із зовнішнім виразом, що сприяє формуванню довірливих відносин з учнями. Науковці також звертають увагу на феномен емоційного зараження через вербальні та невербальні сигнали, що підтверджує важливість емоційно-регулятивних стратегій у педагогічній комунікації [Aldrup, Carstensen, Klusmann].

Мета статті полягає у систематизації та теоретичному аналізі наукових підходів до вивчення впливу емоційної регуляції на ефективність мовленнєвої комунікації. Дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язків між стратегіями регулювання емоцій та лінгвокомунікативними параметрами в контексті сучасних соціальних викликів.

Методи дослідження. У нашому дослідженні використано міждисциплінарний підхід, що дозволяє максимально комплексно дослідити психолінгвістичні механізми емоційної регуляції в мовленнєвій взаємодії. Він включає когнітивно-прагматичний аналіз, контент-аналіз наукових джерел та порівняльний аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційно-регулятивних стратегій у різних дискурсах. Когнітивно-прагматичний аналіз дозволяє дослідити, як мовні структури впливають на сприйняття емоцій та формують емоційний стан реципієнта. Контент-аналіз наукових праць виявляє ключові стратегії емоційної регуляції, такі як когнітивна переоцінка, усвідомленість

та соціальна взаємодія, що описані в сучасній науковій літературі. Порівняльний аналіз підкреслює відмінності в теоретичних підходах до розуміння емоційно-регулятивних процесів у комунікації.

Методологія дослідження базується на інтеграції теорій психолінгвістики, та соціальної психології, що забезпечує комплексне розуміння взаємодії емоційних процесів та мовленевих практик. Зокрема, розглянуто процесну модель емоційної регуляції Гросса [McRae & Gross, 2025], яка виділяє п'ять сімейств стратегій, організованих за етапами генерації емоцій, та теорію контролю-цінності Пекруна [Pekrun, 2024], що пояснює виникнення емоцій через оцінки контролю та цінності в соціальному контексті. Систематизація наукових підходів здійснювалася з використанням методів наукового синтезу та теоретичного моделювання взаємозв'язків між стратегіями емоційної регуляції та лінгвістичними характеристиками мовлення.

Виклад основного матеріалу. Актуальність теми дослідження зумовила необхідність звернення до комплексу наукових праць, у яких розкриваються ключові аспекти емоційної регуляції в комунікативному, освітньому та соціокультурному контекстах.

Вчені, розглядаючи аспекти психологічного впливу на особистість у контексті сучасних соціальних викликів, виявляють тенденцію до зростання маніпулятивних впливів у цифровому просторі, зокрема через соціальні мережі. Зокрема, в умовах інформаційного перевантаження особа втрачає здатність до рефлексивної оцінки повідомлень, що й відкриває простір для впливу [Захист : 29]. Емоційна нестабільність, знижена когнітивна гнучкість та недостатня медіаграмотність є факторами, що посилюють ризики потрапляння під маніпуляцію. Науковці зауважують необхідність формування психологічної стійкості до зовнішніх впливів як у підлітковому, так і в дорослому віці, пропонуючи цілісну модель психопрофілактики, яка включає як індивідуальну, так і колективну психологічну підтримку, підвищення рівня критичності мислення, а також етичну просвіту у сфері комунікацій [Захист : 157].

Отож, у межах розглянутих джерел досліджується феномен маніпулятивного впливу

в сучасному соціокультурному середовищі, констатується його поширеність та потенційна загроза для особистісного розвитку, виявляються ключові чинники психологічної вразливості та пропонуються напрями профілактики, що базуються на розвитку особистісної автономії, усвідомлення та рефлексивного ставлення до інформаційних впливів.

Феномен маніпуляції є складним та багатоаспектним, тому він вимагає міждисциплінарного аналізу. Маніпуляція розглядається як прихований психологічний вплив, мета якого – змінити поведінку, ставлення чи рішення іншої людини без її усвідомлення або за її згодою. Вчені зазначають, що в умовах міжособистісної взаємодії маніпуляція може виступати як ефективний засіб досягнення цілей, але, однак, – не завжди етично виправданий. Особлива увага приділяється комунікативним механізмам маніпуляції, які включають навіювання, переконання, емоційний тиск та інші форми впливу, що відбуваються у вербальній і невербальній формі [М. Тесленко, І. Тесленко : 157]. Зокрема, успішність маніпулятивної дії залежить не лише від майстерності маніпулятора, а й від особистісних особливостей реципієнта – його самооцінки, рівня критичного мислення, емоційної вразливості та психологічної захищеності. М. Тесленко та І. Тесленко пропонують розглядати маніпуляцію не лише як інструмент влади чи контролю, а також як форму впливу, що можлива і в конструктивному, і в деструктивному аспектах залежно від намірів суб'єкта [М. Тесленко, І. Тесленко : 158]. Отож, дослідники підкреслюють потребу в поглибленому розумінні феномена маніпуляції як складної соціально-психологічної дії, що має значний вплив на міжособистісну комунікацію, і наголошують на важливості формування психологічної стійкості до маніпулятивних технологій у сучасному соціальному середовищі. М. Тесленко та І. Тесленко розкривають роль емоційного інтелекту у саморегуляції студентів-психологів, що важливо для розуміння механізмів формування емоційних стратегій, а Y. Shengyao показує, як емоційний інтелект впливає на академічні успіхи й добробут студентів.

Емоційний інтелект (EI) виступає ключовим чинником, який впливає як на академічну

успішність, так і на психологічне благополуччя студентів. Такі позитивні психологічні характеристики, як самомотивація, впевненість у власних силах та резильєнтність, виступають медіаторами у впливі емоційного інтелекту на результати навчання та ментальне здоров'я. Y. Shengyao підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту допомагає студентам краще справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і налагоджувати ефективну комунікацію з викладачами та однолітками. Студенти з високим рівнем ЕІ краще розуміють власні емоції, вміють їх регулювати та використовувати у процесі навчання. Цей емоційний контроль сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та поліпшенню навчальної активності. Студенти з розвиненим ЕІ проявляють більшу стійкість до труднощів, а це, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє академічне залучення та зниження рівня вигорання [Shengyao, Xuefen, Jenatabadi, Samsudin, Chunchun, Ishak].

Вчені наголошують на важливості комунікації як чинника формування емоційного інтелекту. Зокрема, студенти з розвиненими емоційно-регулятивними навичками частіше виявляють емпатію, успішніше налагоджують взаємини та проявляють вищу залученість у навчальну й соціальну діяльність. Це набуває особливої ваги в умовах дистанційного чи гібридного навчання, де вербальне й невербальне мовлення відіграє ключову роль. Адже мовна комунікація є одним із механізмів трансляції емоційного досвіду та підтримки в академічному середовищі [Shengyao, Xuefen, Jenatabadi, Samsudin, Chunchun, Ishak].

Отож, емоційний інтелект виступає базовим ресурсом, який опосередковано через мотивацію, впевненість і стійкість. Він позитивно впливає на навчальний успіх та психологічне здоров'я студентів. Результати розглянутого дослідження демонструють важливість мовлення, взаєморозуміння та емоційної саморегуляції в академічному контексті.

К. McRae та J. Gross, здійснюючи фундаментальний виклад теорії емоційної регуляції (моделі, механізми, типи стратегій), зазначають, що регулювання емоцій (ЕР) є ключовим аспектом психологічного дослідження, який охоплює спроби впливати на емоції у себе чи інших. Вони підкреслюють значення процесної

моделі ЕР, яка виділяє п'ять стратегій, організованих за етапами генерації емоцій. Вчені використовують когнітивне переосмислення як приклад для ілюстрації наслідків, детермінант, механізмів та втручань, пов'язаних із ЕР [McRae, Gross].

К. McRae та J. Gross зауважують, що когнітивне переосмислення часто є ефективним для зниження негативних емоцій і пов'язане з кращими психологічними та фізичними результатами. Однак вони встановлюють, що його успіх залежить від контексту, наприклад, інтенсивності емоцій, часу на регулювання та індивідуальних особливостей, таких як вік або стан префронтальної кори. У контексті мовлення та комунікації К. McRae та J. Gross підкреслюють роль соціальних факторів у регулюванні емоцій. Вони також зазначають, що міжособистісне регулювання емоцій стає все більш актуальним у науковому дискурсі, що має значення для комунікативної сфери, оскільки мовленнєві практики можуть впливати на емоційний обмін у соціальних взаємодіях [McRae, Gross].

Отож, дослідження McRae та Gross (2025) показує, що регулювання емоцій – це складний процес, який залежить від обраних стратегій, ситуації та особистих характеристик. Його зв'язок із комунікацією підкреслює роль мовлення та соціальних чинників в ефективному управлінні емоціями.

С. Martínez-Priego, В. García-Noblejas, Р. Roca, здійснюючи систематичний огляд моделей емоційної регуляції та цілей (що допомагає інтегрувати знання в єдину концептуальну рамку), зазначають, що дослідження емоційної регуляції (ЕР) часто не чітко визначають теоретичні моделі, що призводить до плутанини щодо стратегій і цілей. Автори підкреслюють, що сучасні моделі ЕР, такі як Процесна модель Гросса, переважно орієнтовані на когнітивні стратегії (наприклад, переоцінку, придушення) та гедоністичні або інструментальні цілі. Вони виявляють, що класичні теорії (Арістотеля, Декарта, Дарвіна) вплинули на сучасні підходи, але деякі аспекти, такі як евідемонічні цілі (орієнтація на доброчесність і ріст), часто ігноруються. Вчені зауважують, що більшість досліджень не враховують контекстуальну гнучкість ЕР, що може впливати на ефективність стратегій. Вони встановлюють, що інтеграція

фізичних, операційних і розвиваючих аспектів, запропонована Арістотелем, могла б покращити розуміння ЕР [Martínez-Priego, García-Noblejas, Roca]. Дослідження має значення для комунікації, оскільки емоційна регуляція впливає на мовленнєву поведінку, соціальну взаємодію та ефективність комунікації. Наприклад, стратегії ЕР, такі як когнітивна переоцінка, можуть покращувати якість мовлення в стресових ситуаціях, а інструментальні цілі (наприклад, підтримка соціальних зв'язків) пов'язані з комунікативними навичками [Martínez-Priego, García-Noblejas, Roca].

Отож, Martínez-Priego et al. (2024) демонструють, що сучасні моделі ЕР потребують більш глибокого теоретичного обґрунтування, зокрема через інтеграцію класичних ідей. Це може мати практичне застосування в галузях, пов'язаних із мовленнєвою комунікацією, психолінгвістикою та соціальною взаємодією.

Теоретичну модель Control-Value Theory, яка пояснює, як оцінка ситуації впливає на емоції в освітньому процесі, розвиває R. Pekrun. Науковець зазначає, що емоції у сфері досягнень мають вирішальне значення для процесів навчання, мотивації та психічного здоров'я. Базовими чинниками виникнення емоцій є оцінки контролю (сприйняття здатності впливати на ситуацію) та цінності (суб'єктивна значущість діяльності або результату). Вчений зауважує, що теорія контролю-цінності (Control-Value Theory, CVT) з часом еволюціонувала від моделі, орієнтованої лише на емоції досягнень, до узагальненої теорії, яка охоплює також епістемічні, соціальні та екзистенційні емоції. Він підкреслює зв'язки між емоціями та соціокультурним контекстом, освітнім середовищем і індивідуальними чинниками, такими як гендер, соціальні стереотипи чи самооцінка. Науковець встановлює, що емоції відіграють не лише пасивну роль, але й активно впливають на успішність, саморегуляцію, фізичне та психічне здоров'я. Ці зв'язки мають реверсивний характер – емоції впливають на успіхи в навчанні, а досягнення, в свою чергу, формують емоційний досвід. R. Pekrun також наголошує на важливості комунікації в освітньому процесі – емоційна взаємодія між викладачем і студентом суттєво впливає на результати навчання та внутрішню мотивацію. Вербальна

та невербальна передача цінності й контролю у навчальній комунікації формує емоційний фон і глибоко впливає на когнітивні процеси. Таким чином, мовлення стає не лише засобом передавання знань, а й інструментом емоційної регуляції [Pekrun].

Отож, R. Pekrun (2024) демонструє, що CVT є потужним інструментом для розуміння емоцій у різних сферах життя, включаючи освіту. Інтеграція CVT у дослідження комунікації може сприяти глибшому аналізу емоційних аспектів мовлення та міжособистісної взаємодії.

Baldwin та група вчених, доводячи важливість володіння «набором стратегій» для повсякденного життя, підкреслюючи ситуаційний вибір методів емоційної регуляції, зазначають, що ефективне регулювання емоцій залежить не від окремих стратегій, а від їх комбінації та варіативності у повсякденному житті. Вони підкреслюють, що люди використовують різноманітні підходи, такі як фізична активність, соціальна взаємодія, когнітивне переосмислення та інші, причому 74% комбінацій стратегій є унікальними. Вчені виявляють, що використання більшої кількості стратегій у поєднанні з їх варіативністю призводить до зниження тривожності, особливо під час стресових ситуацій, таких як пандемія COVID-19 [Baldwin et al.].

Особи з підвищеним психологічним дистресом частіше вдаються до менш адаптивних стратегій, але коли вони використовують здорові комбінації, то отримують таку ж користь, як і інші. Вони встановлюють, що важливими факторами ефективного регулювання емоцій є не лише якість стратегій, а й їх кількість та гнучкість у застосуванні. У контексті мовлення та комунікації науковці звертають увагу на роль соціальних стратегій, таких як пошук підтримки, обмін думками або вираження емоцій. Це підкреслює значення комунікативних навичок у процесі емоційного регулювання [Baldwin et al.]. Отож, дане дослідження демонструє, що успішне управління емоціями вимагає широкого вибору стратегій, їх гнучкого застосування та врахування індивідуальних особливостей. Зв'язок із комунікацією підкреслює важливість мовленнєвих та соціальних інструментів у підтримці психологічного благополуччя.

К. Aldrup, В. Carstensen, U. Klusmann зазначають, що здатність учителів регулювати власні емоції відіграє ключову роль у формуванні ефективної взаємодії з учнями та досягненні високих освітніх результатів. Науковці підкреслюють, що емоційна регуляція є важливою складовою соціально-емоційної компетентності педагога, яка безпосередньо впливає на якість навчального середовища. Адаптивні стратегії регуляції емоцій, зокрема когнітивна переоцінка та активне вирішення проблем, позитивно корелюють з такими показниками, як емоційна підтримка, ефективне управління класом та залученість учнів. Водночас вчені зауважують, що реактивні або поверхневі стратегії (наприклад, пригнічення емоцій) можуть призводити до негативних наслідків, включаючи професійне вигорання та зниження якості викладання [Aldrup, Carstensen, Klusmann].

Прикметно, що успішна емоційна регуляція вчителя має не лише внутрішньоособистісне значення, але й комунікативне, адже емоційний стан учителя часто передається учням через вербальні та невербальні сигнали – інтонацію, жести, міміку. Це явище емоційного зараження може як мотивувати учнів, так і пригнічувати їхню навчальну активність. Автори наголошують, що здатність бути емоційно щирим у мовленні, коли внутрішні почуття відповідають тому, що ми говоримо, допомагає створювати довірливі стосунки між учителем і учнями. Вчителі виконують функцію моделей емоційної поведінки, тому їхня здатність демонструвати та комунікувати здорові способи управління емоціями може сприяти розвитку емоційного інтелекту учнів. У цьому контексті мовлення та комунікація розглядаються як засоби соціального навчання – через діалог, рефлексію та зворотний зв'язок [Aldrup, Carstensen, Klusmann].

Отож, ефективне викладання тісно пов'язане з умінням вчителя управляти своїми емоціями, і ця здатність не лише покращує психоемоційний клімат у класі, а є й потужним комунікативним інструментом, що впливає на формування міжособистісних відносин, залученість учнів до навчального процесу і їхній загальний емоційний розвиток.

V. Vitale, M. Bonaiuto зазначають, що природне середовище позитивно впливає на

процеси емоційної регуляції. Вони підкреслюють, що хоча позитивний вплив природи на емоції давно визнаний, механізми цього впливу все ще недостатньо досліджені, особливо у контексті сучасних теорій емоційної регуляції [Vitale, Bonaiuto].

Вчені виявляють, що вплив природи покращує здатність до емоційної регуляції, зокрема через зменшення рівня тривожності та активізацію адаптивних стратегій, таких як усвідомленість (mindfulness) та когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal). Науковці встановлюють зв'язок між відчуттям зв'язку з природою (nature connectedness) і процесами афективної регуляції, які, у свою чергу, опосередковують рівень суб'єктивного стресу та щастя. Крім того, вони підкреслюють потребу в уніфікації термінології й підвищенні методологічної точності у подальших дослідженнях, що дозволить створити узгоджену та надійну базу знань про зв'язки між впливом природи і способами регуляції емоцій [Vitale, Bonaiuto].

У контексті мовлення та комунікації ці результати мають значення, оскільки емоційна регуляція є критичним компонентом ефективної міжособистісної взаємодії. Покращення здатності до регуляції емоцій через контакт із природою може сприяти більш конструктивному спілкуванню, зменшенню конфліктності та посиленню емпатії, що є основою здорової комунікації. Отож, результати даного дослідження демонструють те, що природа є важливим ресурсом для підтримки психоемоційного здоров'я та регуляції емоцій, а отже, опосередковано впливає на якість міжособистісного мовлення й комунікації.

G. Yeo та D. Ong (2024) у своєму огляді підкреслюють, що наші думки і оцінки ситуацій мають ключову роль у виникненні емоцій. Науковці звертають увагу на важливість створення класифікації оцінок та емоцій, що має значення для психологічних досліджень і вивчення емоцій у мовленнєвій взаємодії, де наше сприйняття ситуацій впливає на емоції під час спілкування [Yeo, Ong]. Зауважимо, що у контексті мовлення та комунікації дослідження G. Yeo та D. Ong має важливе значення, оскільки когнітивні оцінки безпосередньо впливають на емоційний вираз у мовленні. Наприклад, розуміння того, як індивіди оцінюють ситуації,

може пояснити варіативність емоційних реакцій у комунікації.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що емоційна регуляція є інтегральним компонентом ефективної мовленнєвої комунікації, що суттєво впливає на її якість та результативність. Стратегії управління емоціями, зокрема когнітивна переоцінка, усвідомленість та соціальна взаємодія, безпосередньо відображаються у вербальних і невербальних аспектах мовлення, визначаючи його лексико-граматичні особливості, прагматичний потенціал та загальну ефективність комунікативного акту. У даному дослідженні ми виявили, що різні стратегії емоційної регуляції мають диференційований вплив на процес комунікації: когнітивна переоцінка сприяє більш раціональному та структурованому мовленню, усвідомленість – підвищує емпатійність та адаптивність комунікативної поведінки, а соціальна взаємодія – посилює інтерактивний аспект спілкування та сприяє більш ефективному обміну емоційними станами.

Нами встановлено, що здатність до адаптивного регулювання емоцій корелює з комунікативною компетентністю, мовленнєвою гнучкістю та резистентністю до маніпулятивних впливів. Особи з розвиненими навичками емоційної регуляції демонструють вищу ефективність у професійній комунікації, зокрема у сферах з високим емоційним навантаженням, таких як педагогіка, психологія та публічні комунікації. При цьому важливим фактором успішності є не лише наявність окремих стратегій, але й їх різноманітність, гнучкість застосування та здатність комбінувати відповідно до контексту ситуації. Аналіз зарубіжних досліджень, зокрема робіт Baldwin et al. (2025) та McRae i Gross (2025), переконливо доводить, що інтеграція різних підходів до емоційної регуляції сприяє формуванню так званого «емоційного інструментарію», який дозволяє особистості гнучко реагувати на різноманітні комунікативні виклики.

Особливо важливою виявилась роль емоційної регуляції в освітньому та професійному контекстах. Дослідження Aldrup, Carstensen i Klusmann (2024) та Shengyao et al. (2024) підтверджують, що емоційна компетентність

педагогів безпосередньо впливає на якість викладання та формування психологічно безпечного освітнього середовища. У свою чергу, роботи Pekrun (2024) та Vitale i Bonaiuto (2024) розкривають взаємозв'язок між емоційною регуляцією, когнітивними процесами та соціальним контекстом, що має важливе значення для розуміння природи комунікативних процесів у різних ситуаціях. На основі цих наукових розвідок можна стверджувати, що емоційна регуляція виступає не лише індивідуальним психологічним ресурсом, але й соціальним інструментом, який опосередковує якість комунікації та сприяє формуванню здорових міжособистісних взаємин.

Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки інтегративного підходу до формування емоційно-мовленнєвої компетентності як чинника професійної успішності. Перспективними напрямками подальших досліджень можна вважати вивчення культурних особливостей емоційної регуляції в мовленнєвій взаємодії, розробку методик діагностики та розвитку емоційно-регулятивних стратегій у різних професійних контекстах, а також дослідження впливу цифрового середовища на характер емоційної регуляції в сучасних форматах комунікації. У світлі останніх глобальних викликів, зокрема пандемії COVID-19 та геополітичних криз, особливої актуальності набуває дослідження адаптивних стратегій емоційної регуляції в умовах підвищеного стресу та невизначеності, що супроводжується трансформацією традиційних комунікативних практик.

Теоретичний внесок цього дослідження полягає у систематизації та інтеграції наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між емоційною регуляцією та мовленнєвою комунікацією. Виявлені патерни взаємодії емоційно-регулятивних стратегій та мовленнєвих особливостей можуть слугувати основою для розробки навчальних програм та тренінгових методик з розвитку комунікативної компетентності. Практичне застосування отриманих результатів може здійснюватися у розробці програм підготовки та підвищення кваліфікації фахівців комунікативних професій з акцентом на розвиток навичок емоційної регуляції як складової професійної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України ; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>
2. Тесленко, М. М., & Тесленко, І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. 1 (3), 155–162. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>
3. Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. The role of teachers' emotion regulation in teaching effectiveness: A systematic review integrating four lines of research. *Educational Psychologist*, 2024. 59 (2), 89–110. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2282446>
4. Baldwin, C. R., Schertz, K. E., Orvell, A., Costello, C., Takahashi, S., Moser, J. S., Ayduk, O., & Kross, E. Managing emotions in everyday life: Why a toolbox of strategies matters. *Emotion*. Advance online publication. 2025. <https://dx.doi.org/10.1037/emo0001492>
5. Martínez-Priego, C., García-Noblejas, B. P., & Roca, P. Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 2024. 15, 1425465. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>
6. McRae, K., & Gross, J. J. Emotion regulation. *Emotion*, 2025. 20 (1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
7. Pekrun, R. Control-Value Theory: From Achievement Emotion to a General Theory of Human Emotions. *Educational Psychology Review*, 2024. 36 (83). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09909-7>
8. Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: The mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 2024. 12(389). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
9. Vitale, V., & Bonaiuto, M. The role of nature in emotion regulation processes: An evidence-based rapid review. *Journal of Environmental Psychology*, 2024. 96, 102325. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102325>
10. Yeo, G. C., & Ong, D. C. Association between cognitive appraisals and emotions: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 2024. 150 (8), 1441–1468. <https://doi.org/10.1037/bul0000452>

REFERENCES

1. Kremen V. H. (ed.) (2024) Zakhyst i pidtrymka mentalnoho zdorovia ukraintsiv v umovakh voiennoho stanu: vyklyky i vidpovidi : monohrafiia [Protection and support of mental health of Ukrainians in conditions of martial law: challenges and answers: monograph]. NAPN Ukrainy, Kyiv. <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188> [in Ukrainian].
2. Teslenko, M. M., & Teslenko, I. V. (2024). Emotsiynyi intelekt u strukturi samorehulatsii studentiv-psykholohiv [Emotional intelligence in the structure of self-regulation of psychology students]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, 1 (3), 155–162. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21> [in Ukrainian].
3. Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2024). The role of teachers' emotion regulation in teaching effectiveness: A systematic review integrating four lines of research. *Educational Psychologist*, 59 (2), 89–110. <https://doi.org/10.1080/00461520.2023.2282446> [in English].
4. Baldwin, C. R., Schertz, K. E., Orvell, A., Costello, C., Takahashi, S., Moser, J. S., Ayduk, O., & Kross, E. (2025). Managing emotions in everyday life: Why a toolbox of strategies matters. *Emotion*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/emo0001492> [in English].
5. Martínez-Priego, C., García-Noblejas, B. P., & Roca, P. (2024). Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1425465. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465> [in English].
6. McRae, K., & Gross, J. J. (2025). Emotion regulation. *Emotion*, 20 (1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703> [in English].
7. Pekrun, R. (2024). Control-Value Theory: From Achievement Emotion to a General Theory of Human Emotions. *Educational Psychology Review*, 36 (83). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09909-7> [in English].
8. Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: The mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 12 (389). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4> [in English].
9. Vitale, V., & Bonaiuto, M. (2024). The role of nature in emotion regulation processes: An evidence-based rapid review. *Journal of Environmental Psychology*, 96, 102325. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102325> [in English].
10. Yeo, G. C., & Ong, D. C. (2024). Association between cognitive appraisals and emotions: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 150 (8), 1441–1468. <https://doi.org/10.1037/bul0000452> [in English].

O. H. HUDZENKO

*Candidate of Philosophical Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology,
Volyn-in-Service Teachers Training Institute, Lutsk, Ukraine
E-mail: o.gudzenko@vippp.org.ua
<https://orcid.org/0000-0003-2028-7697>*

T. V. PASTRYK

*Doctor of Psychology, Associate Professor, Acting Rector,
Volyn Medical Institute, Lutsk, Ukraine
E-mail: tetiana_pastryk@vmi.volyn.ua
<https://orcid.org/0000-0002-6329-9607>*

A. M. LAZKO

*PhD in Psychology, Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Work,
Volyn Medical Institute, Lutsk, Ukraine
E-mail: alla_lazko@vmi.volyn.ua
<https://orcid.org/0000-0002-7731-4361>*

N. P. HALCHUN

*Doctor of Philosophy in Education, Pedagogical Sciences,
Head of the Department of General Training Disciplines,
Volyn Medical Institute, Lutsk, Ukraine
E-mail: nataliia_halchun@vmi.volyn.ua
<https://orcid.org/0000-0003-0431-638X>*

**EMOTIONAL AND REGULATORY STRATEGIES IN SPEECH INTERACTION:
PSYCHOLINGUISTIC ASPECTS OF COMMUNICATIVE DISCOURSE**

The article is devoted to the analysis of the influence of emotional regulation on the quality and effectiveness of speech communication in different social contexts. Based on an interdisciplinary approach, the key strategies of emotion management (cognitive reassessment, awareness, social interaction) and their reflection in verbal and non-verbal characteristics of speech are considered.

Emotional intelligence (EI) is a key factor influencing both academic performance and psychological well-being of students. Positive psychological characteristics such as self-motivation, self-confidence, and resilience mediate the impact of emotional intelligence on academic performance and mental health.

The study shows that the ability to adaptively regulate emotions correlates with communicative competence, linguistic flexibility and resistance to manipulative influences. It is established that the choice of emotional regulation strategies affects the lexical and grammatical features of speech, its pragmatic potential and the overall effectiveness of the communicative act.

Particular attention is paid to the practical aspects of developing emotional regulation skills as a component of speech training for specialists in areas with a high communication load, in particular, teachers, psychologists and communication specialists. An integrative approach to the formation of emotional and linguistic competence as a factor of professional success is proposed.

The theoretical contribution of this study is the systematization and integration of scientific approaches to understanding the relationship between emotional regulation and speech communication. The identified patterns of interaction between emotional-regulatory strategies and speech characteristics can serve as the basis for the development of educational programs and training methods for the development of communicative competence.

Key words: emotional regulation, speech communication, communicative competence, emotional intelligence.