

УДК 159.9.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.22>

**Чумак А. В.**

аспірант кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

e-mail: artemchumak.9.05.98@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-2138-8361

Researcher ID: OGP-9658-2025

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОЇ МОВЛЕННЄВОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті розглянуто мовленнєву поведінку як ефективний механізм регуляції психоемоційних станів. Встановлено, що розвиток конструктивних мовленнєвих форм сприяє осмисленню та структуруванню внутрішнього досвіду, переведенню афективних переживань у символічну форму та збереженню комунікативної адекватності навіть у стані підвищеного психоемоційного напруження. Метою проведеного пілотажного дослідження є виявлення особливостей мовленнєвої поведінки осіб з різним рівнем саморегуляції в умовах психоемоційного напруження. Наукова новизна роботи полягає у застосуванні авторської анкети для аналізу мовленнєвої поведінки в поєднанні з методикою діагностики саморегуляції, що дало змогу описати специфіку мовленнєвої активності у інтенсивних стресових ситуаціях. Результати дослідження показали, що респонденти з високим і середнім рівнем самоконтролю навіть в екстремальних умовах зберігають стриману мовленнєву поведінку, тоді як для респондентів з низьким рівнем саморегуляції ненормативна лексика виконує функцію неусвідомленої регуляції психоемоційних станів. Отримані результати дають змогу дійти висновку про те, що психопрофілактичні та корекційні заходи мають бути спрямовані на поступове формування конструктивних мовленнєвих стратегій замість деструктивних вербальних засобів.

**Ключові слова:** саморегуляція, психоемоційне напруження, екстремальні стресові ситуації, мовленнєва поведінка, ненормативна лексика, деструктивні мовленнєві конструкти, міжособистісне спілкування, особистісне зростання.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна, тривала економічна нестабільність, а також загальна невизначеність майбутнього стали каталізаторами глибоких соціальних і психологічних потрясінь у сучасному українському суспільстві. В умовах інтенсивного стресу, підвищеної тривожності та внутрішнього напруження відбуваються глибокі зміни у функціонуванні психіки, зокрема знижується здатність до усвідомленого контролю над власними емоційними станами, поведінкові реакції стають менш передбачуваними, а вольові регуляторні механізми істотно послаблюються. Одним з найчутливіших індикаторів внутрішнього стану особистості є мовлення, яке не лише відображає глибинні переживання, але й слугує засобом розрядки психоемоційного напруження. Необхідно відзначити, що під впливом потенційно небезпечних стимулів зниження ефективності механізмів саморегуляції стає особливо помітним через мовленнєву активність.

У стресових ситуаціях мовленнєва поведінка набуває яскраво вираженого емоційного забарвлення, що супроводжується втратою свідомого контролю над вербальними реакціями та призводить до автоматичного застосування деструктивних лексичних конструктів, які є маркерами дезорганізації вольової сфери та зниження здатності до ефективної саморегуляції. У цьому контексті важливо підкреслити, що мовлення не лише виконує комунікативну функцію, але й виступає ефективним засобом регуляції психоемоційних станів: через мовлення особистість структурує власні переживання, здійснює контроль над психічними функціями, знаково-символічно позначає внутрішні стани, регулює емоції, формулює настанови до виконання певних дій та коригує поведінкові реакції.

Вживання ненормативної лексики, попри короткочасну розрядку психоемоційного напруження, не є ефективним інструментом саморегуляції, оскільки не передбачає глибокого опрацювання емоційного досвіду, не сприяє розвитку саморефлексії та призводить до формування деструктивного вербального репертуару, який перешкоджає особистісному зростанню. У зв'язку з цим розвиток конструктивних форм мовленнєвої поведінки є необхідною умовою ефективної саморегуляції, оскільки такі лексичні конструкти сприяють усвідомленому керуванню емоційними реакціями, зниженню внутрішньої напруги без деструктивних наслідків, а також забезпечують адаптивну взаємодію із соціальним оточенням.

Здатність свідомо контролювати мовленнєву активність – стримувати афективні імпульси, добирати соціально прийнятні лексичні засоби – відіграє визначальну роль у підтриманні конструктивної комунікації та загального психологічного добробуту. Ці вміння безпосередньо пов'язані з ключовими компонентами особистісного розвитку, зокрема емоційним інтелектом, рефлексивністю, особистісною зрілістю, комунікативною компетентністю, розширенням вербального репертуару, формуванням позитивного самовідношення. Отже, без сформованих механізмів саморегуляції мовленнєва поведінка стає ситуативною, імпульсивною та деструктивною, що унеможливорює особистісне зростання, поглиблює внутрішні конфлікти та ускладнює соціальну інтеграцію.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З позиції сучасної психологічної науки феномен саморегуляції розглядається як здатність особистості свідомо контролювати, спрямовувати та коригувати власну поведінку, емоційні стани та пізнавальні процеси відповідно до поточних цілей, завдань і прийнятих суспільних норм [1]. У контексті мовленнєвої діяльності саморегуляція є ключовим механізмом, який забезпечує контроль над імпульсивними вербальними реакціями та виступає засобом мінімізації деструктивних проявів мовленнєвої поведінки загалом. Необхідно зауважити, що в умовах підвищеного психоемоційного напруження саморегуляція набуває особливої значущості як чинник, що сприяє збереженню комунікативної адекватності, запобіганню вербальній агресії, свідомому виборі комунікативних стратегій та конструктивному вирішенню конфлік-

тів. Одним з найбільш актуальних аспектів у цьому контексті є зниження рівня деструктивної мовленнєвої поведінки у формі вживання обценної лексики.

В умовах повномасштабної війни в Україні ненормативна лексика часто виконує функцію емоційної розрядки, особливо в умовах бойових дій, за яких рівень психофізіологічного напруження досягає високої інтенсивності. Для військовослужбовців ненормативні мовленнєві конструкти слугують своєрідним захисним механізмом, засобом саморегуляції, елементом швидкої передачі інформації в умовах дефіциту часу, засобом мобілізації уваги та інструментом підтримання бойового духу. Проте така форма мовленнєвої поведінки є ситуативною, а її ефективність обмежується специфікою екстремального середовища. Дослідження психологічних аспектів адаптації ветеранів до цивільного життя вказують на те, що особистості, які звикли до армійської мовної культури (враховуючи застосування військового жаргону та нецензурної лексики) часто зазнають труднощів у встановленні адекватної комунікативної взаємодії з цивільним оточенням. Такі мовленнєві патерни у нових умовах втрачають свою функціональність і можуть перешкоджати процесу ресоціалізації, знижувати міжособистісну довіру, а також обумовлювати формування комунікативного бар'єру між військовим та цивільним середовищем [7]. У цьому контексті застосування лайки більше відображає своєрідне пристосування до критичних умов і слугує ригідним засобом розрядки психоемоційного напруження. Таким чином, навіть якщо лайка спрацьовує як засіб стабілізації психоемоційного стану у кризових умовах, її використання в інваріантній формі (тобто без адаптації до конкретного комунікативного контексту) може стати бар'єром для інтеграції в більш широке коло соціальних груп [4].

У низці наукових джерел використання ненормативної лексики розглядається не лише як комунікативна стратегія або інструмент саморегуляції, але й як один із захисних механізмів психіки [5]. На нашу думку, ненормативну мовленнєву поведінку можна розглядати як прояв регресії.

Згідно з психодинамічним підходом, регресія – це неусвідомлюване повернення психіки до більш примітивних, інфантильних форм реагування, коли суб'єкт стикається з емоційним перенавантаженням, внутрішнім конфліктом або фрустрацією. Ми припускаємо, що у межах онтогенетичного підходу ненормативна лексика іноді виконує функції, частково подібні до крику, плачу чи вигуку в дитячому віці, тобто є емоційною неструктурованою формою комунікації. Такі вербальні форми виникають у процесі індивідуального розвитку раніше за рефлексивне, граматично й стилістично оформлене мовлення, а також пов'язані з низьким рівнем символізації емоцій. Розвиток мовленнєвої поведінки дає змогу осмислити і структурувати внутрішній досвід, перевести афект у символічну форму. У свою чергу, регресивне мовлення, позбавлене цієї символізації, не сприяє осмисленню емоцій та їхньому інтегруванню у свідомість.

Дослідник Жан-Марк Деваель зазначає, що систематичне використання ненормативної лексики знижує здатність до точної диференціації та вербалізації широ-

кого спектру емоційних станів. Це, у свою чергу, негативно позначається на розвитку емоційного інтелекту, адже обмежує вербальний репертуар емоційної експресії та знижує механізм регуляції афектів. Внаслідок цього зменшується здатність до рефлексії, опрацювання внутрішнього досвіду та його конструктивного вербального оформлення, що є ключовими компонентами особистісного зростання [4].

У контексті аналізу мовленнєвої поведінки доцільно звернутися до гіпотези лінгвістичної відносності Сепіра – Ворфа, згідно з якою мовна система, що використовується людиною, впливає на когнітивні процеси та спосіб репрезентації навколишньої дійсності. Якщо припустити, що ненормативна лексика, яка використовується для вербалізації фрустрації, роздратування чи невдоволення, поступово витісняє більш описові та точні мовленнєві конструкції, це може детерминувати звуження картини світу, зниження здатності до рефлексії та глибокого аналізу життєвого досвіду. На нашу думку, систематичне вживання експресивних, але семантично редукованих вербальних форм сприяє формуванню узагальненого, спрощеного образу дійсності, що ускладнює точне інтерпретування зовнішніх подій та розпізнавання власних внутрішніх станів.

Важливо зазначити, що сьогодні існують ефективні інструменти саморегуляції психоемоційних станів через використання спеціальних вербальних технік, що ґрунтуються на свідомій переробці внутрішніх переживань. На окрему увагу як альтернативний спосіб афективного розвантаження заслуговує техніка експресивного письма, запропонована Дж. Пеннебейкером. Її сутність полягає у структурованому письмовому викладі власних емоційних переживань, зокрема травматичних чи конфліктних. Дослідження доводять, що регулярне експресивне письмо сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню настрою та фізичного самопочуття, підвищенню стресостійкості, зменшенню тривоги тощо [9]. У контексті мовленнєвої саморегуляції це дає змогу замість імпульсивної лайки сформувати усвідомлену наративну структуру, яка не лише знижує інтенсивність негативних емоцій, але й стимулює рефлексивну переробку внутрішнього стану особистості.

Згідно з дослідженням Метью Лібермана, механізм свідомої вербалізації емоцій (affect labeling) обумовлює гальмування амігдали (відповідальної за первинну емоційну реакцію) та активацію префронтальної кори (що здійснює самоконтроль). Таким чином, вербалізація внутрішніх станів є ключовим нейронним механізмом, який сприяє раціональному опрацюванню афекту та запобіганню проявам імпульсивних реакцій [8]. Отже, здатність вербально позначати власні емоції не лише знижує їхню інтенсивність, але й сприяє формуванню емоційної компетентності, що є важливою передумовою особистісного зростання, підвищення психологічної стійкості та конструктивної взаємодії з оточенням.

Річард Стівенс засвідчує, що багаторазове повторення ненормативної лексики перед виконанням фізичних або складних когнітивних завдань може стимулюю-

вати аналгезуючий (знеболюючий) ефект, приводити до підвищення показників фізичної витривалості, але водночас детермінує тенденцію до прояву ризикової поведінки. Така поведінка, згідно з інтерпретацією автора, обумовлена феноменом *розгальмування* (state disinhibition) – тимчасовим пригніченням активності вищих психічних функцій, які відповідають за уникання помилок, стримування імпульсів і врахування соціальних наслідків від власних вчинків [10]. У цьому контексті Тімоті Джей зазначає, що ненормативні слова є лінгвістичними конструкціями з високим емоційним зарядом, які здатні автоматично активувати структури лімбічної системи, зокрема мигдалеподібне тіло (амигдалу), що відповідає за емоційну оцінку загроз і стресових стимулів. Така активація запускає рефлекторне вербальне реагування, яке минає механізми свідомого контролю, підсилюючи ймовірність використання обсценної лексики у стресових ситуаціях [6]. На нашу думку, катарсична ненормативна лексика, безсумнівно, може мати короткочасні адаптивні переваги (наприклад, в екстремальних умовах), проте у тривалій перспективі загрожує формуванням звички до імпульсивного вербального реагування в деструктивній формі.

Показовим є те, що з нейропсихологічної точки зору нецензурна лексика, вимовлена рідною мовою, викликає значно сильнішу емоційну реакцію порівняно з її аналогом, вимовленим іншою мовою. Це явище пояснюється тим, що рідна мова засвоюється з раннього дитинства, в момент формування основних емоційних зв'язків (з матір'ю, родиною, суспільством). Засвоєна в ранньому дитинстві мовна система функціонує як інтегративний психолінгвістичний механізм, що охоплює когнітивні процеси, афективну сферу, тілесні реакції та особистісні смисли. Отже, саме мовна система стає підґрунтям для формування структури внутрішнього світу особистості та визначає особливості її взаємодії з навколишньою дійсністю. У процесі сприйняття іноземної мови активніше залучається префронтальна кора головного мозку – ділянка, відповідальна за свідомий контроль, раціональну оцінку, переклад слів та гальмування імпульсивних реакцій. Відповідно, емоційна відповідь на іншомовну ненормативну лексику значно послаблена, оскільки її обробка вимагає когнітивного зусилля та не має безпосереднього зв'язку з емоційним досвідом, набутим у дитинстві [3].

Важливо зазначити, що у контексті психокорекційної роботи, спрямованої на вербальну поведінку, особливу увагу слід приділити періоду молодшого підліткового віку, оскільки саме він є часом активного формування мовленнєвих навичок та особистісної ідентичності. Мовленнєва поведінка в цей період відзначається особливою гнучкістю, що робить її вразливою до деструктивних впливів, але водночас надає значний потенціал для розвитку її конструктивних форм. З огляду на це актуальним є пошук ефективних інструментів, що дають змогу замістити вербальну агресію та ненормативну лексику на соціально прийнятні та експресивні форми вираження власних психоемоційних станів. На думку української філологині І.П. Пініч, у процесі заміни деструктивних мовленнєвих конструк-

тів на нормативні необхідно використовувати мовні засоби-еквіваленти, які б дали змогу людині виражати сильні емоції, такі як гнів, злість, роздратування, у соціально прийнятній формі [2]. Авторка зазначає, що у цьому аспекті особливу увагу слід приділяти наявним в українській мові конвенціоналізованим метафоричним виразам. За рівнем інтенсивності та поліфункціональністю певні ідіоми посідають місце поруч з ненормативними мовленнєвими конструктами, а отже, з прогностичної точки зору мають дуже високий потенціал у психокорекційній роботі з молодшими підлітками.

Сьогодні увагу науковців привертають дослідження ролі саморегуляції у міжособистісній комунікації [11]. Зазначимо, що саморегуляція є важливим чинником, що визначає не лише загальний характер поведінкових реакцій, але й специфіку мовленнєвої активності в ситуаціях інтенсивного стресу. Таким чином, дослідження проявів саморегуляції у сфері мовленнєвої поведінки дає змогу виявити специфіку комунікативних стратегій респондентів з різним рівнем розвитку регулятивних механізмів та визначити їхні характерні мовленнєві моделі у ситуаціях психоемоційного напруження

**Мета статті.** Отже, нами було проведено пілотажне дослідження задля виявлення особливостей мовленнєвої поведінки осіб з різним рівнем саморегуляції в умовах психоемоційного напруження.

**Результати дослідження.** Слід зазначити, що проведене дослідження має певні обмеження. Зокрема, воно не враховує у повному обсязі широкий спектр індивідуально-психологічних характеристик (рівень тривожності, агресивності, тип темпераменту, емоційний інтелект тощо), а також не дає можливості здійснити глибинний аналіз впливу соціокультурних чинників і життєвого досвіду респондентів. Водночас фокус на мовленнєвій поведінці в умовах психоемоційного напруження, зокрема у зв'язку з воєнними подіями та конфліктними комунікативними ситуаціями, дав змогу окреслити низку тенденцій, що відображають особливості функціонування мовлення в критичних умовах.

З огляду на те що індивідуальні особливості мовленнєвої поведінки в емоційно-генних ситуаціях складно аналізувати за допомогою сучасних стандартизованих психодіагностичних методик, нами була розроблена авторська анкета, яка містила три блоки, спрямовані на дослідження таких аспектів:

- усвідомлення та аналіз власних мовленнєвих вчинків (вербальних реакцій) у комунікативних ситуаціях;
- регуляція мовленнєвих реакцій у стані психоемоційного напруження;
- особливості форм мовленнєвої поведінки в умовах інтенсивного стресу.

Опитуванням було охоплено 116 осіб, з яких на основі результатів тесту саморегуляції В.І. Моросанової було відібрано 63 респондентів. Це дало змогу сформувати три групи досліджуваних, залежно від рівня вираженості саморегуляції: з низьким рівнем ( $n = 15$ ), середнім ( $n = 25$ ) та високим ( $n = 23$ ). Такий розподіл респондентів є принципово важливим, оскільки дає змогу не лише дослідити

суб'єктивне ставлення до власної мовленнєвої поведінки, але й виявити закономірності її прояву в різних групах досліджуваних. У такий спосіб забезпечується можливість визначити певні тенденції у характері вербальних реакцій, залежно від рівня розвитку регуляторних процесів та умов психоемоційного напруження.

У підсумкову вибірку увійшли 29 чоловіків (46%) та 34 жінки (54%). Віковий діапазон респондентів становив від 20 до 45 років (середній вік:  $M = 29,5$ ;  $SD = 5,2$ ). За основним видом діяльності більшість опитаних ( $n = 42$ ; 66,7%) працює в закладах вищої освіти; 21 респондент (33,3%) навчається у закладах вищої освіти.

Згідно з отриманими результатами, у групі респондентів з високим рівнем саморегуляції ( $n = 23$ ) 78,3% опитаних зазначили, що для них є важливою думка оточення про особливості їхньої мовленнєвої поведінки. Така орієнтація на соціальне схвалення підтверджується тим, що 69,6% цієї ж групи повідомили про схильність завчасно продумувати добір слів у напружених комунікативних ситуаціях. Виявлена тенденція може свідчити про схильність до підвищеного мовленнєвого самоконтролю, спрямованого на уникнення комунікативних помилок та досягнення соціально бажаних результатів у взаємодії з іншими.

Водночас понад половини респондентів (60,9%) з високим рівнем саморегуляції зазначили, що свідоме уникнення ненормативної лексики в емоційно напружених ситуаціях супроводжується відчуттям неповної реалізації потреби у повноцінному висловленні власних думок та переживань. Отримані дані можуть свідчити про обмежені можливості вербальної експресії у частини респондентів, що, ймовірно, пов'язано з недостатньо розвиненим емоційним тезаурусом, який ускладнює вербалізацію негативних переживань у конструктивних мовленнєвих формах.

Особливий інтерес становлять відповіді на питання про сприйняття ненормативної лексики як засобу відновлення контролю над власним психоемоційним станом в екстремальній стресовій ситуації. У групі з високими показниками саморегуляції лише незначна частина осіб – 21,7% – відзначила, що використання ненормативної лексики часто допомагає відновити контроль над своїм психоемоційним станом. Водночас у групі із середніми показниками 68% досліджуваних повідомили, що такий «ефект» відчувається часто, а у групі з низьким рівнем саморегуляції 73,3% респондентів зазначили, що відчувають це «майже завжди».

Цікавими є відповіді на питання «Чи маєте Ви чіткі власні межі дозволеності використання нецензурної лексики залежно від місця, контексту, оточення та ситуації?». Більшість респондентів (66,7%) з низьким рівнем саморегуляції відповіла, що має загальні уявлення про межі, але не завжди їх дотримується. Тоді як респонденти із середніми (52%) та високими (69,6%) показниками відзначають, що мають чіткі межі та переважно їх дотримуються. Отримані результати свідчать про те, що наявність морально-етичних орієнтирів, які визначають вербальну поведінку, є важливим компонентом механізмів саморегуляції. Отже, для респондентів із середнім та високим рівнем саморегуляції характерним є дотри-

мання встановлених «правил», а також врахування соціального контексту щодо використання ненормативної лексики, що забезпечує контроль і передбачуваність мовленнєвої поведінки; у групі з низьким рівнем саморегуляції відсутність чітких меж зумовлює схильність до імпульсивних мовленнєвих реакцій через використання деструктивних вербальних форм. Таким чином, можна припустити, що конструктивна мовленнєва поведінка обумовлена не лише індивідуально-психологічними чинниками, але й ступенем усвідомлення власної мовленнєвої активності та наявністю внутрішніх нормативних орієнтирів, що виконують функцію морально-етичного регулятора у процесі комунікації. Цей висновок підтверджується даними, згідно з якими 56% респондентів із середніми та 65,2% осіб з високими показниками саморегуляції схильні рефлексувати над тим, як їхні висловлювання впливають на почуття та реакцію співрозмовників, тоді як досліджувані з низькими показниками не схильні до подібної рефлексії.

Незважаючи на те, що більшість досліджуваних з високим рівнем саморегуляції (82,6%) та значна частина респондентів із середніми показниками (60%) зазначили, що їм здебільшого вдається уникати вживання ненормативної лексики в міжособистісному спілкуванні, отримані відповіді засвідчили наявність цікавих тенденцій. В екстремальних стресових умовах використання ненормативної лексики відбувається здебільшого автоматично: до цього схильні 17,4% осіб з високим рівнем саморегуляції, 56% респондентів із середнім та 86,7% з низьким рівнем.

Отримані дані свідчать про важливий феномен – відмінність між свідомим контролем мовленнєвої активності у повсякденних ситуаціях і автоматизованими вербальними реакціями в умовах стресу. Навіть у респондентів з розвиненими навичками саморегуляції контроль може послаблюватися під дією інтенсивних емоціогенних стимулів. Для осіб з низьким рівнем саморегуляції імпульсивна мовленнєва поведінка здебільшого виявляється стереотипною реакцією на стрес, хоча іноді можлива й стримана мовленнєва поведінка, що зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями, специфікою ідіолекту (індивідуального мовного варіанта) та ситуативними чинниками. Для респондентів з високим рівнем самоконтролю актуалізація ненормативних форм мовленнєвої поведінки, ймовірно, є проявом тимчасового пригнічення вищих психічних функцій у відповідь на інтенсивні стресові ситуації. Це зумовлює звуження свідомості та потребу в миттєвій емоційній розрядці через більш спрощені й компактні ненормативні лексичні конструкти.

Аналіз відповідей на запитання щодо змін мовленнєвих звичок після повномасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року дав змогу виявити певні тенденції. Лише 8,7% респондентів з високим рівнем саморегуляції зазначили, що почали вживати ненормативну лексику дещо частіше. Серед осіб із середнім рівнем саморегуляції таку зміну відзначили 32%, тоді як у групі з низьким рівнем цей показник досяг 53,3%.



Результати дослідження свідчать про те, що особливості мовленнєвих звичок в умовах інтенсивного стресу виявляються у респондентів з різними рівнями саморегуляції неоднаково. Водночас результати демонструють відмінності у подоланні стресу: респонденти з високим та середнім рівнем самоконтролю зберігають стриману мовленнєву поведінку навіть в екстремальних умовах, тоді як у респондентів з низьким рівнем саморегуляції ненормативна лексика виступає несвідомим механізмом емоційної розрядки, а її зростання відображає не тільки інтенсивність стресу, але й обмеженість адаптивних стратегій.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** На основі проведеного аналізу можна дійти висновку, що вольова регуляція відіграє ключову роль у дотриманні норм мовленнєвої поведінки. Водночас навіть за умов високих показників вольової саморегуляції людина здатна застосовувати нецензурну лексику автоматично у відповідь на екстремальні приголомшливі ситуації. Це можна пояснити тим, що ненормативна лексика функціонує як компактний мовленнєвий конструкт, який дає змогу одночасно і швидко реалізовувати експресивну, катарсичну, оціночну та захисну функції у ситуаціях підвищеного емоційного напруження.

Метою психопрофілактичних та корекційних заходів є поступова заміна деструктивних мовленнєвих проявів на нормативні засоби-еквіваленти. Ці вербальні засоби здатні забезпечити адекватне вираження сильних емоцій у соціально прийнятній формі, що дає змогу особистості досягати внутрішньої рівноваги та ефективно справлятися з емоційним напруженням.

Особливу увагу слід приділяти молодшим підліткам, оскільки саме цей віковий етап є сенситивним для формування навичок мовленнєвої саморегуляції та становлення особистісної ідентичності. Недостатня сформованість механізмів самоконтролю у цей період підвищує ризик закріплення деструктивних моделей мовленнєвої поведінки, що ускладнює соціальну адаптацію та може спричинити емоційну дезорганізацію. Своєчасна психокорекційна робота у цьому віці створює передумови для розвитку конструктивних стратегій саморегуляції, сприяє гармонійному особистісному зростанню та знижує ризик формування стійких деструктивних мовленнєвих патернів у майбутньому.

#### **Список використаних джерел і літератури**

1. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т. 1. № 3. С. 85–86.
2. Пініч І.П. Сучасна лінгвістика емоцій: інтегральний підхід. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2021. Т. 32 (71). № 2. С. 3–5.
3. Aycicegi-Dinn A., Gleason J.B. Taboo words and reprimands elicit greater autonomic reactivity in a first than in a second language. *Applied Psycholinguistics*. 2003. Vol. 24, No. 4. P. 564–579.
4. Dewaele J.-M. *Emotions in Multiple Languages*. United Kingdom: Palgrave Macmillan, 2010. 264 p.
5. Husain W., Wasif S., Fatima I. Profanity as a Self-Defense Mechanism and an Outlet for Emotional Catharsis in Stress, Anxiety, and Depression. *Depression Research and Treatment*. 2023. No. 1. P. 1–2.

6. Jay T. Why we curse: A neuro-psycho-social theory of speech. Philadelphia/Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2000. 328 p.
7. Koenig C.J., Maguen S., Monroy J.D., Mayott L., & Seal K.H. Facilitating culture-centered communication between health care providers and veterans transitioning from military deployment to civilian life. *Patient Education and Counseling*. 2014. No. 95. P. 416–418.
8. Lieberman M.D., Eisenberger N.I., Crockett M.J., Tom S.M., Pfeifer J.H., Way B.M. Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*. 2007. No. 18. P. 421–428.
9. Pennebaker J., Chung C.K. Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *The Oxford Handbook of Health Psychology*. 2011. P. 417–437.
10. Stapleton K., Beers Fägersten K., Stephens R. The power of swearing: What we know and what we don't. *Lingua*. 2022. No. 277. P. 4–8.
11. Williams W.C., Morelli S.A., Ong D.C., Zaki J. Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. Vol. 115. No. 2. P. 224–227.

### References

1. Kyrychenko, T.V. (2017). Psykholohichniy zmist samorehuliatcii [Psychological Content of Self-Regulation]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 1(3), 85–86 [in Ukrainian].
2. Pinich, I.P. (2021). Suchasna linhvistyka emotsii: intehralnyi pidkhid [Contemporary Linguistics of Emotion: An Integral Approach]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho*, 32(71), № 2, 3–5 [in Ukrainian].
3. Aycicegi-Dinn, A., Gleason, J. B. (2003). Taboo words and reprimands elicit greater autonomic reactivity in a first than in a second language. *Applied Psycholinguistics*, 24(4), 564–579 [in English].
4. Dewaele, J.-M. (2010). Emotions in Multiple Languages. United Kingdom: Palgrave Macmillan, 264 p. [in English].
5. Husain, W., Wasif, S., Fatima, I. (2023). Profanity as a Self-Defense Mechanism and an Outlet for Emotional Catharsis in Stress, Anxiety, and Depression. *Depression Research and Treatment*, 1, 1–2 [in English].
6. Jay, T. (2000). Why we curse: A neuro-psycho-social theory of speech. Philadelphia/Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 328 p. [in English].
7. Koenig, C.J., Maguen, S., Monroy, J.D., Mayott, L., & Seal, K.H. (2014). Facilitating culture-centered communication between health care providers and veterans transitioning from military deployment to civilian life. *Patient Education and Counseling*, 95, 416–418 [in English].
8. Lieberman, M.D., Eisenberger, N.I., Crockett, M.J., Tom, S.M., Pfeifer, J.H., Way, B.M. (2007). Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, 18, 421–428 [in English].
9. Pennebaker, J., Chung, C.K. (2011). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 417–437 [in English].
10. Stapleton, K., Beers Fägersten, K., Stephens, R. (2022). The power of swearing: What we know and what we don't. *Lingua*, 277, 4–8 [in English].
11. Williams, W.C., Morelli, S.A., Ong, D.C., Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–227 [in English].

**Chumak A. V.**

Postgraduate Student at the Department of Pedagogical  
and Developmental Psychology  
Oles Honchar Dnipro National University

## **SELF-REGULATION AS A FACTOR OF CONSTRUCTIVE VERBAL BEHAVIOR**

The article examines verbal behavior as an effective mechanism for regulating psycho-emotional states. It is established that the development of constructive verbal strategies facilitates the comprehension and structuring of inner experience, the transformation of affective reactions into symbolic form, and the maintenance of communicative adequacy even under heightened psycho-emotional tension. The aim of the pilot study was to identify the peculiarities of verbal behavior among individuals with different levels of self-regulation in conditions of psycho-emotional strain. The scientific novelty of the research lies in the application of an author-designed questionnaire for the analysis of verbal behavior in combination with a self-regulation diagnostic technique, which made it possible to describe the specificity of verbal activity in intensive stress situations. The findings demonstrated that respondents with high and medium levels of self-control maintained restrained verbal behavior even in extreme conditions, whereas respondents with low levels of self-regulation used non-normative vocabulary as an unconscious means of regulating psycho-emotional states. These results allow the conclusion that psychoprophylactic and corrective interventions should be directed toward the gradual development of constructive verbal strategies instead of destructive verbal means.

**Key words:** self-regulation, psycho-emotional strain, extreme stress situations, verbal behavior, non-normative vocabulary, destructive verbal constructs, interpersonal communication, personal growth.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 04.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025

