

ПРИКЛАДНА ЛІНГВІСТИКА

УДК 81'27:159.944.4:316.485.6

DOI <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.3.13>

О. Г. ГУДЗЕНКО

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Горлівський інститут іноземних мов

Донбаського державного педагогічного університету, м. Дніпро, Україна

Електронна адреса: olena.gudzenko00@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2028-7697>

А. І. АЛЕКСАНДРУК

здобувачка ступеня вищої освіти «бакалавр» освітньо-професійної програми «Середня освіта.

Німецька та англійська мови. Зарубіжна література», Волинський національний університет імені

Лесі Українки, м. Луцьк, Волинська область, Україна

Електронна адреса: Aleksandrak.Anastasii2025@vnu.edu.ua

ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У КОНФЛІКТНОМУ ДИСКУРСІ

Стаття присвячена висвітленню психолінгвістичних механізмів емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі, що становить важливий аспект сучасних досліджень у галузях психолінгвістики, психології спілкування та когнітивної науки. У роботі здійснено аналіз наукових підходів до розуміння процесів регуляції емоцій у мовленнєвій діяльності, які активізуються в умовах підвищеного комунікативного напруження або конфлікту. На основі узагальнення сучасних теоретичних концепцій і міждисциплінарних досліджень розкрито взаємозв'язок між емоційною регуляцією, когнітивними процесами, мовленнєвими стратегіями та поведінковими реакціями комунікантів у ситуаціях соціальної взаємодії.

Визначено, що емоційна саморегуляція виконує провідну адаптивну функцію, забезпечуючи конструктивний перебіг конфліктної взаємодії, зменшуючи інтенсивність негативних емоційних проявів і сприяючи збереженню продуктивного діалогу між учасниками спілкування. Наголошено, що саме здатність контролювати власні емоційні реакції, усвідомлювати причини їх виникнення та вибудовувати відповідну комунікативну стратегію є ключовим чинником ефективності міжособистісної взаємодії. Показано, що вибір мовних стратегій, стилістичних засобів і форм емоційної експресії безпосередньо залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, емпатійності та вміння осмислювати власні переживання.

Розкрито роль вербальних і невербальних маркерів (інтонації, темпу мовлення, міміки, жестів, пози) у процесі емоційної саморегуляції, оскільки саме через них відбувається як зовнішнє вираження, так і внутрішній контроль емоційного стану. Визначено значення психолінгвістичних чинників, які зумовлюють індивідуальні особливості мовленнєвої поведінки під час конфлікту. Запропоновано розглядати емоційну саморегуляцію як невід'ємний компонент мовленнєвої компетентності, що сприяє формуванню культури конструктивного спілкування та підвищенню якості міжособистісної взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психолінгвістика, конфліктний дискурс, комунікативна компетентність, емоційний інтелект, мовленнєва поведінка.

Поставлення проблеми. Сучасний комунікативний простір характеризується підвищеним рівнем емоційної напруги, динамічністю соціальних взаємодій та частими ситуаціями конфліктів, що вимагають від особистості високого рівня емоційної саморегуляції. У процесі конфліктної взаємодії мовець не лише передає

інформацію, а й виражає власні емоційні стани, що безпосередньо впливають на зміст, інтонаційну виразність і прагматичну спрямованість висловлювань. Тому проблема емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі набуває особливого значення як у психологічному, так і у психолінгвістичному контексті.

Психолінгвістичний підхід дає можливість розкрити механізми, за допомогою яких емоційні процеси регулюють мовленнєву поведінку суб'єкта конфлікту. Саморегуляція емоцій виступає не лише внутрішнім психічним процесом, а й зовнішнім комунікативним проявом, що реалізується через добір мовних засобів, інтонаційних моделей, риторичних стратегій і невербальних компонентів спілкування. Емоційна рівноваженість, контроль над афективними реакціями та здатність до емпатійного розуміння партнера є показниками комунікативної компетентності, що забезпечує конструктивне розв'язання конфліктів.

Аналіз наукових джерел свідчить, що дослідження феномена емоційної саморегуляції у мовленні здійснюється на перетині кількох галузей – психології емоцій, когнітивної лінгвістики, комунікативної прагматики та соціальної психології. Проте саме у конфліктному дискурсі проявляються найскладніші форми взаємодії емоційного й мовленнєвого компонентів, де вибір слова, тон, пауза чи навіть темп мовлення можуть стати засобами як ескалації, так і зниження напруженості. Отже, вивчення психолінгвістичних особливостей емоційної саморегуляції в умовах конфлікту відкриває нові можливості для розуміння механізмів ефективної комунікації, формування толерантності та гармонізації міжособистісних стосунків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі досліджується на перетині психології, лінгвістики та комунікативної теорії. Науковці відзначають, що мовлення є не лише засобом вираження емоцій, а й інструментом їх регуляції, що особливо важливо в умовах конфліктної взаємодії. Як показують дослідження, успішна саморегуляція у мовленні передбачає контроль емоційної експресії, свідомий добір мовних засобів і прагматичних стратегій, спрямованих на зниження напруження.

У роботі Н. Кухар вербальна агресія розглядається як прояв емоційного напруження й показник недостатнього самоконтролю [Кухар]. Подібну думку висловлює О. Гаврилів, наголошуючи, що відсутність емоційної саморегуляції у мовленні веде до ескалації конфліктів і руйнування міжособистісних зв'язків [Гаврилів]. Водночас Т. Крисанова та А. Вербицька

доводять, що мовець, вербалізуючи емоції, створює їх когнітивно-мовну модель, яка відображає не лише переживання, а й процеси емоційного опанування ситуації [Крисанова, Вербицька].

Психолінгвістичні аспекти репрезентації емоцій та агресії у складних соціальних умовах розкривають L. Kovalchuk і Y. Litkovych, які вказують на роль мови у колективній емоційній саморегуляції [Kovalchuk, Litkovych]. Зарубіжні дослідження E. Nook підтверджують, що успішна емоційна регуляція проявляється у мовленні через зростання рівня абстрактності й когнітивного дистанціювання, що відображає більш раціональну обробку емоційного досвіду [Nook, Ahn, Schleider, 2025], [Nook, Schleider, Somerville, 2017].

Узагальнення цих праць свідчить, що емоційна саморегуляція у конфліктному дискурсі має комплексний характер: вона поєднує когнітивну переоцінку, контроль емоційної експресії та мовленнєво-прагматичні стратегії, спрямовані на конструктивне розв'язання суперечностей і збереження психологічної рівноваги комунікантів.

Мета статті полягає у систематизації та теоретичному обґрунтуванні психолінгвістичних особливостей емоційної саморегуляції в умовах конфліктного дискурсу. Дослідження спрямоване на виявлення механізмів мовленнєвого опанування емоцій, аналіз стратегій і мовних засобів, що забезпечують конструктивне розв'язання конфліктних ситуацій та збереження комунікативної рівноваги між учасниками взаємодії.

Методи дослідження. Дослідження здійснено з використанням міждисциплінарного підходу, що поєднує психолінгвістичний, когнітивний і комунікативний аналіз мовлення. Основними методами є когнітивно-прагматичний аналіз, контент-аналіз письмових і усних дискурсів, а також порівняльний аналіз теоретичних концепцій емоційної саморегуляції.

Когнітивно-прагматичний аналіз дозволяє вивчити, як мовні засоби (лексика, синтаксис, інтонаційні маркери) впливають на формування і контроль емоційного стану мовця та сприйняття емоцій співрозмовника. Контент-аналіз дискурсних матеріалів дає змогу виявити стратегії емоційної саморегуляції, що проявляються

у вербальному та невербальному компонентах спілкування, а порівняльний аналіз допомагає систематизувати підходи до розуміння цих стратегій у різних комунікативних контекстах.

Методологія передбачає інтеграцію психологічних і лінгвістичних моделей, що дозволяє дослідити взаємодію емоційних процесів і мовленнєвих практик у конфліктних ситуаціях. Використання теоретичного моделювання сприяє виділенню ключових механізмів саморегуляції та виявленню їхніх лінгвістичних проявів, що забезпечує більш комплексне розуміння психолінгвістичних особливостей конфліктного дискурсу.

Виклад основного матеріалу. Проблема емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі в сучасних дослідженнях розглядається через взаємозв'язок мовлення, емоцій та соціальної поведінки. Н. Кухар наголошує на ролі вербальної агресії як прояву емоційного напруження у мовленні, підкреслюючи, що агресивні висловлювання є не лише психологічним, а й комунікативним феноменом, пов'язаним із прагненням впливати на співрозмовника або домінувати у дискурсі. У цьому контексті емоційна саморегуляція виступає механізмом, який дозволяє уникати деструктивних форм комунікації та підтримувати баланс між емоційним станом мовця і реакціями адресата [Кухар].

О. Гаврилів розмежовує конструктивну емоційну експресію та деструктивну агресію, підкреслюючи, що відсутність саморегуляції призводить до руйнування міжособистісних зв'язків і ескалації конфліктів. Аналіз мовленнєвих проявів агресії демонструє, що словесна експресія може виступати засобом психологічного впливу, водночас відображаючи безсилля мовця [Гаврилів].

Лінгвістичні механізми вираження емоцій досліджували Т. Крисанова та А. Вербицька, які показують, що вербалізація емоцій формує своєрідну «мовну модель емоції», що відображає когнітивну інтерпретацію ситуації і дозволяє оцінювати та регулювати власний емоційний стан [Крисанова, Вербицька]. Н. Шульжук доповнює цей підхід, вказуючи на роль дискурсивних маркерів, інтонації та семантичних акцентів у процесах емоційної саморегуляції, що особливо важливо в умовах конфліктного мовлення [Шульжук].

Дослідження Л. Kovalchuk і Yu. Litkovych демонструє, що мовні конструкції агресії в медійному дискурсі воєнного часу виконують функцію колективної емоційної регуляції, допомагаючи суспільству опрацьовувати страх, гнів і протест через вербалізацію емоційного досвіду [Kovalchuk, Litkovych]. Зарубіжні дослідники (Nook et al., 2017; 2025) показали, що ефективна емоційна регуляція корелює зі збільшенням абстрактності та психологічного дистанціювання у мовленні, що свідчить про активізацію когнітивних процесів переоцінки емоційних подій [Nook, Schleider, Somerville, 2017], [Nook, Ahn, Schleider, 2025]. Аналогічно, J.K. Monin, R. Schulz, E.P. Jr. Lemay, T.B. Cook довели, що мовні маркери емоційної регуляції пов'язані з фізіологічними показниками стресу, що підтверджує взаємозв'язок між психофізіологією та мовленнєвою поведінкою [Monin, Schulz, Lemay, Cook].

Р. Ferré, I. Fraga та J.A. Hinojosa підкреслюють двосторонню взаємодію мови та емоцій: мова формує емоційні реакції, а емоції впливають на мовленнєві стратегії. Таким чином, психолінгвістичний аналіз емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі включає когнітивні, комунікативні та психофізіологічні аспекти, що дозволяє комплексно оцінити ефективність стратегій регулювання емоцій та їх лінгвістичні прояви [Ferré, Fraga, Hinojosa].

Отже, узагальнення цих досліджень свідчить, що емоційна саморегуляція у конфліктному дискурсі має багаторівневу природу: вона включає когнітивну переоцінку, вербальне та невербальне мовлення, соціально-комунікативну адаптацію та контроль психофізіологічних реакцій, що забезпечує конструктивну взаємодію та зменшує ризик ескалації конфлікту.

Емоційна саморегуляція у мовленні також розглядається через призму стратегій, які дозволяють керувати інтенсивністю та виразністю власних емоцій. Дослідження Е.С. Nook демонструє, що застосування когнітивної переоцінки та психологічного дистанціювання в мовленні сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню об'єктивності сприйняття конфліктних ситуацій. Це проявляється через використання абстрактних лексичних та граматичних конструкцій, що віддаляють мовця від безпосередньої емоційної реакції, дозволяючи

більш ефективно управляти конфліктом у вербальній комунікації [Nook, Schleider, Somerville, 2017], [Nook, Ahn, Schleider, 2025].

Роль мовлення у процесах емоційної регуляції підтверджують і J.K. Monin, R. Schulz, E.P. Jr. Lemaу, T.B. Cook, які вказують на зв'язок між використанням лінгвістичних маркерів емоційної регуляції та фізіологічними реакціями на стрес. Так, зміна тональності, використання модальних конструкцій та вибір абстрактної лексики опосередковано впливають на психофізіологічний стан мовця, знижуючи рівень тривожності та агресивної реактивності у конфліктному дискурсі [Monin, Schulz, Lemaу, Cook].

P. Ferré, I. Fraga та J.A. Hinojosa підкреслюють, що мова не лише відображає емоційний стан, а й активно модулює його [Ferré, Fraga, Hinojosa]. Вони наголошують на інтерактивному характері емоційної регуляції: мовленнєві практики можуть як активізувати, так і пригнічувати емоційні реакції співрозмовника, що особливо актуально у конфліктних взаємодіях. Ця взаємодія підкреслює важливість психолінгвістичного аналізу для розуміння стратегій конструктивного управління емоціями.

Аналіз контекстів вербальної агресії у дискурсі дозволяє виокремити специфічні лінгвістичні механізми емоційної саморегуляції. Н. Кухар та О. Гаврилів вказують, що словесна агресія може маскувати потребу у контролі або емоційній самозахисті, а ефективна саморегуляція проявляється через заміну прямих атаквальних форм мовлення на більш нейтральні або конструктивні вирази [Кухар], [Гаврилів]. L. Kovalchuk і Yu. Litkovych демонструють, що у воєнному медійному дискурсі агресивні мовні моделі одночасно слугують механізмом колективного емоційного опрацювання негативних переживань та засобом психологічної стабілізації аудиторії [Kovalchuk, Litkovych].

Т. Крисанова та А. Вербицька підкреслюють роль когнітивної обробки інформації у формуванні лінгвістичних стратегій регуляції емоцій. Лексичний вибір, синтаксична організація та прагматичне оформлення висловлювання визначають ефективність вербальної саморегуляції, сприяючи контролю над конфліктною ситуацією та підтримці соціально прийнятних норм комунікації [Крисанова, Вербицька]. Nook et al. додатково зазначають, що використання

абстрактних формулювань та метафор дозволяє мовцю створювати дистанцію від емоційного подразника, знижуючи ризик ескалації конфлікту [Nook, Ahn, Schleider, 2025].

Отож, сучасні дослідження демонструють комплексний характер емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі, що охоплює когнітивні, лінгвістичні та соціально-психологічні аспекти. Лінгвістичні маркери, включаючи вибір лексики, інтонацію, синтаксис та метафори, функціонують як інструменти контролю над емоційним станом мовця та впливають на ефективність міжособистісної взаємодії у конфліктних умовах.

Н. Шульжук підкреслює, що емоції у дискурсі виступають не лише як реакція на комунікативну ситуацію, а й як активний фактор формування когнітивних структур мовлення. Авторка відзначає, що ефективна емоційна саморегуляція у вербальному спілкуванні передбачає свідоме управління інтонаційними, лексичними та синтаксичними ресурсами, що дозволяє знижувати рівень конфліктності та підтримувати продуктивний діалог у навчальному та соціокультурному середовищі [Шульжук].

Н. Кухар акцентує увагу на феномені вербальної агресії та її трансформації у мовленні через стратегії саморегуляції. Так, перетворення прямої агресії на евфемізми, запитання або модальні конструкції дозволяє зберегти контроль над дискурсом і запобігти емоційній ескалації [Кухар]. О. Гаврилів додає, що вербальна агресія часто виступає як механізм компенсаторного реагування на відчуття безсилля, а саморегулятивні стратегії забезпечують баланс між емоційним вираженням і соціально прийнятними нормами комунікації [Гаврилів].

L. Kovalchuk та Yu. Litkovych розглядають агресивні мовні моделі у військовому медійному дискурсі як форму колективної емоційної регуляції. Вони підкреслюють, що ефективні лінгвістичні стратегії регуляції дозволяють не лише контролювати власні емоції мовця, а й опосередковано модулювати емоційний стан аудиторії. Цей аспект особливо важливий у конфліктних ситуаціях, де вербальна комунікація здатна як ескалювати, так і знижувати напруження [Kovalchuk, Litkovych].

Дослідження E.C. Nook et al. демонструють, що використання психологічного дистанціювання та абстрактних мовних конструкцій у процесі емоційної регуляції знижує інтенсивність негативних емоцій і сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Вони зазначають, що лінгвістичні маркери дистанціювання включають модальні вирази, узагальнення та метафоричні конструкції, які дозволяють зменшити особистісну залученість до конфлікту та підтримати когнітивну об'єктивність [Nook, Schleider, Somerville, 2017], [Nook, Ahn, Schleider, 2025].

J.K. Monin, R. Schulz, E.P. Jr. Lemay, T.B. Cook підтверджують, що застосування лінгвістичних стратегій емоційної регуляції корелює з психофізіологічною стабільністю мовця. Так, контрольована зміна тональності, темпу мовлення, інтонації та структури висловлювань зменшує фізіологічну реактивність на стресові ситуації та підтримує когнітивну ефективність у процесі вирішення конфліктів [Monin, Schulz, Lemay, Cook].

P. Ferré, I. Fraga, J.A. Hinojosa підкреслюють взаємозв'язок мови та емоцій: мовлення стає інструментом не лише вираження, а й модифікації емоційного стану. Це проявляється у вербальному контролі негативних реакцій, використанні мовних стратегій підтримки власного психологічного стану та спрямованості на зниження конфліктності у дискурсі [Ferré, Fraga, Hinojosa].

У контексті міжособистісної взаємодії, принципи конструювання емоцій у мовленні, висвітлені Т. Крисановою та А. Вербицькою, показують, що вибір лексики, синтаксичних конструкцій і прагматичних формулювань формує емоційне забарвлення дискурсу та опосередковано впливає на ефективність конфліктної комунікації. Такі стратегічні мовні прийоми, як умовність, абстракція, евфемізми або модальні конструкції, дозволяють мовцю реалізувати саморегуляцію, зберігаючи контроль над емоційним станом і зменшуючи ризик агресивної ескалації [Крисанова, Вербицька].

Н. Шульжук підкреслює, що когнітивні процеси та емоційна саморегуляція взаємопов'язані, а ефективне мовленнєве управління емоціями передбачає інтеграцію когнітивного контролю та прагматичного використання мовних засобів [Шульжук]. Це особливо важливо у конфліктному дискурсі, де мова стає засобом конструктивного управління

емоційним напруженням, а не лише засобом вираження емоцій.

На нашу думку, аналіз наукових джерел демонструє, що психолінгвістичні особливості емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі проявляються у трьох взаємопов'язаних площинах:

- лексико-семантичній – вибір слів, абстрактних чи евфемістичних конструкцій, метафор;
- синтаксичній та прагматичній – використання модальних, умовних та структурованих конструкцій, які зменшують агресивну насиченість висловлювання;
- когнітивно-психологічній – застосування психологічного дистанціювання, когнітивного переосмислення та усвідомленого контролю над емоційними реакціями.

Інтеграція цих стратегій дозволяє зберегти ефективність комунікації у конфліктному дискурсі, знижує рівень агресії та сприяє конструктивному вирішенню суперечностей. Емоційна саморегуляція у мовленні виступає ключовим механізмом психологічного захисту, сприяє розвитку міжособистісної емпатії та підтримує психоемоційний баланс у соціально-комунікативному середовищі.

Висновки. Проведене дослідження дозволило виявити, що емоційна саморегуляція у конфліктному дискурсі є складним багатовимірним процесом, який поєднує когнітивні, емоційні та мовленнєві механізми. Вона забезпечує баланс між емоційною виразністю та комунікативною доцільністю, сприяє зниженню конфліктності висловлювань і підтриманню конструктивної взаємодії.

Психолінгвістичний аналіз показав, що стратегічне використання мовних засобів – зокрема когнітивного переосмислення, емоційного дистанціювання, емпатійного переформулювання, а також контроль інтонації й ритму мовлення – є ключовими чинниками ефективної емоційної саморегуляції. У конфліктному дискурсі саме мовні маркери емоційного стану виступають показником рівня самоконтролю мовця, його здатності до усвідомленого керування емоційним потоком і змістовою структурою висловлювання.

Виявлено, що успішна саморегуляція у комунікативних ситуаціях конфлікту передбачає не лише контроль емоційної реакції, а й гнучке

використання дискурсивних стратегій – від нейтралізації напруження до формування партнерської взаємодії. Це дозволяє розглядати конфлікт не як деструктивний процес, а як потенційно конструктивний простір для розвитку емоційної компетентності та рефлексії.

Теоретичне значення отриманих результатів полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємодію мовних і емоційних процесів у конфліктному дискурсі, а практичне – у можливості застосування виявлених психолінгвістичних

механізмів у сфері психологічного консультування, педагогічної комунікації, медіації та тренінгів емоційної компетентності.

Перспективи подальших досліджень убагачуються в емпіричному вивченні конкретних мовленнєвих стратегій емоційної саморегуляції в реальних конфліктних ситуаціях, а також у розробленні діагностичних інструментів для оцінювання рівня емоційної саморегуляції у мовців різного типу комунікативного профілю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гаврилів, О. Вербальна агресія: між насильством і безсиллям. *East European Journal of Psycholinguistics*, 2017. Т. 4, № 2, С. 34–46. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2017.4.2.hav>
2. Крисанова, Т., Вербицька, А. Принципи лінгвістичного конструювання емоцій у дискурсі. *Лінгвістичні студії*, 2018. 36, 55–60. <https://doi.org/10.31558/1815-3070.2018.36.8>
3. Кухар, Н. Проблема вербальної агресії в сучасному мовознавчому дискурсі. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Філологія (мовознавство)*. 2024. (39), 87–96. <https://doi.org/10.31652/2521-1307-2024-39-08>
4. Шульжук, Н. Емоції у контексті проблемного поля когнітивно-дискурсивної мовознавчої парадигми та антропо-орієнтованої лінгводидактики. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологія»*. 2023. 17(85), 316–320. [https://doi.org/10.25264/2519-2558-2023-17\(85\)-316-320](https://doi.org/10.25264/2519-2558-2023-17(85)-316-320)
5. Ferré P., Fraga I., Hinojosa J.A. The interplay between language and emotion: introduction to the special issue. *Cogn. Emot.* 2025. Aug 27:1–13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2025.2549966>
6. Kovalchuk, L., & Litkovych, Y. Psycholinguistic aspects of representing aggression in wartime media discourse. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2022. 9 (2), 67–81. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.2.kov>
7. Monin J.K., Schulz R., Lemay E.P. Jr., Cook T.B. Linguistic markers of emotion regulation and cardiovascular reactivity among older caregiving spouses. *Psychol. Aging*. 2012. 27(4):903–11. <https://doi.org/10.1037/a0027418>
8. Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. A Linguistic Signature of Psychological Distancing in Emotion Regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2017. 146(3), 337–346. <https://doi.org/10.1037/xge0000263>
9. Nook, E.C., Ahn, H.E., Schleider, J.L. et al. Emotion Regulation is Associated with Increases in Linguistic Measures of Both Psychological Distancing and Abstractness. *Affec Sci*. 2025. 6, 63–76. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00269-7>

REFERENCES

1. Ferré P., Fraga I., Hinojosa J.A. (2025). The interplay between language and emotion: introduction to the special issue. *Cogn. Emot.* Aug 27:1–13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2025.2549966> [in English]
2. Havryliv, O. (2017). Verbalna ahresia: mizh nasylstvom i bezsylliam. [Verbal aggression: between violence and powerlessness] *East European Journal of Psycholinguistics*, 2017. Т. 4, № 2, С. 34–46. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2017.4.2.hav> [in Ukrainian]
3. Kovalchuk, L., & Litkovych, Y. (2022). Psycholinguistic aspects of representing aggression in wartime media discourse. *East European Journal of Psycholinguistics*, 9(2), 67–81. <https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.2.kov> [in English]
4. Krysanova, T., Verbitska, A. (2018). Pryntsypy linhvistychnoho konstruiuvannia emotsii u dyskursi. [Principles of linguistic construction of emotions in discourse] *Linhvistychni studii*, 36, 55–60. <https://doi.org/10.31558/1815-3070.2018.36.8> [in Ukrainian]
5. Kukhar, N. (2024). Problema verbalnoi ahresii v suchasnomu movoznavchomu dyskursi. [The problem of verbal aggression in contemporary linguistic discourse] *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Serii : Filolohiia (movoznavstvo)*, (39), 87–96. <https://doi.org/10.31652/2521-1307-2024-39-08> [in Ukrainian]
6. Monin J.K., Schulz R., Lemay E.P. Jr., Cook T.B. (2012). Linguistic markers of emotion regulation and cardiovascular reactivity among older caregiving spouses. *Psychol. Aging*. 27 (4) : 903–11. <https://doi.org/10.1037/a0027418> [in English]
7. Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2017). A Linguistic Signature of Psychological Distancing in Emotion Regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (3), 337–346. <https://doi.org/10.1037/xge0000263>

xge0000263 [in English]

8. Nook, E.C., Ahn, H.E., Schleider, J.L. *et al.* (2025). Emotion Regulation is Associated with Increases in Linguistic Measures of Both Psychological Distancing and Abstractness. *Affec Sci* 6, 63–76. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00269-7> [in English]

9. Shulzhuk, N. (2023). Emotsii u konteksti problemnoho polia kohnityvno dyskurnoi movoznavchoi paradyhmy ta antropo oriietovanoi linvodydaktyky. [Emotions in the context of the problem field of the cognitive discourse linguistic paradigm and anthropologically oriented language teaching] *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Filolohiia»*, 17(85), 316–320. [https://doi.org/10.25264/2519-2558-2023-17\(85\)-316-320](https://doi.org/10.25264/2519-2558-2023-17(85)-316-320) [in Ukrainian]

O. H. HUDZENKO

Candidate of Philosophical Sciences (Ph.D.), Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Psychology,

Horlivka Institute of Foreign Languages of Donbas State Pedagogical University, Dnipro, Ukraine

E-mail: olena.gudzenkooo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2028-7697>

A. I. ALEKSANDRUK

Applicant of the Bachelor's Degree in the Educational and Professional Program "Secondary Education. German and English Languages. Foreign Literature",

Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, Volyn region, Ukraine

E-mail: Aleksandruk.Anastasiia2025@vnu.edu.ua

PSYCHOLINGUISTIC MECHANISMS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN CONFLICT DISCOURSE

The article is devoted to highlighting the psycholinguistic mechanisms of emotional self-regulation in conflict discourse, which is an important aspect of contemporary research in the fields of psycholinguistics, communication psychology, and cognitive science. The paper analyzes scientific approaches to understanding the processes of emotion regulation in speech activity, which are activated in conditions of increased communicative tension or conflict. Based on a generalization of contemporary theoretical concepts and interdisciplinary research, the interconnection between emotional regulation, cognitive processes, speech strategies, and behavioral reactions of communicants in situations of social interaction is revealed.

It has been determined that emotional self-regulation performs a leading adaptive function, ensuring the constructive course of conflict interaction, reducing the intensity of negative emotional manifestations, and contributing to the preservation of productive dialogue between communication participants. It is emphasized that it is the ability to control one's own emotional reactions, to understand the reasons for their occurrence, and to build an appropriate communication strategy that is a key factor in the effectiveness of interpersonal interaction. It is shown that the choice of linguistic strategies, stylistic means, and forms of emotional expression directly depends on the level of development of emotional intelligence, cognitive flexibility, empathy, and the ability to comprehend one's own experiences.

The role of verbal and nonverbal markers (intonation, speech tempo, facial expressions, gestures, posture) in the process of emotional self-regulation is revealed, since it is through them that both external expression and internal control of the emotional state occur. The significance of psycholinguistic factors that determine the individual characteristics of speech behavior during conflict is identified. It is proposed to consider emotional self-regulation as an integral component of speech competence, which contributes to the formation of a culture of constructive communication and improves the quality of interpersonal interaction in conflict situations.

Key words: emotional self-regulation, psycholinguistics, conflict discourse, communicative competence, emotional intelligence, speech behavior.

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 19.09.2025

Дата публікації: 30.10.2025