Ксенія ПЕРЕПАДА,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Миколаївський національний аграрний університет
(м. Миколаїв)
e-mail: perepadakv@gmail.com

Науковий керівник:
Вікторія ДОНІЙ,
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук
Миколаївського національного аграрного університету
(м. Миколаїв)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасне освітнє середовище передбачає постійну взаємодію між студентами, викладачами та іншими учасниками освітнього процесу. Успішність такого спілкування значною мірою залежить від здатності людини розуміти власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших та відповідно реагувати на них. Саме тому емоційний інтелект розглядається як важлива умова конструктивного спілкування, взаєморозуміння, запобігання конфліктам і формування сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

Емоційний інтелект – це сукупність умінь, пов’язаних із точним розпізнаванням і вираженням емоцій, їх регулюванням, а також використанням емоційної інформації для мотивації, планування та досягнення цілей. До основних компонентів емоційного інтелекту належать:

- самосвідомість – здатність розуміти власні емоції, почуття та їхній вплив на поведінку;
- саморегуляція – уміння контролювати емоційні реакції, стримувати імпульсивність та зберігати спокій у складних ситуаціях;
- мотивація – здатність підтримувати внутрішнє прагнення до досягнення цілей, долати труднощі та зберігати наполегливість;
- емпатія – уміння розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхні переживання та враховувати їх під час спілкування;

- соціальні навички – здатність ефективно спілкуватися, будувати позитивні взаємини, співпрацювати та конструктивно вирішувати конфлікти;
- емоційна обізнаність – здатність розпізнавати й правильно називати власні емоційні стани та емоції інших людей [1, с. 13–25].

Аналіз наукових праць Р. Бар-Она. Д. Ґоулмана, Дж. Маєра, П. Саловея та К. Саарні дає змогу стверджувати, що емоційний інтелект охоплює не лише усвідомлення власних емоцій, а й здатність розуміти емоційні стани інших людей та відповідно регулювати власну поведінку. Слід зазначити, що в моделі П. Саловея та Дж. Маєра особливе значення надається сприйманню, розумінню та регулюванню емоцій. Тому можна вважати, що взаємопов'язане функціонування емоційних умінь створює основу для більш ефективної міжособистісної взаємодії та конструктивного спілкування. Отже, емоційний інтелект має важливе значення у спілкуванні між студентами та викладачами, оскільки від емоційного стану та вміння взаємодіяти залежить якість комунікації. Якщо людина може розуміти власні емоції та регулювати їх, їй легше спокійно висловлювати свою думку, сприймати зауваження та знаходити спільну мову з іншими.

Варто звернути увагу на таку здатність, як емпатія, адже вона допомагає краще зрозуміти почуття та переживання співрозмовника. У студентів емпатія проявляється у здатності помічати емоційний стан викладача, розуміти причини його реакцій та відповідно добирати спосіб спілкування. Наприклад, якщо викладач перебуває у напруженому стані, студент може врахувати це під час звернення до нього, спокійніше сформулювати своє запитання або відкласти обговорення суперечливого питання. Це сприяє зменшенню непорозумінь і підтриманню конструктивної взаємодії. Викладач, який проявляє розуміння до емоційного стану студентів, своєю чергою, може створювати більш комфортну атмосферу для навчання.

Водночас розуміння емоцій співрозмовника є лише однією складовою ефективної взаємодії. Не менш важливою є здатність людини регулювати власні емоційні реакції, особливо під час виникнення непорозумінь або суперечок. Емоційна саморегуляція допомагає уникати різких реакцій і конфліктів. Взаєморозуміння між студентами та викладачами сприяє довірі, відкритому спілкуванню та більш позитивному психологічному клімату в освітньому середовищі.

В освітньому середовищі розвиток емоційного інтелекту сприяє взаємоповазі, довірі та відкритому спілкуванню між студентами й викладачами. Уміння слухати одне одного, враховувати емоції та коректно висловлювати власну думку створює більш комфортний психологічний клімат і підтримує ефективну співпрацю. Дослідження емоційного інтелекту у студентів університету також засвідчує його зв'язок із показниками соціального та психологічного функціонування, що підкреслює значення емоційних умінь у студентському середовищі [2, с. 45–51].

Адаптація студентів до умов закладу вищої освіти охоплює кілька взаємопов'язаних видів. Організаційна адаптація передбачає звикання до нового режиму дня, навчального навантаження, розкладу та правил закладу освіти. Діяльнісна адаптація пов'язана з освоєнням нових форм навчання, вимог, обов'язків і способів виконання навчальних завдань. Професійна адаптація полягає в поступовому ознайомленні студента з обраною спеціальністю, її особливостями та майбутньою професійною діяльністю. Соціально-психологічна адаптація передбачає встановлення контактів з одногрупниками та викладачами, формування довіри, прийняття правил колективу та відчуття себе його частиною. На наш погляд, саме соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з емоційним інтелектом, оскільки вимагає вміння розуміти власні емоції, враховувати почуття інших та конструктивно будувати взаємини. Крім того, емоційний інтелект може мати значення для професійного самовизначення, оскільки пов'язаний із прийняттям рішень щодо майбутньої професійної діяльності та оцінюванням власних можливостей [3, с. 174–178].

Також розвивати емоційний інтелект в учасників освітнього процесу можна через практичні заняття, тренінги та різні вправи на самопізнання й емоційну саморегуляцію. Важливо вчитися розпізнавати власні емоції, правильно їх виражати та розуміти емоційний стан інших людей. Корисними також можуть бути групові обговорення, рольові ігри, вправи на розвиток емпатії та спільне вирішення проблемних ситуацій. Такі методи допомагають покращувати спілкування, взаєморозуміння та сприяють створенню більш комфортної атмосфери в освітньому середовищі.

Отже, емоційний інтелект сприяє ефективній співпраці та командній роботі, оскільки допомагає краще розуміти одне одного, підтримувати взаємоповагу та конструктивно вирішувати непорозуміння, допомагає

створювати довірливу атмосферу в колективі та сприяє спільному досягненню поставлених цілей. Варто констатувати, що емоційний інтелект, дійсно, є важливою складовою ефективної міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Він сприяє кращому розумінню власних емоцій і почуттів інших людей, розвитку емпатії, саморегуляції, взаємоповаги та довіри. Саме поєднання цих умінь створює умови для конструктивного спілкування між студентами та викладачами, допомагає попереджати непорозуміння й конфліктні ситуації та підтримувати позитивний психологічний клімат в освітньому середовищі.

Розвинений емоційний інтелект має і практичне значення для студентської молоді, оскільки допомагає легше адаптуватися до нових умов навчання, будувати конструктивні відносини з одногрупниками та викладачами, а також ефективніше працювати в команді. Водночас результати метааналізу значної кількості досліджень свідчать про зв'язок емоційного інтелекту з академічною успішністю, що додатково підкреслює його значення в освітньому процесі [4, с. 150–186]. То ж, розвиток емоційного інтелекту доцільно розглядати як один із напрямів створення сприятливого та психологічно комфортного освітнього середовища.

Перспективи подальшої роботи вбачаємо в розробленні та проведенні тренінгів, практичних занять і вправ для розвитку емоційного інтелекту студентів та викладачів. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку емпатії, навичкам саморегуляції, конструктивному спілкуванню та способам вирішення конфліктних ситуацій. Реалізація таких заходів може сприяти розвитку емоційної компетентності учасників освітнього процесу та формуванню більш комфортного і сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

Список використаних джерел:

1. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18, Suppl. P. 13–25. URL: https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf (дата звернення: 28.09.2026).

2. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*. 2006. Vol. 9, No. 1. P. 45–51. URL: https://doi.org/10.1017/S1138741600005965 (дата звернення: 28.09.2026).

3. Di Fabio A., Saklofske D. H. Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 64. P. 174–178. URL: https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.024 (дата звернення: 29.09.2026).

4. MacCann C., Jiang Y., Brown L. E. R., Double K. S., Bucich M., Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146, no. 2. P. 150–186. URL: https://doi.org/10.1037/bul0000219 (дата звернення: 29.09.2026).