

Юлія КОСЕНЧУК

*PhD, Державний університет
«Київський авіаційний інститут», м.Київ*

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Актуальність. У контексті інтенсивної глобалізації, цифровізації та зростанні міжкультурної мобільності, ключовими викликами для сучасної системи вищої освіти постають не лише академічна успішність здобувачів освіти, а й формування їхніх соціально-комунікативних, емоційно-вольових та міжкультурних компетентностей. Особливо актуальності набуває розвиток емоційного інтелекту (EI) як провідного ресурсу психологічної адаптації, емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії у мультикультурному середовищі.

Мета: проаналізувати психологічні стратегії розвитку EI у здобувачів освіти та їх вплив на ефективність міжкультурної комунікації, а також визначити можливі шляхи інтеграції цих стратегій в освітній процес

У процесі міжособистісної взаємодії важливою умовою ефективної комунікації є здатність індивіда до точного розпізнавання та інтерпретації емоційних сигналів партнера, а також до регуляції власного афективного стану. Це включає контроль як внутрішнього емоційного досвіду, так і зовнішніх його проявів у вербальних і невербальних формах, що забезпечує адекватність емоційного реагування та сприяє взаєморозумінню.

За даними останніх досліджень (Goleman, 2021; Cho & Ulwiyuuh, 2023), високий рівень EI корелюється з кращими результатами у сфері міжособистісної комунікації, толерантності, зниженням рівня конфліктності, а також підвищенням академічної та професійної успішності. У системі вищої освіти це означає здатність здобувачів освіти не лише успішно навчатися, а й продуктивно співпрацювати з представниками різних культур, зберігаючи психологічну стійкість і відкритість до іншості.

Сучасна парадигма освіти орієнтована на компетентнісний підхід, що передбачає інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів особистості. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту виступає не факультативним, а необхідним компонентом формування соціально адаптованого та емоційно грамотного фахівця. Особливої ваги ці процеси набувають в умовах міжкультурної комунікації, де ефективна взаємодія вимагає не лише знань, але й здатності до емпатії, гнучкості, емоційної рефлексії.

Наукові розвідки психологічних стратегій розвитку ЕІ в освітньому середовищі активно здійснюються як українськими, так і зарубіжними науковцями. Так, Т. Андрієнко, Н. Чумак і В. Генін (Andrienko, T., Chumak, N., & Genin, V. 2020) виявили, що включення емоційно насиченого контенту в освітній процес позитивно впливає на формування навичок усного мовлення та емоційного інтелекту здобувачів освіти. У міжнародному науковому просторі значну роль відіграють праці Д. Гоулмана (Goleman, D., 2021), який запропонував п'ятикомпонентну модель емоційного інтелекту (самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички), а також Дж. Майєра, П. Саловея і Д. Карузо, які розробили валідні інструменти діагностики ЕІ (Mayer et al., 2020). Сучасні міждисциплінарні дослідження І. Гунтерсдорфер та І. Голубевої (2021) демонструють тісний зв'язок між емоційним інтелектом і міжкультурною компетентністю здобувачів освіти, зокрема акцентуючи на емпатії як основі ефективної комунікації в глобалізованому світі.

Слід зазначити, що ЕІ визначається як здатність не лише розпізнавати та розуміти власні емоції, а й ефективно управляти ними, а також здатність розуміти емоції інших людей і будувати гармонійні взаємостосунки (Dey, S., Kalla, N., Joshi, H., & Sharma, M. (2024).

Необхідно підкреслити, що основними компонентами ЕІ є самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички. Ці компоненти сприяють успішній взаємодії в соціальних і міжкультурних ситуаціях, де особливо важливими є емпатія та соціальні навички, оскільки вони допомагають адаптуватися до різних культурних контекстів і ефективно взаємодіяти в них. Розвиток ЕІ покращує саморегуляцію та здатність до конструктивної комунікації (Goleman, D. (2022).

Слід зазначити, що однією з найвідоміших моделей ЕІ є модель Денієла Гоулмана, що включає п'ять основних компонентів ЕІ: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Кожен з цих компонентів має велике значення для розвитку ефективної комунікації, зокрема в міжкультурних ситуаціях, де важливо розуміти

емоції інших культур і регулювати власні емоційні реакції. Модель Гоулмана підкреслює важливість самосвідомості як базовий компонент ЕІ, оскільки без чіткої свідомості про свої емоції важко коректно інтерпретувати емоції інших.

Поряд з тим, іншою широко визнаною є модель Майєра-Саловея, яка зосереджується на чотирьох основних здібностях ЕІ: сприйняття емоцій, використання емоцій для сприяння мисленню, розуміння емоцій та управління емоціями. Звернемо увагу, що ця модель більш детально описує механізми взаємодії емоцій та когнітивних процесів, зокрема того, як емоції можуть бути використані для покращення ефективності мислення та прийняття рішень (Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2023).

Зауважимо, що впровадження психологічних стратегій розвитку ЕІ можливе за умови створення підтримувальної та інклюзивної освітньої екосистеми, яка сприяє розвитку емоційних компетенцій здобувачів освіти.

Істотно те, що психологічні стратегії розвитку ЕІ передбачають цілеспрямовану роботу зі свідомим формуванням ключових емоційних компетентностей (Antonopoulou, H. (2024).

Однією з ефективних стратегій є когнітивно-поведінковий підхід, який акцентує увагу на розпізнаванні автоматичних емоційних реакцій і формуванні навичок емоційної саморегуляції через рефлексію та аналіз.

Також широко застосовуються методики емоційного коучингу, які допомагають здобувачам освіти усвідомлювати емоційні потреби, приймати емоції як природну складову досвіду та розвивати стратегії ефективного реагування (Belfield, C. R., Bowden, A. B., & Klapp, A. (2020).

Особливу роль відіграє створення безпечного психологічного середовища, де здобувачі освіти можуть відкрито висловлювати емоції без страху засудження, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стійкості.

Іншою важливою стратегією є інтеграція елементів позитивної психології в освітній процес. Застосування технік майндфулнесу, практик вдячності та розвиток емоційної відкритості сприяє зміцненню психоемоційного добробуту здобувачів освіти і формуванню гнучких емоційних моделей поведінки (Nagpal, S., & Radliff, K. (2024).

Важливим компонентом є також формування емпатійного слухання, що дозволяє здобувачам освіти краще розуміти співрозмовника, враховуючи його емоційний стан та культурні особливості. Такий підхід посилює міжособистісну чутливість і розширює можливості для конструктивної комунікації в умовах

культурного різноманіття, що робить ЕІ не лише інструментом саморегуляції, а й ключем до успішної міжкультурної взаємодії (Vu, H. (2022).

Доцільно інтегрувати ЕІ в навчальні програми вищих навчальних закладів. Такі програми мають включати розвиток навичок самосвідомості, саморегуляції, емпатії, відповідального прийняття рішень і соціальної взаємодії. Застосування SEL сприятиме не лише емоційному зростанню здобувачів освіти, а й формуванню критичного мислення, саморефлексії та здатності до конструктивної комунікації, що є ключовим у міжкультурному середовищі. Важливо забезпечити систематичне впровадження цих програм через навчальні дисципліни, тренінги та психологічний супровід (Elmi, C. (2020); Ministry of Education and Science of Ukraine (2023, October 16).

Водночас доцільно створювати освітні можливості для участі здобувачів освіти у міжкультурних проєктах, обмінах, спільних онлайн-платформах та телеколабораціях з іноземними партнерами. Така діяльність дозволяє практично застосовувати елементи ЕІ в умовах реального культурного різноманіття. Особливу увагу слід приділяти розробці завдань, що спрямовані на розвиток емпатії, толерантності, навичок емоційного реагування та адаптації до різних культурних моделей поведінки. Це сприятиме глибшому розумінню інших культур і формуванню міжкультурної чутливості як складової професійної компетентності (Bilotserkovets, M., Fomenko, T., & Lushchuk, Y. (2024).

Крім того, підготовка викладачів до використання стратегій розвитку ЕІ в освітньому процесі є важливим кроком до успішної реалізації цих стратегій у навчальних закладах. Вони повинні мати необхідні знання та навички для ефективного впровадження таких стратегій в освітній процес.

Зі сказаного раніше випливає, що розвиток ЕІ у здобувачів вищої освіти є необхідною умовою ефективної міжкультурної комунікації в умовах глобалізованого світу. ЕІ, як інтегральна характеристика особистості, забезпечує здатність до саморегуляції, емпатії, емоційної рефлексії та адаптації до культурного різноманіття, що має особливе значення в освітньому середовищі. Психологічні стратегії, такі як когнітивно-поведінковий підхід, емоційний коучинг, елементи позитивної психології, SEL-програми та інтеркультурні проєкти, довели свою ефективність у формуванні емоційної компетентності здобувачів освіти.

Інтеграція ЕІ в освітній процес повинна відбуватись системно — через навчальні дисципліни, міжкультурну практику, створення безпечного психологічного клімату та підготовку викладачів. Такий

підхід сприятиме не лише формуванню академічної успішності, а й розвитку зрілих, емоційно грамотних та соціально відповідальних фахівців, здатних до конструктивної взаємодії в мультикультурному середовищі.

У перспективі подальших наукових розвідок доцільним видається поглиблене вивчення ефективності окремих психологічних стратегій розвитку емоційного інтелекту в контексті міжкультурної комунікації, а також аналіз динаміки формування емоційної та міжкультурної компетентності здобувачів освіти в умовах різних освітніх середовищ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Andrienko, T., Chumak, N., & Genin, V. (2020). EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ACQUISITION OF ENGLISH LANGUAGE ORAL COMMUNICATION SKILLS. *Advanced Education*, 7(15), 66–73. <https://doi.org/10.20535/2410-8286.201013>

Antonopoulou, H. (2024). The value of emotional intelligence: Self-awareness, self-regulation, motivation, and empathy as key components. *Technium Education and Humanities*, 8, 78–92. <https://doi.org/10.47577/teh.v8i.9719>

Belfield, C. R., Bowden, A. B., & Klapp, A. (2020). The Economic Value of Social and Emotional Learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 11(2), 1–19. <https://doi.org/10.1017/bca.2020.7>

Bilotserkovets, M., Fomenko, T., & Lushchuk, Y. (2024). Opportunities for intercultural environment creation in Ukrainian agrarian university. *Educational Challenges*, 29(1), 3–11. <https://doi.org/10.34142/2709-7986.2024.29.1.03>

Cho, M. T., & Ulwiyah. (2023). Relationship between Emotional Intelligence and Intercultural Sensitivity of Students in a Chinese University. *International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*. <https://valleyinternational.net/index.php/theijsshi/article/view/2591>

Dey, S., Kalla, N., Joshi, H., & Sharma, M. (2024) The Impact of Emotional Intelligence. *Green Finance and Energy Transition: Innovation, Legal Frameworks and Regulation*, 457.

Elmi, C. (2020). "Integrating Social Emotional Learning Strategies in Higher Education." *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 848–858. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030061>

Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (2020). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 11(3), 197-215.

Ministry of Education and Science of Ukraine. (2023, October 16). UNESCO and MESU launch program on digital pedagogy, mental health and social and emotional education. Retrieved from <https://mon.gov.ua/en/news/unesco-and-mesu-launch-program-on-digital-pedagogy-mental-health-and-social-and-emotional-education>

Nagpal, S., & Radliff, K. (2024). Mindfulness in Education: A Holistic Approach to Classroom Management. *Journal of Educational Psychology*, 116(3), 453–465. <https://doi.org/10.1037/edu0000456>

Vu, H. (2022). The Role of Intercultural Communicative Competence in Student-To-Student Interactions at an Internationalized University.

Наталія ЛИТВИНЧУК,

*ст. викладач, Державний університет
«Київський авіаційний інститут», м.Київ*

МІЖЕТНІЧНІ СТРАХИ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Страх – це природна психофізіологічна реакція на потенційну загрозу, що виникає з багатьох причин. Він відіграє важливу роль у виживанні, попереджаючи про небезпеку, захищаючи, допомагаючи адаптуватися та спонукаючи до пошуку вирішення.

На думку Горохової Л.В., у загальному розумінні страх визначається як внутрішній психофізіологічний стан, що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози біологічному та соціальному існуванню індивіда. Ця функція відображає ставлення людини до конкретної соціальної ситуації, її комплексну оцінку та сприяє необхідним змінам у поведінці в умовах швидких суспільних трансформацій (Л. Горохова, 2012).

Внаслідок взаємодії з соціальним середовищем у людини формуються різноманітні соціальні страхи. А. Петрова визначає соціальний страх як адаптивну поведінкову схильність, що є результатом еволюційного розвитку та формується через соціалізацію й соціальну адаптацію. Цей страх детермінується різноманітними об'єктивними та суб'єктивними чинниками і має як ситуативні, так і особистісні особливості (А.Петрова, 2014).

Соціальні страхи характеризуються очікуванням негативної оцінки, осуду або відторгнення з боку інших осіб. Вони можуть проявлятися у різних формах, зокрема: соціальна тривожність, що включає страх перед спілкуванням та публічними виступами; страх осуду