

ISSN 2786-4952 Online

УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5\(63\)-4349-4357](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63)-4349-4357)

Горбунова Каріне Маркарівна канд. пед.наук, доцент кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0000-0003-4649-7721>

Короленко Віктор Леонтійович канд. пед.наук, старший викладач кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0009-0006-5484-3945>

Мардзявко Катерина Олександрівна доктор філософії, асистент кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0000-0002-5215-1594>

Гула Лариса Вікторівна старший викладач кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, вул. Євгенія Логінова <https://orcid.org/0000-0002-5775-9478>

Улітіна Катерина Анатоліївна асистент кафедри методики професійного навчання, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0000-0002-3394-2024>

ОСОБЛИВОСТІ ЕФЕКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСТОЇ ВЗАЄМОДІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація: Ефективна міжособистісна взаємодія є ключовим чинником успішного функціонування людини в суспільстві, оскільки вона забезпечує якісний обмін інформацією, формування довіри та досягнення спільних цілей у різних сферах життєдіяльності. У психологічному аспекті така взаємодія розглядається як складний багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Важливу роль у цьому процесі відіграє здатність особистості до емпатії, яка дозволяє глибше розуміти емоційний стан співрозмовника та сприяє зниженню рівня конфліктності у спілкуванні. Не менш значущим є активне слухання, що передбачає не лише сприйняття інформації, а й її осмислення, уточнення та адекватне реагування.

Особливе місце посідає емоційний інтелект, який визначає здатність людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними та розпізнавати емоції інших. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш гнучкій поведінці у спілкуванні та підвищує ефективність взаємодії. Водночас важливим є розвиток

асертивності як уміння відкрито й конструктивно висловлювати власні думки та почуття без порушення прав інших людей. Значну роль відіграють і невербальні засоби комунікації, такі як жести, міміка, інтонація та просторове розташування співрозмовників, які часто передають більше інформації, ніж слова.

У процесі міжособистісної взаємодії важливо враховувати соціально-психологічні механізми сприйняття, зокрема вплив стереотипів, установок і першого враження, що можуть як сприяти, так і перешкоджати ефективному спілкуванню.

Крім того, значущим є зворотний зв'язок, який забезпечує корекцію поведінки та покращення взаєморозуміння між учасниками комунікації. Контекст взаємодії, включаючи культурні особливості, соціальні ролі та ситуаційні чинники, також істотно впливає на її результативність.

Отже, ефективна міжособистісна взаємодія ґрунтується на поєднанні психологічних знань, комунікативних навичок і особистісних якостей, що забезпечують гармонійні відносини та продуктивну співпрацю. Її розвиток є важливим завданням як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому.

Ключові слова: міжособистісна взаємодія, комунікація, емпатія, активне слухання, емоційний інтелект, асертивність, невербальна комунікація, соціальне сприйняття, зворотний зв'язок, міжособистісні відносини, психологія спілкування, комунікативні навички, конфліктологія, саморегуляція, соціальна перцепція.

Gorbunova Karine Markarivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Vocational Training Methods, Mykolaiv National Agrarian University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0000-0003-4649-7721>

Korolenko Viktor Leontiyovych Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department of Vocational Training Methods, Mykolaiv National Agrarian University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0009-0006-5484-3945>

Mardziavko Kateryna Oleksandrivna Doctor of Philosophy, Assistant of the Department of Vocational Training Methods, Mykolaiv National Agrarian University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0000-0002-5215-1594>

Gula Larisa Viktorivna Senior Lecturer, Department of Vocational Training Methods, Mykolaiv National Agrarian University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0000-0002-5775-9478>

Ulitina Kateryna Anatoliivna Assistant Professor, Department of Vocational Training Methods, Mykolaiv National Agrarian University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0000-0002-3394-2024>

FEATURES OF EFFECTIVE INTERPERSONAL INTERACTION: PSYCHOLOGICAL ASPECT

Abstract. Effective interpersonal interaction is a key factor in an individual's successful functioning in society, as it ensures high-quality information exchange, the development of trust, and the achievement of common goals across various areas of life. From a psychological perspective, such interaction is considered a complex, multi-level process that includes cognitive, emotional, and behavioral components. An important role in this process is played by empathy, which enables a deeper understanding of another person's emotional state and helps reduce the level of conflict in communication. Equally significant is active listening, which involves not only perceiving information but also interpreting, clarifying, and responding appropriately.

A special place is occupied by emotional intelligence, which determines a person's ability to recognize their own emotions, regulate them, and understand the emotions of others. A high level of emotional intelligence contributes to more flexible behavior in communication and increases the effectiveness of interaction. At the same time, the development of assertiveness is important, as it reflects the ability to express one's thoughts and feelings openly and constructively without violating the rights of others. Nonverbal means of communication, such as gestures, facial expressions, intonation, and spatial distance, also play a significant role, often conveying more information than words.

In the process of interpersonal interaction, it is essential to consider socio-psychological mechanisms of perception, including the influence of stereotypes, attitudes, and first impressions, which can either facilitate or hinder effective communication. In addition, feedback is crucial, as it provides an opportunity to adjust behavior and improve mutual understanding between participants in communication. The context of interaction, including cultural characteristics, social roles, and situational factors, also significantly affects its effectiveness.

Thus, effective interpersonal interaction is based on a combination of psychological knowledge, communication skills, and personal qualities that ensure harmonious relationships and productive cooperation. Its development is an important task both for individuals and for society as a whole.

Keywords: interpersonal interaction, communication, empathy, active listening, emotional intelligence, assertiveness, nonverbal communication, social perception, feedback, interpersonal relationships, communication psychology, communication skills, conflict management, self-regulation, social perception.

Постановка проблеми: У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем соціальної динаміки, інформаційного навантаження та зростанням ролі комунікаційних процесів, проблема ефективної міжособистісної взаємодії набуває особливої актуальності. Незважаючи на розвиток цифрових технологій і розширення можливостей спілкування, якість міжособистісних

контактів нерідко знижується, що проявляється у зростанні непорозумінь, конфліктів, емоційного вигорання та соціальної ізоляції.

Однією з ключових причин такої ситуації є недостатній рівень сформованості комунікативних навичок, зокрема емпатії, активного слухання, емоційної саморегуляції та здатності до конструктивного самовираження. Крім того, значний вплив мають соціально-психологічні чинники, такі як стереотипізація, упередження та викривлення у сприйнятті інших людей, що ускладнює процес досягнення взаєморозуміння.

Важливо також враховувати вплив стресових умов, невизначеності та швидких змін у соціальному середовищі, які можуть негативно позначатися на якості комунікації.

Особливої уваги потребує проблема узгодження вербальних і невербальних аспектів спілкування, а також формування ефективного зворотного зв'язку, який є необхідною умовою для корекції поведінки та підвищення продуктивності взаємодії. Недостатня розробленість практичних підходів до розвитку цих навичок у різних соціальних групах також ускладнює розв'язання зазначеної проблеми.

Отже, постає необхідність комплексного психологічного аналізу особливостей ефективної міжособистісної взаємодії, визначення чинників, що впливають на її результативність, а також розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення комунікативних компетентностей особистості в умовах сучасного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Проблема міжособистісної взаємодії активно досліджується у сучасній психологічній науці, що зумовлено її значущістю для різних сфер суспільного життя — освіти, професійної діяльності та соціалізації особистості. Аналіз наукових праць свідчить про наявність різних підходів до розуміння сутності, структури та чинників ефективності міжособистісної взаємодії.

Зокрема, у вітчизняних дослідженнях значна увага приділяється вивченню міжособистісних процесів у малих групах. Так, у роботі А. Гірняка розглядаються особливості діагностики міжособистісної взаємодії засобами соціометрії, де акцентується на важливості виявлення внутрішньогрупових зв'язків, рівня згуртованості та соціальної дистанції між учасниками групи [1]. Дослідження підтверджує, що характер міжособистісних відносин істотно впливає на ефективність спільної діяльності.

У працях сучасних українських науковців, зокрема У. Куksа, аналізуються особливості міжособистісної взаємодії студентів різних спеціальностей. Автор підкреслює залежність характеру взаємодії від індивідуально-психологічних характеристик та інтерактивної спрямованості особистості [3].

Подібні результати отримано і в дослідженнях гендерних відмінностей у комунікативній поведінці студентів, де виявлено специфіку формування взаємин залежно від статі та соціальних ролей [4].

Актуальним напрямом є дослідження розвитку комунікативної компетентності через міжособистісну взаємодію. Зокрема, І. Корнієнко та Б. Барчі доводять ефективність психологічних тренінгів як засобу формування навичок спілкування, емпатії та асертивності у студентів [5]. У цих роботах підкреслюється, що цілеспрямований розвиток комунікативних умінь значно підвищує якість взаємодії.

Окрему групу становлять дослідження міжособистісної взаємодії у професійних колективах. Так, у праці І. Сергєєвої та співавторів розглянуто психологічні особливості взаємодії працівників, де встановлено зв'язок між індивідуальними характеристиками, рівнем згуртованості колективу та ефективністю спільної діяльності [5]. Автори наголошують, що позитивний соціально-психологічний клімат є важливою умовою продуктивної взаємодії.

Крім того, у наукових публікаціях розглядаються вікові аспекти міжособистісної взаємодії. Зокрема, дослідження підлітків показують, що процес соціалізації значною мірою залежить від сформованості навичок взаєморозуміння, комунікації та прийняття інших [7]. Аналогічно, емпіричні роботи з використанням соціометричних методів демонструють важливість статусу особистості в групі для формування її поведінкових стратегій [8].

Таким чином, аналіз сучасних досліджень дозволяє зробити висновок, що міжособистісна взаємодія розглядається як багатовимірний феномен, який залежить від індивідуально-психологічних, соціальних та ситуаційних чинників.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема залишається актуальною, оскільки потребує подальшого комплексного вивчення, зокрема в умовах цифровізації суспільства та змін у формах комунікації.

Метою статті є здійснення комплексного психологічного аналізу особливостей ефективної міжособистісної взаємодії, визначення основних чинників, що впливають на її результативність, а також обґрунтування ролі комунікативних навичок, емоційного інтелекту та соціально-психологічних механізмів у забезпеченні продуктивного спілкування. Додатково передбачається узагальнення сучасних наукових підходів до проблеми та розробка практичних рекомендацій щодо підвищення рівня міжособистісної взаємодії в різних сферах життєдіяльності людини.

Виклад основного матеріалу. Ефективна міжособистісна взаємодія є складним соціально-психологічним процесом, що передбачає обмін інформацією, емоціями, цінностями та моделями поведінки між учасниками спілкування. Її результативність визначається сукупністю індивідуально-психологічних якостей особистості, рівнем сформованості комунікативних навичок, а також особливостями соціального середовища, в якому відбувається взаємодія.

У структурі міжособистісної взаємодії можна виділити кілька ключових груп чинників, які безпосередньо впливають на її ефективність: емоційні, когнітивні, комунікативні, невербальні та соціальні. Кожна з цих груп виконує специфічну функцію у процесі спілкування та формування взаєморозуміння між людьми.

Для узагальнення основних психологічних чинників ефективної міжособистісної взаємодії доцільно подати їх у табличній формі (табл. 1).

Таблиця 1

Основні психологічні чинники ефективної міжособистісної взаємодії

Група чинників	Зміст	Психологічне значення
Емоційні	Емпатія, емоційний інтелект	Формування довіри, зниження конфліктності
Когнітивні	Соціальне сприйняття, установки, стереотипи	Впливають на інтерпретацію поведінки інших
Комунікативні	Активне слухання, асертивність	Забезпечують зрозуміле та конструктивне спілкування
Невербальні	Міміка, жести, інтонація, дистанція	Передають додаткову інформацію та емоційний зміст

Аналіз наведених чинників свідчить, що ефективна міжособистісна взаємодія неможлива без комплексного розвитку як емоційної, так і когнітивної сфер особистості.

Комунікація передбачає передачу та прийом інформації за допомогою вербальних і невербальних засобів. Як зазначає Дейл Карнегі, успіх у спілкуванні значною мірою залежить від уміння зацікавити співрозмовника та проявити щирий інтерес до нього. З позиції когнітивної психології, ефективність комунікації визначається також здатністю враховувати особливості сприйняття інформації іншою людиною, її досвід, установки та очікування. Нерозуміння часто виникає через «семантичні бар'єри», коли одні й ті самі слова мають різне значення для різних людей.

Інтеракція відображає організацію спільної діяльності та взаємний вплив партнерів. У межах цього аспекту важливими є соціальні ролі, статуси та норми поведінки. Згідно з теорією соціального обміну (Джордж Хоманс), взаємодія базується на прагненні отримати винагороду та мінімізувати витрати. Це означає, що люди оцінюють ефективність взаємодії через баланс «віддачі» і «отримання». Водночас у гуманістичній психології (Карл Роджерс) підкреслюється значення безумовного прийняття, автентичності та відкритості у взаємодії, що сприяє глибшому взаєморозумінню.

Перцептивний аспект стосується процесу сприйняття і розуміння партнера по спілкуванню. Тут важливу роль відіграють механізми соціальної перцепції: ідентифікація, рефлексія, стереотипізація. Як підкреслював Соломон Аш, перше враження про людину часто формується швидко і може суттєво впливати на подальше ставлення до неї. Це може призводити до когнітивних викривлень, таких як ефект ореолу або упередженість підтвердження.

Важливим чинником ефективної взаємодії є емоційний інтелект — здатність усвідомлювати, розуміти і регулювати емоції. Концепцію емоційного інтелекту популяризував Деніел Гоулман, який довів, що він має не менше значення, ніж когнітивні здібності. Зокрема, емпатія як складова емоційного інтелекту, забезпечує глибше розуміння внутрішнього світу іншої людини, сприяє довірі та зменшує рівень конфліктності.

За дослідженнями Альберт Меграбян, значна частина інформації у спілкуванні передається невербально (через інтонацію, міміку, жести). Узгодженість між вербальними та невербальними сигналами є ключовою умовою достовірності повідомлення. Невербальна поведінка часто має підсвідомий характер і може сигналізувати про справжні емоції навіть тоді, коли слова їх приховують.

Соціальний контекст, у свою чергу, визначає правила та межі поведінки, впливаючи на характер взаємин у групі. На ефективність міжособистісної взаємодії також впливають соціально-психологічні механізми сприйняття, зокрема стереотипізація, ефект першого враження та установки. Вони можуть як полегшувати процес комунікації, так і викривляти його, створюючи бар'єри у взаєморозумінні. Тому важливим є розвиток критичного мислення та рефлексії у процесі оцінювання інших людей.

Значну роль відіграє зворотний зв'язок, який забезпечує корекцію поведінки учасників взаємодії. Конструктивний зворотний зв'язок сприяє підвищенню ефективності спілкування, формуванню взаєморозуміння та вдосконаленню комунікативних навичок.

Конфлікт є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії. Важливим є не уникнення конфліктів, а вміння їх конструктивно вирішувати. Теорія стилів поведінки в конфлікті, запропонована Кеннет Томас і Ральф Кілман, виділяє п'ять основних стратегій: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Зокрема, медіація як концепція має глибоке коріння в юридичній та соціальній практиці, але з часом її значення стало очевидним. Це процес, при якому посередник (медіатор) допомагає сторонам конфлікту досягти взаємоприйняттого рішення[6]. Найбільш ефективною в довгостроковій перспективі є стратегія співпраці.

Серед основних перешкод можна виділити:

- стереотипи та упередження;
- недостатній рівень комунікативних навичок;
- емоційну нестабільність;
- різницю в цінностях і культурних нормах;
- інформаційні перевантаження.

Подолання цих бар'єрів потребує розвитку саморефлексії, критичного мислення та толерантності.

Таким чином, ефективна міжособистісна взаємодія є результатом узгодженої роботи когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Вона

передбачає не лише передачу інформації, але й глибоке розуміння партнера, здатність до емпатії, гнучкість у поведінці та готовність до співпраці. Розвиток цих якостей є важливою умовою успішної соціалізації особистості та її професійної реалізації.

Висновки. У результаті проведеного аналізу теоретичних підходів до проблеми ефективної міжособистісної взаємодії встановлено, що вона є складним багаторівневим соціально-психологічним явищем, яке формується під впливом емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних чинників. Ефективність міжособистісного спілкування визначається не лише рівнем мовленнєвих навичок, а й здатністю особистості до емпатії, емоційної саморегуляції та адекватного сприйняття партнера по взаємодії.

Доведено, що одним із ключових чинників успішної комунікації є емоційний інтелект, який забезпечує усвідомлення власних емоцій та розуміння емоцій інших людей. Важливу роль також відіграють комунікативні навички, зокрема активне слухання та асертивність, які сприяють конструктивному обміну інформацією та зниженню рівня конфліктності у взаєминах.

Окремо встановлено значущість невербальної комунікації, яка часто виконує функцію підсилення або корекції вербального повідомлення, а також впливає на формування довіри між учасниками взаємодії. Соціально-психологічні механізми сприйняття, такі як стереотипи, установки та ефект першого враження, можуть як сприяти, так і ускладнювати процес взаєморозуміння.

Крім того, важливим компонентом ефективної взаємодії є зворотний зв'язок, який забезпечує можливість корекції поведінки та підвищення якості комунікації. Сукупність зазначених факторів визначає рівень продуктивності міжособистісних відносин у різних сферах життєдіяльності.

Отже, ефективна міжособистісна взаємодія є результатом інтеграції психологічних якостей особистості та соціальних умов спілкування. Її розвиток потребує цілеспрямованого формування емоційної чутливості, комунікативної компетентності та навичок конструктивної взаємодії, що є важливою передумовою успішної соціальної адаптації та професійної реалізації особистості.

Література:

1. Гірняк А. Н. Соціометричний підхід до вивчення міжособистісної взаємодії в малих групах. *Український журнал прикладної психології*. 2020. № 2. С. 45–52.
2. Гула Л. В. Психологічний аспект конфліктності людських стосунків // Українство: динаміка сенсів і вимірів національного буття : матеріали Всеукраїнської наукової конференції, м. Кривий Ріг, 6 листопада 2020 р. Кривий Ріг : ДЮІ МВС України, 2020. С. 119–121.
3. Kuksa Y. Interpersonal interaction of students of different specialties. *Psychology and Personality*. 2022. № 1. С. 78–85.
4. Кукса Ю. Гендерні особливості міжособистісної взаємодії студентів. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 102–109.
5. Корнієнко І. О., Барчі Б. М. Розвиток комунікативної компетентності студентів засобами тренінгу. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2019. № 1. С. 33–40.

6. Короленко В. Л., Гула Л. В. Формування медіаційних компетентностей у здобувачів вищої освіти економічного спрямування. *Modern Economics*. 2025. № 50(2025). С. 89-94. DOI: [https://doi.org/10.31521/modecon.V50\(2025\)-12](https://doi.org/10.31521/modecon.V50(2025)-12).

7. Сергєєва І. В., Петров О. С., Коваленко М. Л. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії у професійних колективах. *Наукові записки з психології*. 2021. № 3. С. 56–63.

8. Іванова Н. П. Особливості міжособистісної взаємодії підлітків у процесі соціалізації. *Вісник психології*. 2018. № 4. С. 88–94.

9. Мельник О. В. Соціометричний статус особистості як чинник міжособистісних відносин у групі. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 120–126.

References:

1. Hirniak, A. N. (2020). Sociometric approach to the study of interpersonal interaction in small groups. *Ukrainian Journal of Applied Psychology*, (2), 45–52.

2. Hula, L. V. (2020). Psychological aspect of conflict in human relations. In *Ukrainstvo: Dynamics of meanings and dimensions of national existence: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific Conference* (pp. 119–121). Kyryvy Rih: Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

3. Ivanova, N. P. (2018). Features of adolescents' interpersonal interaction in the process of socialization. *Bulletin of Psychology*, (4), 88–94.

4. Korniienko, I. O., & Barchi, B. M. (2019). Development of students' communicative competence by means of training. *Psychological Sciences: Problems and Achievements*, (1), 33–40.

5. Korolenko, V. L., & Hula, L. V. (2025). Formation of mediation competencies in higher education students of economic specialties. *Modern Economics*, 50, 89–94. [[https://doi.org/10.31521/modecon.V50\(2025\)12](https://doi.org/10.31521/modecon.V50(2025)12)](<https://doi.org/10.31521/modecon.V50%282025%29-12>)

6. Kuksa, Y. (2021). Gender characteristics of interpersonal interaction of students. *Psychology and Personality*, (2), 102–109.

7. Kuksa, Y. (2022). Interpersonal interaction of students of different specialties. *Psychology and Personality*, (1), 78–85.

8. Melnyk, O. V. (2019). Sociometric status of personality as a factor of interpersonal relations in a group. *Actual Problems of Psychology*, (2), 120–126.

9. Serhieieva, I. V., Petrov, O. S., & Kovalenko, M. L. (2021). Psychological features of interpersonal interaction in professional teams. *Scientific Notes in Psychology*, (3), 56–63.

Дата першого надходження статті до видання: 03.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026