

УДК 159.923.2:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-1>**Агарков Олег Анатолійович,**

доктор політичних наук, професор,  
професор кафедри психології,  
Дніпровський гуманітарний університет,  
вулиця Василя Сліпака, 35 А, Дніпро, 49033, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0735-3226>

**Буканов Григорій Миколайович,**

доктор наук з державного управління, професор,  
професор кафедри права,  
Дніпровський гуманітарний університет,  
вулиця Василя Сліпака, 35 А, Дніпро, 49033, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5398-5953>

## КОНСТРУКТИВНА ПСИХОЛОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

*У статті конструктивна психологічна взаємодія розглядається як процес взаємодії між людьми, що базується на позитивних психологічних аспектах, таких як емоційна інтелігентність, ефективна комунікація, відкритість до нового, а також вміння вирішувати конфлікти та приймати спільні рішення.*

*Психологічний аспект конструктивної соціальної взаємодії глибоко переплітається з емоційним інтелектом. Це відображається у здатності розуміти, відчувати та ефективно керувати власними емоціями, а також у здатності сприймати та враховувати емоції інших людей. Регуляція емоцій – це один важливий аспект емоційного інтелекту, який має велике значення для конструктивної психологічної взаємодії. Здатність контролювати свої емоції допомагає уникати спонтанних реакцій та конфліктів, а замість цього зосереджувати увагу на побудові позитивних та продуктивних відносин з оточуючими. Здатність до співпраці є також ключовим елементом конструктивної комунікації. Вона передбачає готовність працювати разом з іншими людьми для досягнення спільних цілей, а також вміння вирішувати конфлікти та розв'язувати проблеми шляхом спільних зусиль.*

*Позитивна самооцінка відіграє значущу роль у психологічному аспекті конструктивної психологічної взаємодії. Вона передбачає віру у власні можливості та відкритість до нового, що сприяє побудові здорових та взаємопідтримуючих відносин з іншими людьми. Розв'язання конфліктів за допомогою компромісу, пошуку спільних рішень та вирішення конфліктів без агресії є важливими елементами психологічного аспекту конструктивної психологічної взаємодії. Вони сприяють збереженню та підтримці позитивних відносин з іншими людьми, а також побудові сприятливого середовища для спілкування та співпраці. Вміння взаємодіяти з людьми в цифровому просторі та ефективно управляти онлайн-відносинами стає все більш важливим аспектом буття індивіда.*

**Ключові слова:** конструктивна взаємодія, психологічний аспект, емоційний інтелект, навички комунікації, позитивна самооцінка, розв'язання конфліктів.

**Aharkov Oleh, Bukanov Hryhorii. Constructive psychological interaction: theoretical aspect**

*The article considers constructive psychological interaction as a process of interaction between people based on positive psychological aspects, such as emotional intelligence, effective communication, openness to new things, as well as the ability to resolve conflicts and make joint decisions.*

*The psychological aspect of constructive social interaction is deeply intertwined with emotional intelligence. This is reflected in the ability to understand, feel and effectively manage one's own emotions, as well as the ability to perceive and consider the emotions of other people. Regulation of emotions is another important aspect of emotional intelligence, which is of great importance for constructive psychological interaction. The ability to control your emotions helps you avoid spontaneous reactions and conflicts, and instead focus on building positive and productive relationships with others. The ability to cooperate is also a key element of constructive communication. It involves the willingness to work together with other people to achieve common goals, as well as the ability to resolve conflicts and solve problems through joint efforts.*

*Positive self-esteem plays a significant role in the psychological aspect of constructive psychological interaction. It involves faith in one's own abilities and openness to new things, which helps to build healthy and mutually supportive relationships with other people. Resolving conflicts through compromise, finding common solutions, and resolving conflicts without aggression are important elements of the psychological aspect of constructive psychological interaction. They contribute to the preservation and maintenance of positive relations with other people, as well as to the construction of a favorable environment for communication and cooperation. The ability to interact with people in the digital space and effectively manage online relationships is becoming an increasingly important aspect of being an individual.*

**Key words:** *constructive interaction, psychological aspect, emotional intelligence, communication skills, positive self-esteem, conflict resolution.*

**Вступ.** Актуальність теми полягає тому, що в сучасному світі важко переоцінити важливість соціальної взаємодії, яка представляє собою не лише частину соціального середовища, але є змістовним елементом успішної адаптації та функціонування особистості в соціумі. В результаті переживанням наслідків світової пандемією COVID-19 значна кількість індивідів зазнала відчуття соціальної ізоляції, покинутості, збільшення соціальної дистанції, навіть між близькими людьми.

В цьому зв'язку слід згадати дослідження, яке було проведене Х. Кім та А. Фролак. За результатами цього дослідження було виявлено негативний вплив соціальної взаємодії на добробут і загальну впевненість населення Західної Європи та США під час пандемії COVID-19. Також зафіксовано той факт, що інтенсивна соціальна взаємодія в умовах надзвичайно нової та невизначеної кризи може мати негативні наслідки для психічного здоров'я та поведінки. У більшості випадки комунікація стосувалася обговорення питань, пов'язаних саме з пандемією COVID-19 і супроводжувалась погіршенням самопочуття та зниженням загальної впевненості індивідів [1].

Це ще в більшій мірі активувало важливість дослідження саме конструктивної психологічної взаємодії для збереження ментального здоров'я та підтримки емоційного благополуччя індивідів. У світі, який стає все більш глобальним, міжкультурна комунікація стає нормою. Вміння ефективно взаємодіяти з представниками різних культур та менталітетів є необхідністю для досягнення гармонійного співіснування.

Зараз у період війни в Україні міжособистісні відносини зазнають значної напруги

та випробувань. Конструктивна соціальна взаємодія в цьому аспекті є важливою для збереження міжособистісного спокою, розуміння позицій інших та уникнення конфліктів. Уміння спілкуватися конструктивно може бути важливим інструментом в процесі психологічної реабілітації для тих, хто пережив воєнні травми або втрати. Створення сприятливого середовища для взаємодії та підтримки може допомогти військовим та цивільному населенню в подоланні стресу та травм.

Конструктивна соціальна взаємодія є ключовим елементом у будівництві мирного суспільства після війни. Розуміння, толерантність та співпраця між групами індивідів є важливими для відновлення національного єднання та побудови стійкого миру. Учасники війни та їхні родини зазнають психологічного та емоційного стресу. Конструктивна соціальна взаємодія може забезпечити необхідну підтримку та взаєморозуміння, щоб допомогти їм подолати ці випробування.

Тобто, в контексті війни в Україні, конструктивна соціальна взаємодія може стати важливим інструментом для збереження міжособистісного спокою, реалізації психологічної реабілітації, та формування національного примирення.

Проблематикою конструктивної психологічної взаємодії у своїх працях займалися наступні науковці: Х. Кім та А. Фролак [1], Н. Чатер, Х. Зейтун та Т. Мельконян [2], П. Лопес, М. Бракетт [3], Дж. Маєр, П. Саловей [5], С. Дейндам, А. Карреман, Й. Денолет, Н. Куппер [9], А. Цекайте, К. Домей, О. Лефебр, К. Максай, Ю. Нікос, С. Зараї [11] та інші. Проте, системного підходу до дослі-

дження конструктивної психологічної взаємодії в науці не сформовано.

**Матеріали та методи.** Для розкриття зазначеної у статті теми було використано інтегративний метод, що передбачає мультидисциплінарний підхід, а саме застосування знань психології, соціології, філософії та інших соціально-гуманітарних наук.

**Результати дослідження.** Н. Чатер, Х. Зейтун та Т. Мельконян наголошують на тому, що соціальна взаємодія є всюдисущою та центральною для розуміння людської поведінки. Вони стверджують, що така взаємодія залежить від спільного наміру: сторони повинні сформувати спільне розуміння неоднозначної взаємодії [2, с. 415–437].

Для розкриття змістовної складової конструктивної психологічної взаємодії слід надати визначення цьому поняттю. Конструктивна психологічна взаємодія – це процес взаємодії між людьми, що базується на позитивних психологічних аспектах, таких як емоційна інтелігентність, ефективна комунікація, відкритість до нового, а також вміння вирішувати конфлікти та приймати спільні рішення. Таке розуміння спрямоване на створення позитивних міжособистісних відносин, дає змогу вирішити проблеми та конфлікти шляхом співпраці із використанням навичок емпатії, а також сприяє загальному благополуччю та розвитку учасників взаємодії.

Психологічний аспект конструктивної соціальної взаємодії глибоко переплітається з емоційним інтелектом. Це відображається у здатності розуміти, відчувати та ефективно керувати власними емоціями, а також у здатності сприймати та враховувати емоції інших людей. П. Лопес, М. Бракетт стверджують, що після проведення двох досліджень було виявлено позитивний зв'язок між здатністю до керування емоціями та якістю взаємодії. Автори припускають, що розвиток кращого розуміння стратегій управління емоціями може сприяти підвищенню якості взаємодій [3, с. 1018–1034].

Розуміння власних емоцій є важливим елементом конструктивної психологічної взаємодії, оскільки воно дозволяє індивідам усвідо-

мити, яким чином емоції індивіда впливають на сприйняття та взаємодію з іншими індивідами. Емоції – це взаємодія зі світом соціальних відносин, що постійно змінюється. Існують три соціальні контексти формування емоцій, які вбудовані один в одного: розгортання емоцій у взаємодії, взаємне формування емоцій і стосунків, а також формування емоцій на рівні широкого культурного контексту [4, с. 221–229].

Емпатія, у свою чергу, є ключовим аспектом емоційного інтелекту. Вона проявляється у здатності відчувати та розуміти емоції інших людей. Це дозволяє індивідам ставитися до інших з повагою та розумінням, що сприяє побудові позитивних міжособистісних відносин. Дж. Маєр, П. Саловей, одні із засновників концепції емоційного інтелекту, стверджують, що конструкція емоційного інтелекту розуміється як здатність / уміння сприймати емоції, оцінювати, розуміти, керувати ними, використовувати емоції для організації думок і ефективного вирішення проблемних ситуацій, що може сприяти інтелектуальному та емоційному зростанню [5].

Позитивна кореляція між емоційним інтелектом та конструктивною соціальною взаємодією проявляється через соціальну підтримку. Міжособистісні стосунки є складними конструктом, що складається з багатьох емоційних відтінків та аспектів соціальної підтримки протягом життя людини.

П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо наголошують на тому, що існує позитивна кореляція між конструктом емоційного інтелекту, та сприйняттям соціальної підтримки, і відносно низька кореляція між конструктом емоційного інтелекту, та міжособистісним спілкуванням. Цей підхід підтверджує прогностичну достовірність емпіричних досліджень, які наголошують на тому, що компетенції та навички емоційного інтелекту можуть визначати якість взаємодії, точніше рівень соціальної підтримки учасників у різних контекстах і вимірах/модальності стосунків (друзі, сім'я). Також за результатами досліджень встановлено, що чим більша здатність оцінювати та виражати емоції, тим вище оцінка соціаль-

ної підтримки серед індивідів. Індивіди, які більше схильні сприймати та розуміти емоційну інформацію під час повсякденної взаємодії, більше задоволені взаємодією, а також схильні сприймати більшу соціальну підтримку [6, с. 159–171].

П. Саловой, Дж. Майер, Р. Страус, виходячи з висновків власних досліджень, вказують на те, що індивіди, які володіють навичками емоційного інтелекту на високому рівні, мають тенденцію повідомляти про більшу соціальну підтримку, чи то з боку сім'ї, друзів чи інших осіб, які мають особливе значення в їхньому житті. У цьому контексті розпізнання, оцінка, регулювання/управління емоціями та відповідне використання емоцій розглядаються як базові навички та компетенції для забезпечення високої якості взаємодії, успішного спілкування, соціальної динаміки тощо [7, с. 641–658].

Високі показники управління емоціями позитивно корелюють з якістю взаємодії на рівні дружби. Надалі залишається невирішеною проблема, яким чином можливо навчити/виховувати індивідів бути інтелектуальними в емоційному плані, і як індивідам бути продуктивними членами суспільства [8, с. 57–63].

Регуляція емоцій – ще один важливий аспект емоційного інтелекту, який має велике значення для конструктивної психологічної взаємодії. Здатність контролювати свої емоції допомагає уникати спонтанних реакцій та конфліктів, а замість цього зосереджувати увагу на побудові позитивних та продуктивних відносин з оточуючими. Крім того, регуляція емоцій дозволяє знаходити способи виразу власних почуттів таким чином, щоб вони були сприйняті конструктивно іншими індивідами, сприяючи спільному розвитку та зміцненню взаєморозуміння.

Соціальне гальмування може бути пов'язане з індивідуальними відмінностями в регуляції емоцій. Механізми зв'язку регуляції емоцій із соціальним гальмуванням майже невідомі. С. Дейндам, А. Карреман, Й. Денолет, Н. Куппер у своєму дослідженні перевірили, як соціальне гальмування пов'язане з емоційними, симпатичними та парасимпа-

тичними реакціями під час смутку та під час використання стратегій регулювання емоцій. На думку науковців, під час смутку соціальне гальмування не було пов'язане з емоційною реакцією, але соціальне гальмування було пов'язане з притупленою реакцією парасимпатичної системи. Це, на думку дослідників, може свідчити про збільшення алоstaticного навантаження і може сприяти ризику для здоров'я, який пов'язаний зі стресом. Фізіологічні реакції на спроби регулювання емоцій не залежали від соціального гальмування [9, с. 62–72].

П. Лопес, Дж. Незлек, Н. Екстромера, Ж. Гертель, П. Фернандес-Беррокаль, А. Шутц, П. Саловой підкреслюють важливість оцінки емоційних ситуацій та визначення ефективних відповідей на них у міжособистісній регуляції емоцій. Крім того, науковці припускають, що ситуаційне судження та гнучкий вибір відповіді можуть допомогти людям керувати конфліктами більше, ніж налагоджувати зв'язки з іншими. Навчання індивідів оцінювати емоційно складні ситуації та визначати ефективні способи їх вирішення може підвищити їх здатність ефективно взаємодіяти з іншими та запобігати непотрібним конфліктам. Цей тип навчання може сприяти якості міжособистісних стосунків, оскільки доповнює навчання, зосереджене на регуляції внутрішніх емоцій. Важливим є поєднання навчання, яке передбачає застосування інтелекту в емоційно складних ситуаціях, із навчанням, спрямованим на те, щоб допомогти індивідам конструювати та виражати позитивні емоції, щоб посилити зв'язки та позитивні стосунки з іншими [10, с. 429–467].

А. Цекайте, К. Домей, О. Лефебр, К. Максай, Ю. Нікос, С. Зараї досліджуючи психологічний аспект конструктивної взаємодії доходять до висновку про те, що він включає в себе навички комунікації. Ефективна комунікація, на думку науковців, є ключем до побудови здорових та гармонійних відносин з іншими людьми. Це передбачає не лише здатність чітко висловлювати свої думки і почуття, але й вміння активно слухати співрозмовника та бути готовим до співпраці [11].

Чітке висловлювання думок і почуттів дозволяє індивідам чітко та зрозуміло передавати іншим індивідам ідеї та потреби, що сприяє уникненню непорозуміння та конфліктів. Крім того, активне слухання є важливою частиною ефективної комунікації, оскільки це дозволяє індивідам почути та зрозуміти погляди, почуття та потреби інших людей, підвищуючи рівень емпатії та розуміння.

Здатність до співпраці є також ключовим елементом конструктивної комунікації. Вона передбачає готовність працювати разом з іншими людьми для досягнення спільних цілей, а також вміння вирішувати конфлікти та розв'язувати проблеми шляхом спільних зусиль. Співпраця сприяє побудові довірливих відносин та взаєморозуміння, що робить взаємодію індивідів з іншими індивідами більш продуктивною та приємною.

Позитивна самооцінка відіграє значущу роль у психологічному аспекті конструктивної психологічної взаємодії. Вона передбачає віру у власні можливості та відкритість до нового, що сприяє побудові здорових та взаємопідтримуючих відносин з іншими людьми.

Індивіди мають фундаментальну потребу у приналежності, яка спонукає їх шукати взаємодію з близькими людьми. Індивіди, яким вдається задовольнити цю потребу, мають вищу самооцінку. Це припущення було перевірено на трьох ієрархічних рівнях: інтраіндивідуальному, міжіндивідуальному та міжнародному. На інтраіндивідуальному рівні якість зв'язку та взаємодія між кількістю та якістю виявилися важливими предикторами щоденних коливань самооцінки. Перехресний аналіз показав, що цей зв'язок принаймні частково пов'язаний із впливом соціальної інтеграції на зміни в самооцінці. На міжіндивідуальному рівні індивіди, які загалом повідомляли про більш якісні стосунки, також мали вищий рівень самооцінки. На міжнародному рівні, громадяни країн, які регулярно спілкуються з друзями, характеризуються вищим загальнонаціональним рівнем самооцінки [12, с. 181–96].

Віра у власні можливості дозволяє індивідам відчувати себе впевнено та компе-

тентно у соціальних ситуаціях. Коли індивід має віру у власні здібності, він більш вільно виражає свої думки та почуття, а також активно приймає участь у спілкуванні та спільній активності. Це сприяє підвищенню самооцінки та впевненості індивіда, що в свою чергу позитивно впливає на взаємодію з іншими людьми.

Відкритість до нового також є важливою складовою позитивної самооцінки. Коли індивіди відкриті до нових ідей, досвіду та можливостей, вони набувають навички гнучкості та адаптивності у спілкуванні з іншими індивідами. Це допомагає індивідам розширювати їх кругозір, розвивати нові навички та вміння, а також збагачує спілкування.

Отже, позитивна самооцінка, що включає в себе віру у власні можливості та відкритість до нового, є важливим фактором, що визначає психологічний аспект конструктивної соціальної взаємодії. Вона сприяє побудові відносин на основі взаємної поваги, впевненості та відкритості, що в свою чергу сприяє позитивному розвитку та збереженню міжособистісних відносин.

Розв'язання конфліктів є ключовим елементом психологічного аспекту конструктивної соціальної взаємодії. Уміння ефективно вирішувати конфлікти сприяє збереженню та підтримці здорових відносин з іншими людьми, а також розвитку позитивного середовища для спілкування та співпраці. Одним з методів розв'язання конфліктів є компроміс. Він передбачає, що кожна сторона готова зробити певні поступки, щоб досягти взаємоприйняттого рішення. Компроміс дозволяє знайти «золоту середину» між різними точками зору та потребами, забезпечуючи задоволення обох сторін. Пошук спільних рішень є ще одним важливим підходом до розв'язання конфліктів. Цей підхід передбачає співпрацю сторін з метою пошуку таких рішень, які враховують і відповідають потребам обох сторін. Він ґрунтується на взаємній довірі, відкритості та вмінні слухати та розуміти погляди іншої сторони.

Крім того, вирішення конфліктів без агресії є важливою складовою конструктивної

соціальної взаємодії. Це передбачає здатність контролювати свої емоції та висловлювати свої потреби та думки без використання агресивних методів. Замість цього, вирішення конфліктів без агресії передбачає використання конструктивних методів комунікації та пошуку взаєморозуміння.

Цікавим є в цьому контексті гендерний аспект. Х. Сехріш, А.Мухаммад, Х. Вакар провели дослідження, яке було спрямовано на вивчення ролі управління конфліктами, соціальної підтримки серед студентів університету. Результати показали, що соціальна підтримка не була істотно пов'язана зі стилями управління конфліктами. Студентки університету отримували більшу соціальну підтримку, ніж студенти-чоловіки. Рекомендації за результатами дослідження можливо сформулювати наступним чином, як чоловіки, так і жінки можуть отримати однакову користь від втручання, спрямованого на вирішення конфліктів; жінки можуть отримати більше користі, звернувшись за соціальною підтримкою [13, с. 356–366].

Отже, розв'язання конфліктів за допомогою компромісу, пошуку спільних рішень та вирішення конфліктів без агресії є важливими елементами психологічного аспекту конструктивної психологічної взаємодії. Вони сприяють збереженню та підтримці позитивних відносин з іншими людьми, а також побудові сприятливого середовища для спілкування та співпраці.

У робочому середовищі конструктивна психологічна взаємодія є основою для ефективної співпраці та досягнення спільних цілей. Це включає в себе вміння вислухати інших колег, відкрито обговорювати питання та ділитися ідеями, а також розв'язання конфліктів шляхом пошуку компромісу та спільних рішень. Конструктивна взаємодія на роботі сприяє покращенню робочої атмосфери, збільшенню продуктивності та створенню команди, яка працює як єдине ціле. У взаємодії із сім'єю і друзями конструктивна соціальна взаємодія має важливе значення для підтримки здорових та гармонійних відносин. Це означає вміння вислухати та розуміти

почуття та потреби близьких, виражати свої думки та почуття з повагою та відкритістю, а також вирішувати конфлікти без насильства чи агресії. Конструктивна взаємодія з сім'єю та друзями сприяє зміцненню взаєморозуміння, підтримці емоційного благополуччя та створенню позитивного соціального оточення.

Ще одним питанням, яке слід описати – вплив інформаційних технологій на соціальну взаємодія. За останні десятиліття технології та соціальні мережі радикально змінили спосіб, яким здійснюється спілкування. Вміння взаємодіяти з людьми в цифровому просторі та ефективно управляти онлайн-відносинами стає все більш важливим аспектом буття індивіда. Принаймні з останнього десятиліття соціальні психологи зацікавилися вивченням взаємодій, яка опосередковуються сучасними технологіями, такими як Інтернет. Взаємодія, опосередкована комп'ютером, відрізняється від традиційної взаємодії віч-на-віч. Одним з аспектів, який привернув багато уваги, є те, що взаємодії, опосередковані комп'ютером, мають більший потенціал для анонімності. Ключова відмінність між взаємодією, опосередкованою комп'ютером, і взаємодією віч-на-віч, полягає в тому, що взаємодія, опосередкована комп'ютером, має набагато більше можливостей для обговорення. У той час як у багатьох особистих взаємодіях поведінка індивіда та реакція на інших мають бути негайними, і, отже, автоматичні процеси відіграють велику роль, взаємодії з комп'ютером дають набагато більше можливостей для відстрочених відповідей, а отже, осмисленого планування того, щоб досягти індивідуальних цілей у взаємодії [14, с. 84–107].

**Висновки.** Отже, конструктивна психологічна взаємодія є важливим елементом для підтримки здорових та позитивних відносин у різних сферах життя індивідів. Вона сприяє покращенню робочого середовища, зміцненню зв'язків з близькими та друзями, а також мирному вирішенню конфліктів, що дає можливість підтримувати гармонію та спокій.

**Список використаних джерел:**

1. Kim H. and Florack A. When Social Interaction Backfires: Frequent Social Interaction During the COVID-19 Pandemic Is Associated With Decreased Well-Being and Higher Panic Buying. *Front. Psychol.* 2021. № 12.
2. Chater N., Zeitoun H., and Melkonyan T. The Paradox of Social Interaction: Shared Intentionality, We-Reasoning, and Virtual Bargaining *Psychol Rev.* 2022 Apr. № 129(3). P. 415–437.
3. Lopes P., Brackett M., Nezlek J. and Astrid Schütz M. Emotional Intelligence and Social Interaction *PSPB.* 2004. Vol. 30. No. 8. P. 1018–1034.
4. Boiger M., Mesquita B. The Construction of Emotion in Interactions, Relationships, and Cultures *Emotion Review.* 2012. Vol. 4, No. 3. P. 221–229.
5. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implication.* 1997. P. 3–34.
6. Salovey P., Mayer J. D., Caruso D. The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* Oxford University Press. 2002. P. 159–171.
7. Lopes N. P., Salovey P., Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual differences.* 2003. № 35. P. 641–658.
8. Metaj – Macula A. Emotional Intelligence, Its Relation with Social Interaction and Perceived Social Support European. *Journal of Social Sciences Education and Research.* 2017. Vol.10, Nr. 2. P. 57–63.
9. Duijndam S., Karreman A., Denollet J., Kupper N. Emotion regulation in social interaction: Physiological and emotional responses associated with social inhibition. *International Journal of Psychophysiology.* 2020. Volume 158. P. 62–72.
10. Lopes P., Nezlek J., Extremera N., Hertel J. Emotion Regulation and the Quality of Social Interaction: Does the Ability to Evaluate Emotional Situations and Identify Effective Responses Matter? *Journal of Personality.* 2011. № 79(2). P. 429–467.
11. Cekaite A., Domeij K., Lefebvre A., Macsay K., Nyikos J., Zaray S. Evaluating communication skills in social interaction. 2022.
12. Denissen J., Penke L., Schmitt D., Aken M. Self-Esteem Reactions to Social Interactions: Evidence for Sociometer Mechanisms Across Days, People, and Nations. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2008. № 95(1). P. 181–96.
13. Sehrish H., Muhammad A., Waqar H. The Relationship between Conflict Management, Social Support among University Students *Academic Research International.* 2015. Vol. 6(2). P. 356–366.
14. Abele S. Social interaction in cyberspace: Social construction with few constraints. In Z. Birchmeier, B. Dietz-Uhler, & G. Stasser (Eds.), *Strategic uses of social technology: An interactive perspective of social psychology* Cambridge University Press. 2011. P. 84–107.

**References:**

1. Kim, H., & Florack, A. (2021). When Social Interaction Backfires: Frequent Social Interaction During the COVID-19 Pandemic Is Associated With Decreased Well-Being and Higher Panic Buying. *Front. Psychol.* № 12.
2. Chater, N., Zeitoun, H., & Melkonyan, T. (2022). The Paradox of Social Interaction: Shared Intentionality, We-Reasoning, and Virtual Bargaining *Psychol Rev.* Apr. № 129(3). P. 415–437.
3. Lopes, P., Brackett, M., Nezlek, J., & Schütz, A. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction *PSPB.* Vol. 30. No. 8. P. 1018–1034.
4. Boiger, M., & Mesquita, B. (2012). The Construction of Emotion in Interactions, Relationships, and Cultures *Emotion Review.* Vol. 4, No. 3. P. 221–229.
5. Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implication.* P. 3–34.
6. Salovey, P., Mayer, J.D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* Oxford University Press. P. 159–171.
7. Lopes, N. P., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual differences.* № 35. P. 641–658.
8. Metaj – Macula, A. (2017). Emotional Intelligence, Its Relation with Social Interaction and Perceived Social Support European *Journal of Social Sciences Education and Research.* Vol.10, Nr. 2. P. 57–63.
9. Duijndam, S., Karreman A., Denollet J., & Kupper, N. (2020). Emotion regulation in social interaction: Physiological and emotional responses associated with social inhibition. *International Journal of Psychophysiology.* Volume 158. P. 62–72.

10. Lopes, P., Nezlek J., Extremera, N., & Hertel, J. (2011). Emotion Regulation and the Quality of Social Interaction: Does the Ability to Evaluate Emotional Situations and Identify Effective Responses Matter? *Journal of Personality*. № 79(2). P. 429–467.
11. Cekaite, A., Domeij K., Lefebvre A., Macsay, K., Nyikos, J., & Zaray, S. (2022). Evaluating communication skills in social interaction.
12. Denissen, J., Penke, L., Schmitt, D., & Aken, M. (2008). Self-Esteem Reactions to Social Interactions: Evidence for Sociometer Mechanisms Across Days, People, and Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 95(1). P. 181–96.
13. Sehrish, H., Muhammad, A., & Waqar, H. (2015). The Relationship between Conflict Management, Social Support among University Students *Academic Research International*. Vol. 6(2). P. 356–366.
14. Abele, S. (2011). Social interaction in cyberspace: Social construction with few constraints. In Z. Birchmeier, B. Dietz-Uhler, & G. Stasser (Eds.), *Strategic uses of social technology: An interactive perspective of social psychology* Cambridge University Press. P. 84–107.