

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

АНГЕЛІНА ІГОРІВНА МІХЕСНКО

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК
ЗНИЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ
У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

Науковий керівник:
доцент Наталія ПЛЮТА

Рівне, 2026

РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань, два з них іноземною (англійською) мовою) та додатків. Результати дослідження узагальнено представлено у чотирьох таблицях та трьох рисунках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 56 сторінок. Основний зміст викладено на 49 сторінках

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на зниження особистісної тривожності сучасної молоді.

Задля реалізації мети дослідження потрібно розв'язати наступні **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати стан вивчення проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності у сучасній вітчизняній та зарубіжній психолого-педагогічній літературі;
- 2) емпірично дослідити особливості впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на прояви особистісної тривожності у молоді в сучасних умовах нестабільності та невизначеності;
- 3) на основі отриманих результатів емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту та зниження особистісної тривожності у молоді.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект сучасної молоді.

Предмет дослідження – вплив розвитку емоційного інтелекту на особистісну тривожність молодих людей.

Теоретичне та практичне значення дослідження. У ході дослідження здійснено узагальнення основних підходів у зарубіжній та вітчизняній психології щодо розуміння емоційного інтелекту, зацентовано увагу на особливостях його розвитку та проявах особистісної тривожності у сучасної молоді; розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту з метою зниження рівня особистісної тривожності у молоді.

Результати дослідження. У результаті теоретичного та емпіричного дослідження встановлено, що емоційний інтелект є важливим психологічним чинником, який впливає на рівень особистісної тривожності молоді. Теоретичний аналіз засвідчив, що розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та здатності розуміти емоції інших людей сприяє ефективній адаптації особистості, підвищенню її емоційної стійкості та психологічного благополуччя.

Результати емпіричного дослідження показали, що для більшості молоді характерний середній рівень розвитку емоційного інтелекту та середній рівень особистісної тривожності за наявності високих показників ситуативної тривожності. Виявлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривожністю: вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженням схильності до тривожних переживань. Отримані результати підтверджують доцільність розвитку емоційної компетентності молоді як ефективного напрямку психопрофілактичної та психокорекційної роботи.

Ключові слова: молодь, емоційний інтелект, тривожність особистісна, ситуаційна тривожність, емоційна стабільність, психологічне благополуччя.

RESUME

The qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references (50 entries, two of which are in a foreign language (English)) and appendices. The research findings are summarised in four tables and three figures. The total length of the thesis is 56 pages. The main content is set out over 49 pages.

The aim of the study is to conduct a theoretical analysis and empirically investigate the influence of the level of emotional intelligence development on the reduction of personal anxiety among today's youth.

To achieve the research objective, the following **research tasks** must be addressed:

1) to analyse the state of research on the relationship between emotional intelligence and personal anxiety in contemporary domestic and foreign psychological and pedagogical literature;

2) to empirically investigate the specific ways in which the level of emotional intelligence influences manifestations of personal anxiety among young people in the current climate of instability and uncertainty;

3) based on the results of the empirical study, to develop practical recommendations for enhancing the level of emotional intelligence and reducing personal anxiety among young people.

The object of the study is the emotional intelligence of today's young people.

The subject of the study is the influence of emotional intelligence development on personal anxiety in young people.

Theoretical and practical significance of the study. The study summarised the main approaches in foreign and domestic psychology regarding the understanding of emotional intelligence, focusing on the characteristics of its development and manifestations of personal anxiety among today's youth; practical recommendations were developed for the development of emotional intelligence with the aim of reducing the level of personal anxiety among young people.

Research findings. The theoretical and empirical research established that emotional intelligence is an important psychological factor influencing the level of personal anxiety among young people. Theoretical analysis has shown that the development of emotional awareness, self-regulation, empathy and the ability to understand other people's emotions contributes to effective personal adaptation, increased emotional resilience and psychological well-being.

The results of the empirical study showed that most young people are characterised by an average level of emotional intelligence and an average level of personal anxiety, alongside high levels of situational anxiety. A statistically significant inverse relationship was found between the level of emotional intelligence and personal anxiety: a higher level of emotional intelligence is associated with a reduced tendency towards anxious experiences. The results confirm the value of developing emotional competence in young people as an effective approach to psychoprophylactic and psychocorrectional work.

Keywords: *young people, emotional intelligence, state anxiety, situational anxiety, emotional stability, psychological well-being.*

ЗМІСТ

ВСТУП	5
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗНИЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ	 8
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен	8
1.2. Особливості проявів особистісної тривожності у молоді	17
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗНИЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ	 26
2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	29
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді...	39
 ВИСНОВКИ	 41
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 44
 ДОДАТКИ	 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ, динамічний, нестабільний, агресивний, виступає потужним стресором і вимагає від кожного з нас розвитку уміння швидко адаптуватися до змінних обставин, приймати обґрунтовані та виважені рішення задля реалізації власних планів, якомога повнішого розкриття свого внутрішнього потенціалу та його подальшого удосконалення. Особливого сенсу розвиток цих здатностей набуває на етапі особистісного та професійного розвитку, пошуку сенсу життя та визначення свого місця в ньому, тобто на етапі юності та молодості.

Аналіз сучасних підходів до вивчення емоційного інтелекту вказує на неоднозначність його трактування, з одного боку, але все-таки вчені наголошують на його важливості у реалізації особистістю власних цілей та планів, з другого боку. Таку думку підтверджують результати наукових досліджень проблеми зарубіжними (К. Бар-Он, Г. Гарднер, Д.Гоулман, Р.Купер, Дж.Майєр, П.Саловей, Р.Торндайк, та ін.) та вітчизняними психологами (О.Власова, Н.Діомідова, С.Дерев'янка, В.Зарицька, Н.Коврига, Є.Карпенко, Я.Куценко, Е.Носенко, С.Марчук, С.Могиляста, К. Усик, Г.Фролова та ін.).

Нестабільність та невизначеність суспільного розвитку, війна в Україні часто стають причиною негативних переживань, особливе місце серед яких займає тривога. Кожна людина характеризується наявністю певного рівня розвитку тривоги, який виконує адаптаційну функцію та конструктивно впливає на ефективність її діяльності чи спілкування. Проте певна кількість людей характеризується надто низьким або надто високим рівнем розвитку тривоги. Надто низька або надто висока тривога справляють негативний вплив на ефективність діяльності та спілкування особистості.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити вплив рівня розвитку емоційного інтелекту на зниження особистісної тривожності сучасної молоді.

Задля реалізації мети дослідження потрібно розв'язати наступні **завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати стан вивчення проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності у сучасній вітчизняній та зарубіжній психолого-педагогічній літературі;
- 2) емпірично дослідити особливості впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на прояви особистісної тривожності у молоді в сучасних умовах нестабільності та невизначеності;
- 3) на основі отриманих результатів емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту та зниження особистісної тривожності у молоді.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект сучасної молоді.

Предмет дослідження – вплив розвитку емоційного інтелекту на особистісну тривожність молодих людей.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема: теоретичні методи – аналіз, синтез, класифікація, узагальнення; емпіричні методи – психодіагностичні методи («Діагностика емоційного інтелекту» Н.Холла, «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» Ч.Спілберга та Ю.Ханіна, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» в адаптації М.Кліманської та І.Галецької), методи математичної статистики.

Емпірична база дослідження. Емпіричним дослідженням особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності було охоплено 28 здобувачів вищої освіти віком 20-23 роки, з них 24 особи жіночої та 4 особи чоловічої статі, які навчаються у різних закладах вищої освіти.

Теоретичне та практичне значення дослідження. Під час теоретичного аналізу проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності було здійснено узагальнення основних сучасних

підходів щодо її вивчення у зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі, зацентовано увагу на особливостях розвитку емоційного інтелекту та проявів особистісної тривожності у сучасної молоді. За результатами емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та зниження рівня особистісної тривожності у молоді, які можна використовувати для розробки дієвих корекційних програм щодо підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту та зниження рівня тривожності у сучасної молоді.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності молоді в умовах сучасності обговорювалися на I Всеукраїнській заочній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та професійного становлення» (Рівне, РДГУ, 24 квітня 2026 р.), на засіданні секції «Психологічна допомога особистості» під час проведення звітної наукової конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти за 2025 рік (Рівне, РДГУ, 14-15 травня 2026 р.).

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗНИЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

В умовах сьогодення, яке сповнене великої кількості стресових подій, невідомості та невизначеності, розвинена здатність особистості керувати власними емоціями та впливати на переживання інших часто стає причиною її успіху у різних сферах життєдіяльності. У сучасній психологічній науці така здатність людини визначається як емоційний інтелект. І хоча, на перший погляд, поняття «інтелект» та «емоції» непоєднувані, але насправді, як стверджують вчені, їх поєднання справляє позитивний вплив не лише на інтелектуальний та емоційний розвиток людини, а й на її особистісний розвиток, рівень самореалізації та ефективність міжособистісної взаємодії.

Як відомо, основи емоційного інтелекту було закладено у теорії множинного інтелекту Г.Гарднера, яка була презентована у 1983 році. Проте варто зауважити, що вчений цей термін не використовував. Усі виділені ним види інтелекту було об'єднано у три групи:

- об'єктивні, які дозволяють здійснювати контроль над певними об'єктами зовнішнього середовища або власними тілесними функціями – просторовий, логіко-математичний, тілесно-кінестетичний;
- безоб'єктні, які визначаються мовленнєвою або слуховою системами передачі досвіду – лінгвістичний, музичний;
- особистісні інтелекти зумовлюються умовами соціокультурного контексту, в якому індивід проживає з народження. Ці інтелекти поділяються на внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект. Складовими внутрішньоособистісного інтелекту є уявлення про себе, розуміння своїх почуттів та мотивів поведінки. На противагу йому міжособистісний інтелект

дозволяє розуміти емоції та поведінку інших людей, їх ставлення до оточення. Саме особистісний інтелект допомагає ефективно реалізовувати власні життєві плани [18, 41-42.]. Саме особистісні інтелекти сучасні дослідники ототожнюють з емоційним інтелектом.

Щодо самого поняття «емоційний інтелект», то воно з'явилося у 1990 році у наукових доробках американських науковців Дж.Маєра та П.Саловея, які розглядали його як сукупність ментальних здібностей для розуміння власних емоцій та емоцій інших людей [11]. Проте його більшій популяризації сприяла поява у 1995 року книги американського психолога Д.Гоулмана «Емоційний інтелект», яка стала бестселером, і ось уже чверть століття не втрачає своєї популярності. Підтвердженням цьому є дані про те, що вона перекладена більше ніж 40 мовами і лише у США її тираж складає більше п'яти мільйонів примірників. У своїй праці Д.Гоулман розглядає емоційний інтелект як основний чинник успіху людини у побудові власного життєвого шляху, і, що дуже важливо, його можна розвивати у будь-якому віці. В чому ж полягає сутність цього психологічного феномену?

Сучасні науковці визначають емоційний інтелект як «інтегральну властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій, управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації та забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії» [46, 344]; як «форму соціального інтелекту, що включає здатність відображати власні і чужі емоції і почуття, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для регуляції людського мислення та дій» [10, 5]; як «сукупність емоційних та соціальних знань та здібностей, які обумовлюють загальну здібність ефективно взаємодіяти з оточенням» [10, 7]; «як особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення і емоційних репрезентацій, які будуються в межах цього простору» [11], «як структурний феномен, ментальні складові якого дозволяють розуміти свої емоції й емоції інших людей, усвідомлювати та

управляти ними» [31, 2] та ін.

Наведені вище підходи до визначення досліджуваного феномену вказують на відсутність його єдиного трактування у сучасній психології та продовження традиції розглядати емоційний інтелект в контексті різних теоретичних підходів, а саме:

- емоційний інтелект як здібність, як сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями;
- емоційний інтелект як складне особливе поєднання когнітивних здібностей та особистісних рис;
- емоційний інтелект як взаємозв'язок особистісних рис із рівнем його розвитку та емоційним функціонуванням особистості в цілому;
- емоційний інтелект як сукупність інтелектуальних здібностей до розуміння емоцій та управління ними, а також знань, вмінь і навичок, операцій та стратегій інтелектуальної діяльності, пов'язаних із обробкою і перетворенням емоційної інформації [46, 343].

Таким чином, багатоманітність підходів до визначення емоційного інтелекту, різниця у його змістових характеристиках дозволили сучасним дослідникам узагальнити їх та виділити два основних наукових напрями щодо його розуміння: тестовий та експериментально-психологічний [11].

Представники тестологічного напрямку у переважній свої більшості розглядають емоційний інтелект як сукупність здібностей, які можна виміряти за допомогою тестів. Однак у межах цього напрямку дослідники виділили дві протилежних за своїм змістом групи досліджень, які не заперечують, проте і не доповнюють одна одну. Представники першого напрямку розглядають емоційний інтелект як сукупність здібностей особистості, перелік яких поступово збільшується і межі самого поняття, відповідно, розширюються. Представники іншої групи дослідників межі поняття розширили за рахунок включення до його структури великої кількості різноманітних явищ людської психіки.

Щодо другого напрямку досліджень, експериментально-

психологічного, то тут дослідники виділяють кілька груп теорій, кожна з яких доповнює одна одну і розкриває нові грані феномену EQ. Так, представники феноменологічного напрямку(Ст.Келер, М.Вертгеймер, Р.Глезер та ін.) розглядають емоційний інтелект як систему знань людини про емоції та почуття, особливості їх прояву й способи контролю. У межах генетичного підходу (У.Р.Чарлсворз, Ж.Піаже) емоційний інтелект виступає як адаптивний механізм, який забезпечує особистості пристосування до мінливих умов соціуму. Такий підхід дозволяє стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту зумовлюється, залежить від соціального середовища, у якому відбувається процес становлення особистості. Представники соціокультурного підходу (ДЖ.Р.Аверілл, К.К.Чен, Д.В.Хен та ін.) у результаті проведення кроскультурних досліджень дійшли висновку, що на розвиток емоційного інтелекту впливають особливості культури, традиції та звичаї народності, представником якої є особистість. Так, жителі північних країн (Англія, Фінляндія, Литва та ін.) більш стримані у вираженні своїх емоцій порівняно з жителями південних країн (Італія, Іспанія, африканські країни). Регулятивний підхід (Л.Терстоун, Р.Стенберг, Д.Люсин та ін.) дозволяє трактувати інтелект, і в тому числі емоційний, як здатність людини керувати не лише власними емоційними проявами, а й емоціями інших людей [11].

У кінцевому рахунку, усі визначені вище підходи до розуміння сутності емоційного інтелекту (феноменологічний, генетичний, соціокультурний, регулятивний) розкривають досліджуваний феномен з різних сторін, даючи зрозуміти ще раз його складність та важливість для особистості.

Така різниця у підходах до визначення сутності емоційного інтелекту зумовлює різні підходи до визначення його структури. Так, засновники вчення про емоційний інтелект Дж.Майєр та П.Саловей презентують його структуру як сукупність чотирьох здібностей, які послідовно розвиваються у процесі онтогенетичного розвитку: сприйняття, ідентифікація емоцій

(власних та інших людей), управління власними емоціями та почуттями інших людей, розуміння емоцій (як здатність класифікувати емоції, встановлювати взаємозв'язки між словами та емоціями, усвідомлювати зміну емоцій тощо), фасилітація мислення (як здатність викликати певну емоцію, контролювати її протікання, надаючи цьому певних сенсів). Особливими факторами, які впливають на розвиток емоційного інтелекту, дослідники вважають емоційність, регулювання емоційних станів, можливість кодувати та декодувати вияви емоцій [24, 327]. Основними характеристиками цього виду інтелекту, на їхню думку, виступають емпатія та співчуття, розрізнення власних почуттів, паритет між розумом та емоціями, а також висока самоповага та самосприйняття людини. Дослідники вважають, що саме емпатія є тією базовою емоційною здатністю, яка дозволяє ідентифікувати почуття іншої людини, співпереживати та співчувати їй [10].

На думку Д.Гоулмана, структура емоційного інтелекту обов'язково повинна включати такі компоненти як самосвідомість, самоконтроль, соціальну чуйність та управління відносинами. Саме розвиток цих компонентів, на думку автора, стане особистості запорукою досягнення високого рівня емоційної компетентності у житті [11].

Ще один послідовник Д.Гоулмана, американський психолог Р.Бар-Он, який ввів у науковий обіг поняття «EQ», розглядав емоційний інтелект як сукупність особистісних характеристик та навичок, які здатні забезпечити особистості успіх у міжособистісній взаємодії, контроль емоцій у процесі спілкування та стануть основою її власного емоційного благополуччя. Структурно цей підхід до розуміння емоційного інтелекту виглядав наступним чином: внутрішньоособистісні навички (самооцінка, емоційна самосвідомість, самоствердження, емоційна відкритість та самоактуалізація); міжособистісні навички (емпатія, соціальна відповідальність та здатність будувати ефективні, гармонійні міжособистісні стосунки); здатність справлятися зі стресом завдяки розвитку стресостійкості та контролю імпульсів; адаптивність як вміння пристосовуватися до нових умов шляхом

зміни способу мислення, емоційного реагування та стилю діяльності; загальний емоційний фон, який визначається рівнем оптимізму та суб'єктивним відчуттям щастя [1, 7-8].

Р.Бар-Он вважав, що кожен з компонентів емоційного інтелекту дозволяє людині набути компетентності у різних п'яти сферах життєдіяльності, а саме:

1. пізнання себе: розуміння своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність;
2. міжособистісне спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність;
3. здатність до адаптації: розв'язання проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість;
4. управління стресовими ситуаціями: стресостійкість, контроль імпульсивності;
5. переважаючий настрій: щастя, оптимізм.

Виходячи з цього, емоційно здібною, згідно теорії Р.Бар-Она, була людина, яка мала високий адаптаційний потенціал, який проявлявся у стресовій толерантності та контролі імпульсивності, управлінні стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності [10].

Вітчизняна дослідниця М.Журавльова, спираючись на структурно-інтегративну концепцію інтелекту, розглядає емоційний інтелект як особливу форму організації індивідуального емоційного досвіду у вигляді наявних емоційних структур, що породжують емоційний простір відображення та емоційні репрезентації, які будуються в межах цього простору. Такий підхід дозволяє вважати основними структурними компонентами EQ наступні:

- емоційний досвід (індивідуальні особливості емоційної сфери, які зумовлюють особливості емоційного ставлення людини до світу та його відображення у свідомості);
- емоційні структури (психічні утворення, які забезпечують сприймання,

переробку та надходження інформації про події по емоційних каналах, керують процесами переробки інформації та вибірковістю емоційного відображення);

- емоційний простір (індивідуальний обсяг емоційного відображення, у якому відбуваються певні емоційні рухи);
- емоційна репрезентація (індивідуально-емоційна форма відображення об'єкта, події тощо [11]).

Таким чином, емоційний інтелект – це складне особистісне утворення, до складу якого входять не лише емоційні та когнітивні компоненти, а й особистісні та індивідуальні особливості психічного життя людини.

Цікавими для нашого дослідження є результати наукових пошуків Е. Носенко та Н. Ковриги. Вчені не просто проаналізували стан вивчення проблеми у сучасній психології, а здійснили власне дослідження, поклавши в його основу провідний принцип вітчизняної психології, який полягає в єдності внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного. Це дозволило їм дійти висновку, що «емоційний інтелект є дійсно дуже важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних відносинах, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи загрожують досягненню індивідуального успіху» [33, 36]. Дослідниці окрім уже традиційних доповнили структуру емоційного інтелекту такими компонентами як здатність особистості налаштовувати себе на діяльність та підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми в процесі спілкування та взаємодії [11]. Е. Носенко та Н. Коврига довели, що основними функціями емоційного інтелекту є стресозахисна та адаптивна функції, які забезпечують йому важливу роль у досягненні особистістю успіху життєдіяльності, у подоланні негативних ставлень один до одного, наслідками яких є акти тероризму, вандалізму, агресії тощо [33, 44]. У ході емпіричного дослідження

вчені з'ясували, що рівень психологічного благополуччя людини та особливості вибору нею стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях та спілкування напряду залежать від рівня розвитку її емоційного інтелекту. Окрім того, формою внутрішньої оцінки ставлення особистості до оточуючого світу, себе як суб'єкта діяльності і спілкування є також самооцінка, яку можна вважати упорядкованою формою відображення внутрішньоособистісних факторів емоційного інтелекту [33, 139]. М.Шпак доповнила перелік основних функцій емоційного інтелекту ще двома: рефлексивною та регулятивною [46].

Аналізуючи стан вивчення проблеми у сучасній психології, Є Карпенко звертає увагу, що більшість дослідників вивчають функціонування інтелекту у сферах Тіла, Діяльності та Контактів. Тоді як Н.Пезешкіан розширює цей перелік, додаючи сферу Сенсів. У такий спосіб дослідник розкриває ціннісний потенціал емоцій, їх роль у особистісному розвитку та конструюванні соціальної реальності [18, 62].

У ході аналізу основних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту у сучасній психології ми дійшли висновку, що високий рівень його розвитку дозволяє людині ефективно взаємодіяти та досягати бажаних результатів навіть у складних життєвих умовах. Нам імпонує визначення емоційного інтелекту як здатності людини розпізнавати, розуміти та керувати не лише власними емоціями, а й емоційними станами інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. Він активує усі сфери психічного життя людини, допомагаючи адаптуватися до умов та досягати цілей. Розвиток структурних компонентів емоційного інтелекту (усвідомлення власних емоцій та здатність до розпізнавання емоцій інших людей, управління емоціями, емпатія, самомотивація) забезпечує йому виконання надважливих для особистості функцій: адаптивної, стресостійкої, рефлексивної та регулятивної.

Зважаючи на те, що емоційний інтелект суттєво впливає на особистісний розвиток, його успішність та ефективність, то цікавими будуть

і результати наукових розвідок щодо його генези. Їх аналіз дозволяє нам стверджувати, що здатність до управління емоціями зростає пропорційно збільшенню життєвого досвіду особистості. Суттєве зростання цього вміння фіксується у юності та зрілості. Основними чинниками, які впливають на розвиток емоційного інтелекту, виступають генотип батьків, соціальне середовище та виховання. Тому хоча частково він може успадковуватися, багато навичок та вмінь можуть розвиватися упродовж життя [31,41]. Таку думку підтверджують і результати дослідження К.Максом, яка досліджувала особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітків та юнаків. Їй вдалося констатувати, що хоча загальний показник рівня розвитку досліджуваного феномену у молоді в цілому невисокий, проте середні показники юнаків перевищують середні показники підлітків на рівні статистичної значущості. Дослідниця встановила, що найменше між собою різняться показники за шкалою «Емоційна обізнаність», яка відповідає когнітивному компоненту розробленої нею моделі інтелекту. Такий результат дозволяє зробити припущення про те, що когнітивний компонент (ідентифікація емоцій, усвідомлення та їх аналіз, встановлення причинно-наслідкових зв'язків між ними) розвивається швидше, ніж афективний (управління емоціями, ціннісні орієнтації, емоційне ставлення, емпатія) та конотативний компоненти (спрямованість на емоційне пізнання, емоційна активність та самомотивація) [26,166-168].

Цікавими є результати емпіричного дослідження О.Бантишевої, яке мало на меті з'ясування особливостей та чинників розвитку емоційного інтелекту юнаків. У результаті його проведення було встановлено, що загальний показник емоційного інтелекту осіб юнацького віку є доволі низьким. За окремими показниками трохи вищі результати учасники дослідження продемонстрували за шкалами прояву емпатії та емоційної обізнаності. Найнижчі показники зафіксовано за шкалою «управління своїми емоціями», що може негативно впливати на здатність юнаків доволіно керувати власними емоційними станами [2, 68]. Крім того, за результатами

дослідженні було встановлено гендерні відмінності у розвитку досліджуваного феномену: у юнаків рівень розвитку емоційного інтелекту вищий, ніж у юнок. На рівні тенденції констатовано, що у осіб юнацького віку, які навчаються за технічними спеціальностями, рівень емоційного інтелекту нижчий. Результати проведеного дослідження дозволили О.Бантишевій стверджувати, що ні склад сім'ї, ні освіта батьків у цілому не дають статистично значущих відмінностей у показниках емоційного інтелекту юнаків. Разом з тим зафіксовано, що емоційна обізнаність респондентів, які народилися у місті чи селищі міського типу, трохи вища, ніж у тих, які народилися в селі [2, 68].

Як бачимо, результати проведених досліджень свідчать про те, що період молодості є сенситивним для розвитку емоційного інтелекту. Основний напрямок його розвитку стосується усвідомлення власної індивідуальності, саморегуляції емоцій, розвитку емпатії та соціальних навичок. Важливими чинниками впливу на емоційну розумність юнаків має їх професійне самовизначення, готовність до майбутньої професійної діяльності, рівень соціальної зрілості.

1.2. Особливості проявів особистісної тривожності у сучасній молоді

Проблема тривожності не є новою у психологічній науці, проте оновлюються її чинники та прояви на різних етапах особистісного становлення. Особливо це стосується сучасного світу, у якому, здається, що кожен день створює нові причини для переживання почуття тривоги, а відповідно невпевненості та безпорадності, які часто супроводжують його. Тривога є предметом вивчення не лише психології, а й філософії, соціології, фізіології, медицини. У межах сучасних наукових підходів до вивчення тривоги у психології зберігається низка дискусійних питань, які потребують

подальшого теоретичного уточнення. Однією з центральних проблем є розмежування тривоги як тимчасового психічного стану та тривожності як відносно стабільної характеристики особистості. У психологічному дискурсі ці два поняття - «тривога» та «тривожність» - інколи ототожнюються, однак у більшості випадків їх трактують як різні за змістом категорії.

Тривожність зазвичай визначають як стійку індивідуально-психологічну особливість, що має тенденцію зберігатися протягом тривалого часу і проявляється як особистісна риса. Натомість тривога розглядається як емоційний стан із негативним забарвленням, який виникає у відповідь на певні обставини, має відносно обмежену тривалість і супроводжується змінами у функціонуванні нервово-психічної сфери.

Науковці виділяють кілька рівнів існування тривоги, які зумовлені особливостями її виникнення [15, 75-76]. В еволюційному аспекті тривогу доцільно розглядати як базову та вторинну. Базова тривога виникає в процесі індивідуального розвитку дитини та виступає вродженим механізмом особистісного захисту. Вторинна тривога формується в онтогенезі й пов'язана з необхідністю задоволення значущих потреб. На відміну від базової, яка формується під впливом мікросоціального середовища, вторинна тривога значною мірою зумовлюється впливом ширшого соціального контексту.

Залежно від ступеня відповідності ситуації тривогу поділяють на нормальну та невротичну. Нормальна тривога сприяє адекватній адаптації до умов ситуації, тоді як невротична характеризується перебільшеним сприйняттям загрози та супроводжується неефективними психологічними захисними механізмами.

За рівнем об'єктивації виділяють вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога орієнтована на оцінювання загроз, що стосуються виживання на психофізіологічному рівні, як внутрішніх, так і зовнішніх. Соціальна тривога, натомість, має ціннісну основу та виникає в контексті масштабних соціальних і культурних змін.

За результативністю тривогу можна класифікувати як конструктивну та деструктивну. Конструктивна тривога стимулює активність особистості, сприяючи пошуку нестандартних способів розв'язання складних ситуацій. Деструктивна ж, навпаки, призводить до дезорганізації діяльності та зниження її ефективності [15, 75-76].

Індивіди відрізняються за рівнем схильності до переживання тривоги: для одних вона є відносно постійним фоном життєдіяльності, тоді як в інших виникає лише епізодично під впливом складних або стресових обставин. У зв'язку з цим у психології розрізняють особистісну тривожність як стійку індивідуально-психологічну характеристику та ситуативну тривожність як реакцію на конкретні зовнішні умови чи події. Зупинимось більш детально на аналізі особистісної тривожності.

І.Ясточкіна тривожність як властивість особистості визначає як її схильність до тенденції переживати нейтральну ситуацію як загрозову та відповідну поведінкову тенденцію щодо уникання уявної погрози. Особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуації, характер [47, 166].

Л.Іванцев, спираючись на дослідження О.Халік, розглядає особистісну тривожність як стійку властивість особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію [14].

М.Прихожан розглядає особистісну тривожність як «відносно стійке утворення, яке, включившись у структуру особистості, має тенденцію до самопідкріплення та самопідтримки, набуває власної спонукальної сили та здійснює вплив як на розвиток інших особистісних утворень, так і на саму себе» [47, 166].

Резюмуючи, варто зазначити, що особистісну тривожність ми будемо розглядати як стійку індивідуально-психологічну характеристику особистості, що виявляється у підвищеній схильності до переживання

тривоги у різних життєвих ситуаціях.

М. та С. Томчуки наголошують, що наявність високого рівня особистісної тривожності є показником порушень в особистісному розвитку індивіда. Цей вид тривожності може стати передвісником неврозу, або його симптомом чи механізмом розвитку. Часте переживання/ очікування переживання тривоги може стати причиною розвитку фобій, іпохондрії, істерії, нав'язливих станів та інших психологічних розладів. Особистісна тривожність справляє негативний вплив на результативність діяльності та спілкування особистості, може завдати шкоди її психічному та фізичному здоров'ю [41, 15-17].

Зважаючи на негативний впливу більшості випадків особистісної тривожності на розвиток індивіда, звернемося до аналізу основних чинників та умов її виникнення та закріплення у структурі особистості.

С.Ставицька вважає, що формування особистісної тривожності пов'язане з хронічним незадоволенням базових потреб індивіда, що супроводжується тривалим переживанням фрустраційних станів. На поведінковому рівні це проявляється у загальній дезорганізації діяльності, яка призводить до порушення її цілеспрямованості та зниження продуктивності [4].

І Ясточкіна вважає, що чинники розвитку особистісної тривожності охоплюють соціальний, психологічний і психофізіологічний рівні особистісного розвитку. Соціальний рівень пов'язаний із труднощами у сфері міжособистісної взаємодії та порушеннями комунікації. На психологічному рівні визначальну роль відіграє неадекватне або викривлене самосприйняття. Зокрема, тривожність формується в умовах внутрішнього конфлікту самооцінки, коли поєднуються прагнення до її підвищення та відчуття невпевненості у власних можливостях. Психофізіологічні передумови тривожності зумовлені особливостями функціонування центральної нервової системи. У наукових дослідженнях підкреслюється вплив індивідуально-типологічних характеристик, таких як слабкість або невірноваженість

нервових процесів, наявність соматичних захворювань, а також можливі патологічні зміни у корі головного мозку [47, 166]. Також до психологічних чинників розвитку особистісної тривожності відносять недостатню сформованість або порушення механізму психологічного самоуправління, що стає причиною безсилля та безнадії, пасивності та песимізму; неадекватний рівень домагань; недостатнє обґрунтування мети; передчуття об'єктивних труднощів тощо. До адаптаційних чинників науковці також відносять тривалу, інтенсивну та часту зовнішню стресову ситуацію, яка стає основним джерелом невротичних та передневротичних станів; локус контролю, ускладнення у соціально-психологічній адаптованості тощо [47, 166-168]. Дослідники акцентують також увагу, що негативну роль має не лише високий рівень тривожності, а й дуже низький, оскільки вони перешкоджають нормальній адаптації та ефективності діяльності.

Враховуючи особливості виникнення та прояву, науковці поділяють особистісну тривожність на види: загальну та специфічну, приховану та відкриту, мобілізуючу та демобілізуючу. Загальна особистісна тривожність характеризується тим, що індивід більшість життєвих ситуацій сприймає як загрозові і часто або постійно переживає ситуаційну тривогу. Специфічна особистісна тривожність зумовлюється лише особливостями сприйняття специфічних стресорів, тому вона буде виникати лише за умови їх наявності [47, 167].

Розрізнення відкритої та прихованої особистісної тривожності зумовлене мірою її усвідомлення та формою її вияву. Ми будемо говорити про приховану тривожність, яка певною мірою неусвідомлена і проявляється надмірним спокоєм або через специфічні способи поведінки. Відкрита тривожність свідомо пережита і проявляється у поведінці та діяльності шляхом вияву тривоги [41, 17].

Особистісна тривожність безпосередньо пов'язана із мотиваційною сферою особистості. Вона може виступати мотивом до пошуку способів задоволення потреб особистості або ж, що найчастіше трапляється,

спонукати особистість до відмови від вирішення проблеми чи прийняття відповідальності. У першому випадку ми будемо мати справу з мобілізуючою тривожністю, яка підсилює процес досягнення мети, хоча може супроводжуватися підвищеною активністю, агресивністю тощо. У другому випадку ми будемо говорити про демобілізуючу тривожність, яка буде гальмувати процес і проявлятися в оціпенінні, раптовій втраті інтересу, апатії тощо [47, 168].

Не зважаючи на різницю у поглядах на природу та переживання тривоги особистістю, її тимчасовий чи постійний характер, усі дослідники сходяться в тому, що її важко розпізнати. Її прояви дуже схожі з тими, які супроводжують інші форми вияву емоцій (страх, гнів та ін.) чи риси особистості (лінь, залежність та ін.) тощо. Науковці ознаки тривожності розподіляють на дві великі групи: внутрішні та зовнішні. Внутрішні або соматичні ознаки – це зміни, які відбуваються в тілі під впливом тривоги, а саме: прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, сухість у роті, ком в горлі, головний біль чи біль у животі, почуття жару, слабкість у ногах, тремтіння рук, холодні й вологі долоні, несподіване бажання сходити в туалет, відчуття власної незграбності, неакуратності, сверблячка, поколювання то там, то тут тощо. Поведінкові ознаки переживання тривоги достатньо різноманітні: згризені нігті, подряпані руки, несподівані удари, падіння, неуважність, забудькуватість та ін.

Тривожність як психічна властивість особистості характеризується вираженою віковою детермінованістю, що знаходить своє відображення у специфіці її змістового наповнення, джерел формування, форм прояву та механізмів компенсації. Для кожного вікового періоду притаманні певні провідні сфери життєдіяльності, які закономірно виступають чинниками підвищення рівня тривоги у більшості людей, незалежно від об'єктивної наявності загрози або ступеня сформованості стійкої особистісної тривожності.

Узагальнення результатів наукових досліджень щодо особливостей

переживання тривожності у молодіжному середовищі дозволило дослідникам виділити основні їх причини. Вони досить різноманітні, не завжди усвідомлюються, проте мають значний вплив на особистість молодої людини, ефективність її взаємодії з іншими людьми, спілкування та успішність діяльності. Основними чинниками переживання тривожності у молодіжному середовищі можуть бути [38, 134-135]:

- біологічні порушення в організмі людини, зумовлені віковими особливостями фізичного розвитку, які стають причиною проблем з ендокринною чи серцево-судинною системами. Це може негативно впливати на нервову систему та психічний стан індивіда;
- генетика, яка може спричиняти виникнення тривожних станів: деякі гени у взаємодії з іншими генами можуть збільшувати ризик розвитку тривожності;
- психотравмуючі події, такі як війна, природні катастрофи, нещасні випадки (ДТП, травми на виробництві тощо), а також різні види насильства (сексуальне, психологічне або фізичне), серйозні захворювання, втрата близьких тощо;
- постійні стресові ситуації, які можуть спричинити серйозні розлади, такі як депресія, тривожний розлад, ПТСР, ГТР, панічний розлад тощо;
- загроза життю, яка є актуальною умовою для багатьох людей через війну, може стати причиною високого рівня тривоги;
- некомфортна взаємодія з соціумом, конфліктні ситуації, відсутність відчуття безпеки у процесі такої взаємодії, що може залежати як від особливостей самої особистості, так і від особливостей інших учасників взаємодії;
- особливості сімейного виховання та атмосфера у сім'ї (алкоголізм, наркоманія, сімейне насильство) ще з дитячих років стають потужним чинником тривожних переживань молодої людини;
- особистісні чинники (низька самооцінка, внутрішні конфлікти) можуть ставати причиною розвитку у молодої людини комплексу неповноцінності і

викликати тривогу;

- незадоволеність життям через невинуватені очікування та надії;
- тривале надмірне нервові напруження, яке може викликати виснаження психічного та фізичного стану людини;
- хронічна втома, що є результатом напруженого розкладу життя, може проявлятися у вигляді апатії, роздратованості, агресивності, які є супутниками, ознаками переживання тривожності індивідом;
- недостатній сон через надмірне навантаження на нервову систему може стати причиною тривожності;
- перевантаження інформаційного простору, постійне споживання новин, недостатність інформації або відсутність критичного мислення для аналізу того, що відбувається з тобою, у країні чи світі виснажують нервову систему та викликають негативні переживання;
- страх повернення негативного досвіду;
- негативне сприйняття світу і того, що в ньому відбувається, може призвести до появи гніву та недовіри до свого життя та оточуючого світу;
- розлука з близькими людьми через зміни в політичній або соціальній ситуації;
- фінансові проблеми, породжені відсутністю роботи, нестабільністю не лише на ринку праці, а й у всіх сферах життєдіяльності, що перешкоджає задоволенню навіть базових потреб молоді людини;
- страх перед смертю, зумовлений зростанням небезпеки та нестабільності сучасного життя [38, 134-135].

Також у цьому віці тривожність може бути зумовлена проявами власної некомпетентності, стурбованістю за власне майбутнє, а також зі сферою сексуальних стосунків, точніше, уявленням про власні можливості в даній сфері, дуже часто – ще й з проблемами із зовнішністю. Піки тривожності вказують на ті потреби, задоволення яких найбільш важливо для емоційного благополуччя індивіда того чи іншого віку[41, 47].

Як бачимо, причини виникнення та розвитку тривожності у сучасної

молоді зумовлені цілим комплексом фізіологічних, психологічних та соціальних чинників. Але варто також зауважити, що часто тривожність може виконувати і захисну функцію, активуючи якості молодої людини, які забезпечать їй успіх, досягнення мети у взаємодії чи діяльності. Такий підхід робить цю проблему досить актуальною як для окремої особистості, так і суспільства в цілому. Адже розробка та організація ефективної корекційної роботи з подолання тривожності, розвитку емоційного інтелекту може стати потужним чинником ефективної самореалізації молодих людей, їх успішної взаємодії та діяльності. Перейдемо до з'ясування особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності у сучасної молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗНИЖЕННЯ

ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Методика, організація та процедура дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження є встановлення особливостей впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на зниження особистісної тривожності у сучасної молоді.

Зважаючи на вище викладені результати теоретичного аналізу наукових досліджень проблеми особливостей розвитку емоційного інтелекту та прояву тривожності у сучасних молодих людей ми розробили програму власного емпіричного дослідження.

Власне дослідження відбувалося у три етапи. Впродовж першого етапу було здійснено аналіз досліджень з проблеми у сучасній психолого-педагогічній літературі з метою визначення змісту програми нашого експериментального дослідження. На другому етапі було сформовано вибірку, підібрано діагностичний інструментарій та розроблено програму організації дослідження. Третій етап було присвячено збору емпіричних даних, їх обробці та розробці практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту з метою зниження тривожності у сучасної молоді.

Вибірку нашого дослідження склали 28 здобувачів вищої освіти віком 20-23 роки, з них 24 особи жіночої та 4 особи чоловічої статі. Вибірка була сформована на умовах добровільної участі та з урахуванням вікових особливостей респондентів.

Для реалізації мети дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик з урахування їхньої надійності, валідності, а також адаптованості до української вибірки. Психодіагностичний

інструментарій дозволяв не лише отримати числові показники, а й визначити структурні компоненти та особливості їх поєднання у досліджуваному феномені, чи то емоційний інтелект, чи то різновиди тривожності та особистісні якості. Психодіагностичний інструментарій нашого дослідження склали наступні методики: методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н.Холла [48, 28], «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» Ч.Спілберга та Ю.Ханіна [30, 25], «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» в адаптації М.Кліманської та І.Галецької [20, 72-74]. Коротко зупинимося на аналізі діагностичного інструментарію.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н.Холла призначена для визначення особливостей розвитку емоційного інтелекту особистості, які залежить від рівня розвитку у респондентів здатності розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, та керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика складається з 30 тверджень, які розподілені між п'ятьма шкалами: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей». Виходячи зі ступеня згоди, респондентам потрібно оцінити кожне із запропонованих тверджень наступним чином: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали). Обробка та інтерпретація отриманих результатів проводиться у відповідності з ключем. Інтегративний показник емоційного інтелекту обчислюється сумуванням показників за шкалами методики урахуванням домінуючого знака (див. Додаток 1).

«Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» Ч.Спілберга та Ю.Ханіна є чи не найвідомішою методикою для визначення особливостей прояву тривожності особистості, ситуативної та особистісної. Саме з метою діагностики особистісної тривожності у молоді вона була використана у нашому дослідженні. В основу створення методики покладено результати дослідження тривожності Ч.Спілбергера, який розглядав

тривожність як схильність людини до переживання емоційного стану, що проявляється в очікуванні несприятливого перебігу подій. З урахуванням частоти, сили та тривалості переживань учений виділив два види тривожності – ситуативну та особистісну.

Особистісну тривожність дослідник розглядав як базову рису особистості, що формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Проявляється в типовій, ситуаційно стійкій реакції підвищеного неспокою щодо загрозливих обставин (або таких, що тільки здаються загрозливими).

Ситуативна (реактивна) тривожність проявляється лише у певних ситуаціях і характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. При несприятливому перебігові життєвих подій ситуативна тривожність може перетворитися в особистісну, тобто стати стабільною якістю особистості.

Методика складається з двох шкал по 20 тверджень у кожній, які дозволяють самооцінити своє самопочуття в цю хвилину (ситуативна тривожність) та зазвичай (особистісна тривожність). Подані твердження потрібно за чотирибальною шкалою, до 1 бал – « Ні, це не про мене»/ «Майже ніколи», 2 бали – «Мабуть»/ «Інколи», 3 бали – «Так»/ «Часто», 4 бали – «Цілком вірно»/ «Майже завжди» (див. Додаток 2).

Методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» в адаптації М.Кліманської та І.Галецької використовувалася з метою визначення особистісних детермінант розвитку емоційного інтелекту та тривожності у молоді, серед яких: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду. Методика складається з 10 тверджень, які також потрібно оцінити кожне за семибальною шкалою, визначившись, наскільки воно характеризує досліджуваного: від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією (див. Додаток 3).

Для обробки емпіричних даних та обґрунтування висновків дослідження було використано методи математичної статистики. Для узагальнення та оформлення результатів дослідження ми використовували

методи описової статистики (побудова таблиць, рисунків). З метою встановлення взаємозв'язків між емоційним інтелектом та особистісною тривожністю було обчислено коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Обробка даних проводилася за допомогою таблиць Microsoft Excel.

Особлива увага приділялася етичному аспекту організації та проведення дослідження. Забезпечено добровільність участі респондентів, конфіденційність відповідей та обробки результатів. Організація дослідження була побудована з урахуванням зручності для учасників — форма дослідження була змішаною, що дозволяло охопити більшу кількість студентів незалежно від місця їхнього навчання чи перебування. Психодіагностичні методики були оформлені у вигляді Google Form, що суттєво прискорило процес збору та обробки результатів.

Таким чином, емпіричне вивчення особливостей впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності сучасної молоді проводилося з використанням сучасного валідного та надійного психодіагностичного інструментарію (методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н.Холла, «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» Ч.Спілберга та Ю.Ханіна, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» в адаптації М.Кліманської та І.Галецької) та методів математичної статистики.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Розпочнемо з аналізу результатів, отриманих за допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н.Холла. Узагальнено результати дослідження представлено у таблиці 2.2.1. та на рис. 2.2.1.

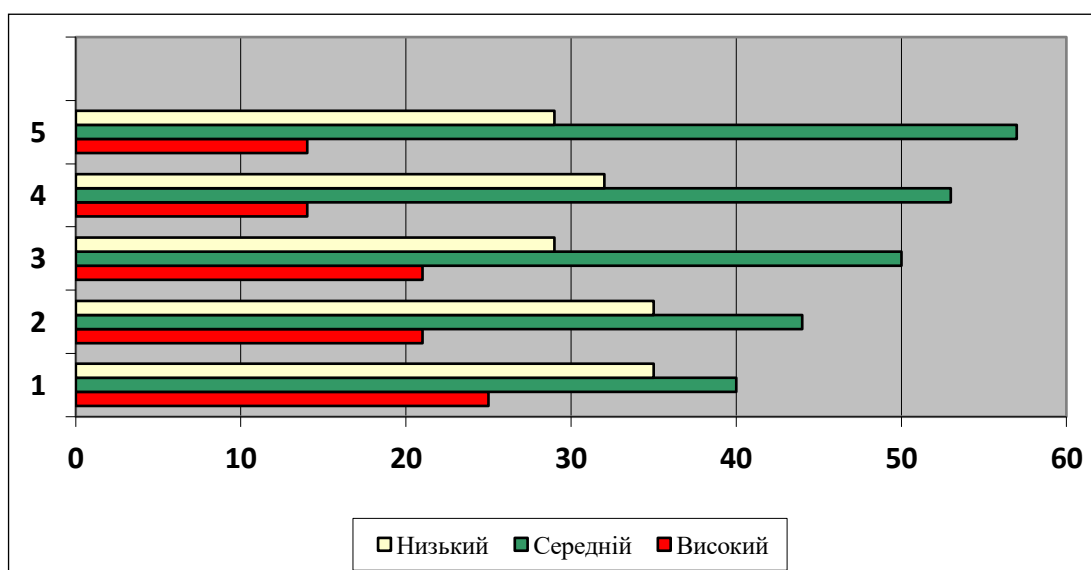
Результати дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту молоді за методикою Н. Холла, представлені на табл. 2.2.1 та рис. 2.2.1, показали, що за всіма досліджуваними шкалами переважають респонденти із

середнім рівнем розвитку відповідних компонентів емоційного інтелекту.

Таблиця 2.2.1

Особливості розвитку емоційного інтелекту у молоді

Шкали методики	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
Емоційна обізнаність	10	35	11	40	7	25
Управління своїми емоціями	10	35	12	44	6	21
Самотивація	8	29	14	50	6	21
Емпатія	9	32	15	53	4	14
Розпізнавання емоцій інших	8	29	16	57	4	14
<i>Інтегральний показник EI</i>	8	29	15	53	5	18



Примітка: Шкали: 1 - «Емоційна обізнаність», 2 - «Управління своїми емоціями», 3 - «Самотивація», 4 - «Емпатія», 5 - «Розпізнавання емоцій інших»

Рис. 2.2.1 Особливості розвитку емоційного інтелекту у молоді

За шкалою «Емоційна обізнаність» середній рівень виявлено у 40% досліджуваних, низький – у 35%, високий – у 25%. Отримані результати свідчать про те, що більшість молодих людей загалом здатні усвідомлювати та розуміти власні емоційні переживання, однак лише чверть респондентів демонструє високий рівень сформованості цієї здатності.

Аналіз показників за шкалою «Управління своїми емоціями» показав, що найбільша кількість учасників має середній рівень розвитку цієї навички (44%). Водночас 35% молоді характеризуються низьким рівнем здатності контролювати власні емоційні реакції, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 21% респондентів. Це може свідчити про певні труднощі у саморегуляції емоційної сфери частини молоді.

За шкалою «Самотивація» половина опитаних (50%) продемонструвала середній рівень розвитку, тоді як низький та високий рівні були виявлені відповідно у 29% та 21%. Отримані дані вказують на достатній, але не повністю сформований рівень здатності використовувати емоції для досягнення поставлених цілей.

Дослідження рівня емпатії показало, що переважна більшість респондентів (53%) має середній рівень розвитку здатності розуміти емоційні стани інших людей. Низький рівень виявлено у 32% молоді, а високий – лише у 14%. Це свідчить про те, що хоча більшість досліджуваних здатна співпереживати та враховувати почуття інших, високорозвинена емпатія характерна для відносно невеликої частини вибірки.

Найвищий показник середнього рівня розвитку спостерігається за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» – 57%. Низький рівень виявлено у 29% респондентів, а високий – у 14%. Це свідчить про те, що більшість молоді достатньо успішно ідентифікує емоційні прояви інших людей, однак високий рівень цієї компетентності зустрічається порівняно рідко.

Особливу увагу привертає інтегральний показник емоційного інтелекту, за яким середній рівень зафіксовано у 53% досліджуваних (15

осіб), низький – у 29% (8 осіб), а високий – лише у 18% (5 осіб). Отримані результати свідчать про те, що загальний рівень розвитку емоційного інтелекту більшості молодих людей перебуває на середньому рівні.

Загалом результати дослідження демонструють, що для молоді характерний переважно середній рівень розвитку емоційного інтелекту та його основних компонентів. Найкраще розвиненими виявилися здатності до розпізнавання емоцій інших людей та емоційна обізнаність, тоді як відносно менш сформованими є навички управління власними емоціями та емпатія. Водночас частка респондентів із високим рівнем розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту залишається невеликою (від 14% до 25%), що свідчить про наявність потенціалу для подальшого розвитку емоційної компетентності молоді.

Отже, дослідження показало, що більшість молодих людей характеризується середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту. Вони загалом здатні усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та використовувати емоційну інформацію у взаємодії, однак їх навички саморегуляції, емпатії та емоційного самоконтролю потребують подальшого вдосконалення.

Узагальнені показники, отримані у ході діагностичної роботи за допомогою «Методики визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» Ч.Спілберга та Ю.Ханіна, представлено у табл. 2.2.2. та на рис. 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Рівні прояву особистісної та ситуативної тривожності у молоді

Рівні	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	абсолют. зн.	%	абсолют. зн.	%
Високий	14	50	8	29
Середній	9	32	14	50
Низький	5	18	6	21

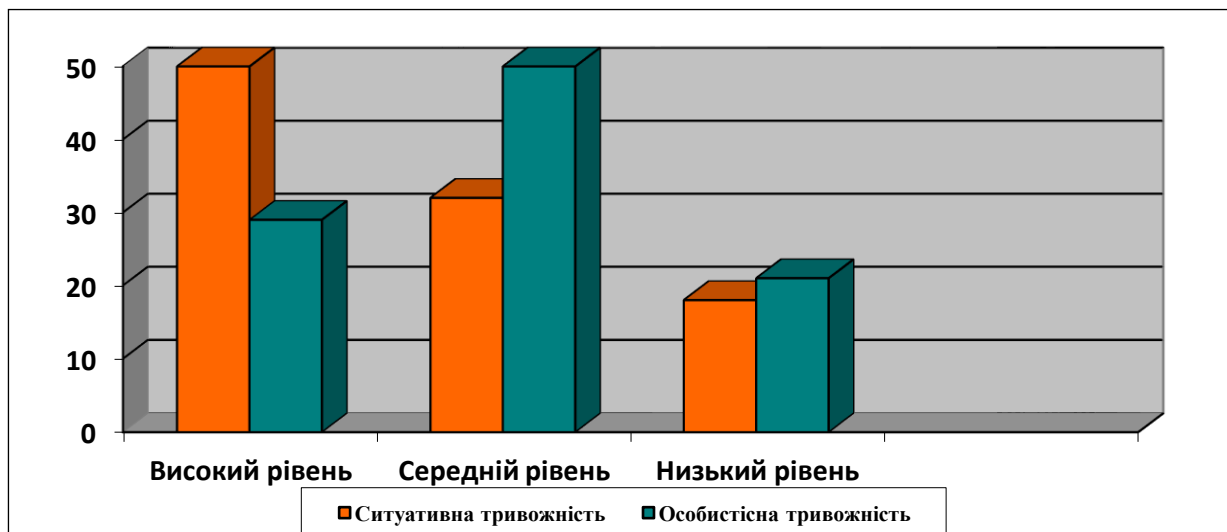


Рис. 2.2.2 Особливості ситуативної та особистісної тривожності у респондентів

Представлені у табл. 2.2.2 та на рис. 2.2.2 узагальнені результати прояву ситуативної та особистісної тривожності у опитаній молоді свідчать про те, що половина досліджуваних (50%, або 14 осіб) продемонструвала високий рівень ситуативної тривожності. Це доводить те, що значна частина респондентів на момент обстеження перебувала у стані підвищеного емоційного напруження, занепокоєння або стресу. Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 32% опитаних (9 осіб), що характеризує помірно переживання тривоги без виражених негативних проявів. Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано лише у 18% респондентів (5 осіб), що вказує на відносно невелику частку осіб, які перебували у спокійному емоційному стані під час дослідження.

Найбільша частка досліджуваних (50%, або 14 осіб) має середній рівень особистісної тривожності. Це свідчить про достатню емоційну стабільність більшості учасників та відсутність стійкої схильності до надмірного тривожного реагування. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 29% респондентів (8 осіб). Такі особи мають схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно

загрозливі та частіше переживають тривогу як стійку особистісну характеристику. Низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 21% досліджуваних (6 осіб), що може свідчити про впевненість у собі, емоційну врівноваженість та стресостійкість.

Порівняння показників показує, що високий рівень ситуативної тривожності (50%) зустрічається значно частіше, ніж високий рівень особистісної тривожності (29%). Це може свідчити про вплив певних зовнішніх обставин або актуальної життєвої ситуації на емоційний стан респондентів. Такий результат можна пов'язати з впливом складної суспільної ситуації та умов воєнного стану в Україні. Постійна невизначеність, загроза безпеці, переживання за життя і здоров'я близьких, а також необхідність адаптації до численних викликів сьогодення виступають чинниками, що підвищують рівень емоційного напруження та сприяють виникненню тривожних реакцій. Це свідчить про те, що більше половини опитаних схильні переживати тривогу як реакцію на актуальні життєві обставини.

Водночас для особистісної тривожності характерним є переважання середнього рівня (50%), тоді як для ситуативної тривожності домінує високий рівень (50%). Така тенденція вказує на те, що підвищена тривога у більшості учасників, ймовірно, має ситуативний характер і не завжди є стійкою рисою особистості. Це свідчить про наявність значної частки осіб, схильних сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання високого рівня ситуативної тривожності та середнього рівня особистісної тривожності серед респондентів. Це дає підстави припустити, що досліджувані зазнають впливу поточних стресогенних факторів, які підвищують рівень тривоги в конкретний момент часу, тоді як загалом їхня особистісна схильність до тривожних переживань залишається переважно на середньому рівні.

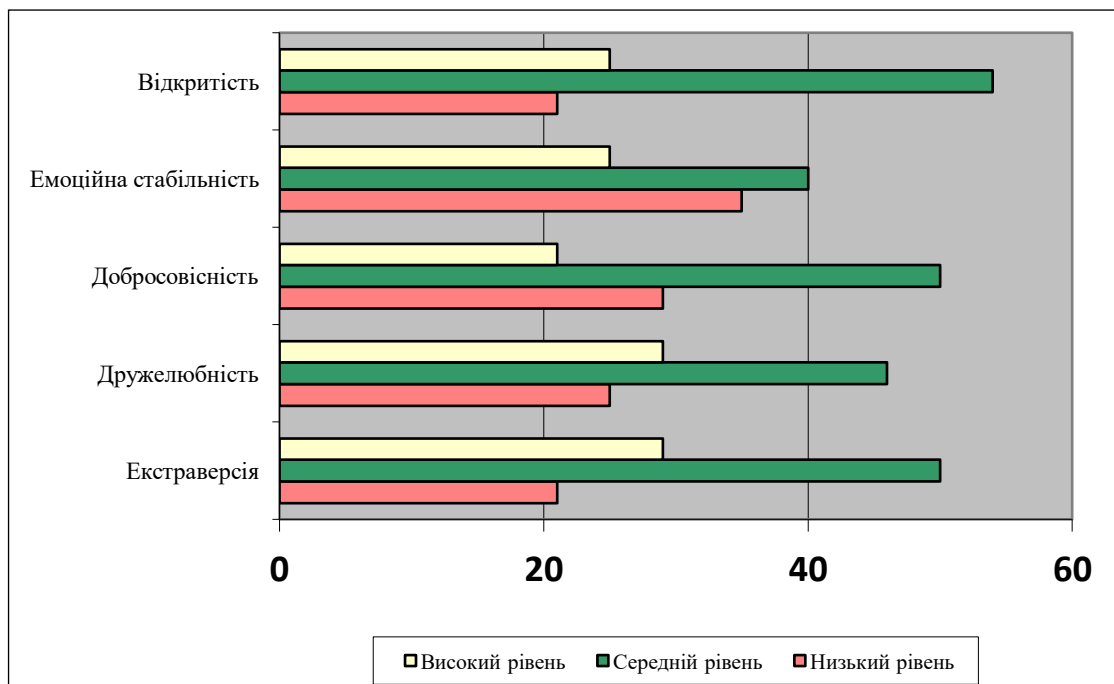
Результати, отримані за допомогою методики «Короткий

п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» в адаптації М.Кліманської та І.Галецької, представлено у таблиці 2.2.3 та на рис. 2.2.3

Таблиця 2.2.3

**Особливості розвитку особистісних рис у молоді за методикою
«TIPI-UKR» (у %)**

Рівні	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стійкість	Відкритість новому досвіду
Низький	21	25	29	35	21
Середній	50	46	50	40	54
Високий	29	29	21	25	25



**Рис. 2.2.3. Психологічні особливості прояву особистісних якостей у
молоді**

Аналіз результатів, представлених у табл. 2.2.3 та на рис. 2.2.3 за шкалою «Екстраверсія» показав, що 29 % респондентів мають високий рівень

цієї якості, 50 % – середній, а 21 % – низький. Отримані дані свідчать про те, що більшість опитаних характеризуються достатнім рівнем соціальної активності, комунікабельності, оптимізму та відкритості до взаємодії з оточенням. Водночас чверть респондентів виявляє ознаки інтровертованості, що проявляються у стриманості, замкнутості та схильності до усамітнення.

За шкалою «Дружелюбність» високий рівень виявлено у 29 % опитаних, середній – у 46 %, низький – у 25 %. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження схильні до співпраці, довіри та позитивної взаємодії з іншими людьми. Разом із тим понад чверть респондентів демонструє нижчий рівень дружелюбності, що може проявлятися у більшій дистанційованості, егоцентричності та схильності до міжособистісних суперечностей.

Результати за шкалою «Добросовісність» засвідчили, що високий рівень прояву цієї риси мають 21 % респондентів, середній – 50 %, низький – 29 %. Переважання середнього та високого рівнів свідчить про достатню сформованість відповідальності, організованості та здатності до самоконтролю у більшості опитаних. Водночас майже третина учасників характеризується меншою організованістю та більшою схильністю до імпульсивної поведінки.

За шкалою «Емоційна стабільність» високі показники отримали 25 % респондентів, середні – 40 %, низькі – 35 %. Отримані результати вказують на те, що значна частина опитаних володіє достатнім рівнем емоційної врівноваженості та здатності до подолання стресових ситуацій. Разом із тим понад третина респондентів характеризується підвищеною емоційною вразливістю, тривожністю та труднощами емоційної саморегуляції.

Аналіз результатів шкали «Відкритість новому досвіду» показав, що високий рівень цієї характеристики притаманний 25 % опитаних, середній – 54%, низький – 25 %. Отримані дані свідчать про переважання серед респондентів осіб, які проявляють інтерес до нових знань і вражень, характеризуються допитливістю, гнучкістю мислення та креативністю.

Водночас близько чверті учасників дослідження надають перевагу традиційним підходам, стабільності та звичним способам діяльності.

Відтак, отримані результати свідчать про переважання серед респондентів середнього та високого рівнів розвитку більшості досліджуваних особистісних характеристик. Для більшості опитаних характерні достатня соціальна активність, доброзичливість, відповідальність, відкритість до нового досвіду та задовільний рівень емоційної стабільності. Водночас у частини респондентів виявлено ознаки інтровертованості, знижену емоційну стійкість і нижчий рівень добросовісності та дружелюбності, що може впливати на особливості їхньої міжособистісної взаємодії та адаптації до соціального середовища.

З метою визначення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, особистісної тривожності та особистісними рисами молоді було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Найбільш значимі зв'язки представлено у табл. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, тривожності та особистісних рис молоді

Показники	1	2	3	4	5	6	7
1.Інтегральний показник ЕІ	1,00						
2. Особистісна тривожність	-0,55	1,00					
3. Управління власними емоціями	0,72	-0,60	1,00				
4. Самомотивація	0,68	-0,45	0,59	1,00			
5.Емоційна стійкість	0,58	-0,62	0,65	0,48	1,00		
6.Емпатія	0,51	-0,30	0,42	0,36	0,40	1,00	
7. Дружелюбність	0,44	-0,28	0,39	0,31	0,35	0,50	1,00

$p \geq 0,05$

Як бачимо, у результаті аналізу виявлено, що між інтегральним показником емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривожності простежується обернений кореляційний зв'язок середньої сили ($r = -0,55$,

$p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту у молоді спостерігається тенденція до зниження особистісної тривожності.

Найбільш виражений обернений зв'язок виявлено між показником управління власними емоціями та особистісною тривожністю ($r = -0,60$, $p \leq 0,05$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що молоді люди, які здатні контролювати власні емоційні реакції, менш схильні до переживання тривоги, емоційного напруження та внутрішньої невпевненості.

Помірний обернений кореляційний зв'язок також встановлено між показниками самомотивації та особистісної тривожності ($r = -0,45$, $p \leq 0,05$), а також між емоційною обізнаністю та тривожністю ($r = -0,40$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що здатність усвідомлювати власні емоції та підтримувати внутрішню мотивацію сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій.

Крім того, виявлено прямий кореляційний зв'язок між інтегральним показником емоційного інтелекту та емоційною стійкістю ($r = 0,58$, $p \leq 0,05$). Особливо сильний позитивний зв'язок спостерігається між умінням управляти емоціями та емоційною стійкістю ($r = 0,65$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє врівноваженості, самоконтролю та психологічній стабільності особистості.

Також встановлено позитивний зв'язок між емпатією та дружелюбністю ($r = 0,50$, $p \leq 0,05$). Отримані дані підтверджують, що здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших людей пов'язана з доброзичливістю, відкритістю до взаємодії та позитивним ставленням до оточення.

Між емоційним інтелектом та екстраверсією простежується помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,35$, $p \leq 0,05$). Це може пояснюватися тим, що більш екстравертовані особистості характеризуються вищою соціальною активністю, кращою комунікативною компетентністю та більшою здатністю до розпізнавання емоцій інших людей.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційний інтелект є важливим психологічним чинником зниження особистісної

тривожності у молоді. Розвинені навички емоційної саморегуляції, емоційної обізнаності та емпатії сприяють підвищенню емоційної стійкості та зменшенню проявів тривожності, що позитивно впливає на психологічне благополуччя особистості.

Відтак підтвердження ролі емоційного інтелекту як чинника зниження особистісної тривожності у молоді дає підстави для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та інших складових емоційного інтелекту

2.3.. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді

Розвиток емоційного інтелекту молоді є важливою умовою успішної соціалізації, ефективної міжособистісної взаємодії та особистісного зростання. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку емпатії, відповідального ставлення до власних емоцій та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. результати нашого дослідження переконливо засвідчили позитивний вплив емоційного інтелекту на зниження особистісної тривожності молоді. Разом з тим у ході емпіричного вивчення проблеми нам вдалося встановити, що лише 18% опитаних мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту, 53 % середній, а 29% - низький рівень. Тому з огляду на це доцільно впроваджувати комплекс практичних заходів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності молодих людей.

Насамперед важливо формувати навички емоційної усвідомленості. Для цього рекомендується залучати молодь до вправ із розпізнавання та аналізу власних емоційних станів, ведення щоденників емоцій, рефлексивних бесід та самоаналізу життєвих ситуацій. Такі практики сприяють кращому розумінню причин виникнення емоцій та їх впливу на поведінку особистості.

Важливим напрямом розвитку емоційного інтелекту є вдосконалення навичок емоційної саморегуляції. Молодим людям варто опановувати техніки керування емоціями, зокрема методи самоконтролю, позитивного мислення, релаксаційні вправи та прийоми зниження емоційного напруження (наприклад, дихальні техніки та вправи). Це дозволяє ефективніше долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя.

Особливу увагу слід приділяти розвитку емпатії та здатності розуміти емоційні переживання інших людей. Доцільним є використання групових дискусій, рольових ігор, тренінгових занять і вправ на активне слухання. Такі форми роботи сприяють розвитку навичок співпереживання, толерантності та поваги до почуттів інших.

Ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту є вдосконалення комунікативних умінь. Молоді люди повинні навчитися відкрито говорити про власні почуття, аргументовано відстоювати свою позицію, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. З цією метою молоді доцільно брати участь у тренінгах комунікативної компетентності та групових заняттях з розвитку соціальних навичок.

Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє освітнє середовище. Заклади освіти можуть сприяти формуванню емоційної культури шляхом інтеграції відповідних тем у навчально-виховний процес, організації психологічних тренінгів, просвітницьких заходів та програм особистісного розвитку.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту молоді потребує систематичної та цілеспрямованої роботи, яка має охоплювати формування емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме гармонійному розвитку особистості, підвищенню її психологічної стійкості та успішній адаптації до сучасних суспільних викликів.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного та емпіричного аналізу проблеми впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на особистісну тривожність молоді було реалізовано основні завдання дослідження та досягнуто його мету.

Завдяки теоретичному аналізу стану вивчення проблеми у сучасній психологічній науці ми дійшли висновку, що емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати, усвідомлювати та регулювати як власні емоції, так і емоційні стани інших, а також ефективно взаємодіяти з ними. Він охоплює всі сфери психічного життя, сприяючи адаптації до різних умов і досягненню поставлених цілей. Розвиток ключових складових емоційного інтелекту – усвідомлення власних переживань, розпізнавання емоцій інших, уміння керувати емоціями, емпатія та самомотивація – забезпечує реалізацію його найважливіших функцій для особистості: адаптивної, стресостійкої, рефлексивної та регулятивної

Результати досліджень показують, що юнацький вік є особливо сприятливим (сенситивним) періодом для формування емоційного інтелекту. Його розвиток у цей час передусім пов'язаний із усвідомленням власної індивідуальності, здатністю до емоційної саморегуляції, формуванням емпатії та соціальних умінь. Водночас важливу роль у розвитку емоційної компетентності молоді відіграють такі чинники як професійне самовизначення, готовність до майбутньої діяльності та рівень соціальної зрілості.

Узагальнюючи підходи сучасних дослідників до розуміння природи тривожності, особистісну тривожність ми будемо розглядати як стійку індивідуально-психологічну характеристику особистості, що виявляється у підвищеній схильності до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях без видимої на те причини. Вона формується під впливом соціальних, психологічних і психофізіологічних чинників, зокрема внаслідок хронічного фрустраційного стану, внутрішніх суперечностей самооцінки та

особливостей функціонування нервової системи, і може проявлятися у зниженні організованості та ефективності діяльності.

Результати емпіричного дослідження проблеми дали змогу виявити особливості розвитку емоційного інтелекту та проявів тривожності серед молоді, а також визначити взаємозв'язок між зазначеними психологічними характеристиками.

Встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Найкраще сформованими виявилися здатність до розпізнавання емоцій інших людей та емоційна обізнаність, тоді як навички управління власними емоціями, саморегуляції та емпатії потребують подальшого розвитку. Водночас незначна частка молоді продемонструвала високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про наявність резервів для вдосконалення емоційної компетентності.

Дослідження тривожності показало переважання високого рівня ситуативної тривожності та середнього рівня особистісної тривожності. Отримані результати дають підстави стверджувати, що значна частина молоді перебуває під впливом актуальних стресогенних чинників, які зумовлюють підвищене емоційне напруження та тривожні переживання. При цьому для більшості респондентів тривога не є стійкою особистісною рисою, а має переважно ситуативний характер. Одним із можливих чинників такого стану можуть виступати складні соціальні умови та наслідки воєнного стану в Україні.

Аналіз особистісних рис засвідчив, що більшість опитаних характеризуються достатнім рівнем соціальної активності, відповідальності, відкритості до нового досвіду та доброзичливості. Разом із тим у частини молоді спостерігаються ознаки емоційної нестійкості, інтровертованості та труднощів у міжособистісній взаємодії, що може впливати на їхню психологічну адаптацію.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та

особистісної тривожності. Виявлено, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженням рівня особистісної тривожності. Зокрема, здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні стани, розуміти переживання інших людей та ефективно використовувати емоційну інформацію сприяє підвищенню емоційної стійкості та зменшенню схильності до тривожних реакцій.

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано основні завдання, спрямовані на вивчення впливу емоційного інтелекту на зниження особистісної тривожності молоді. Його результати підтвердили, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним чинником зниження особистісної тривожності молоді. Розвиток емоційної обізнаності, навичок саморегуляції та емпатії можна розглядати як один з ефективних напрямів психопрофілактичної та психокорекційної роботи, спрямованої на зміцнення психологічного благополуччя молоді в умовах сьогодення.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у поглибленому вивченні механізмів впливу окремих компонентів емоційного інтелекту на психологічне благополуччя особистості, а також дослідженні особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту й тривожності в різних вікових та соціальних групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамів О. Зв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності студентів: квал. робота: 053. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка., 2025. 69 с.
2. Бантишева О.О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. Кам'янець-Подільський, 2015. С.61-78.
3. Бондаренко С.Б. Тривожність як психологічний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2012. № 57. С. 54–58.
4. Бондарчук О.М. Тривожність як особистісна риса: психологічний аналіз. *Психологічні науки: теорія та практика*. 2012. № 2. С. 45–51.
5. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
6. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: ВПЦ КНУ, 2005. 308 с.
7. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Вип.8. С.479-484.
8. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології: зб.наук. пр. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. № 5. С. 107-111.
9. Дерев'янко С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 192 с.
10. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Науковий огляд*. Т.4, № 14. 2015.

11. Журавльова М.О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/1_2_2009/14.pdf.pdf
12. Зарицька В.В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 101-113.
13. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.
14. Іванцев Л., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія»*. 2019. Т. 1. Вип. 22. С. 5-11. DOI: <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82>
15. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72–78. DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>
16. Ігумнова О., Калинич А. Дослідження емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 168–179. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-16>
17. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
18. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія та особистість*. 2019. № 1. С. 60-72. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.1.163982>
19. Кириченко Р., Дуброва Н., Овсієнко Р. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 41., т. 1. 2021. С.306-3014. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/41-1-47>
20. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Українська адаптація короткого

п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2019. V.5. Issue 9. P. 57-74. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>

21. Кошонько Г.А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2013. № 4 (69). С. 341–350.

22. Кулик Н.А., Гільова Л.Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 30. С.79-90. DOI <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.79-90>

23. Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. № 14. 2011. С. 417-426. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%25>

24. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 458 с

25. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324 – 335.

26. Максьом К.В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології. Т.12. Психологія творчості*. Вип. 25. С. 164-171. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i25/20.pdf>

27. Маланчук О.Ф., Матвієнко Н.М., Рябоконь О.В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді в умовах війни. *Український стоматологічний альманах*. 2023. № 3. С. 54–58.

28. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 20-23. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>

29. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. Вип.. 19. 2020. С.157-163. DOI

<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27>

30. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій/ О.Я.Кляпець, Б.П.Лазоренко, Л.А.Лєпіхова, В.В.Савінов. за ред.. Т.М.Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

31. Могиляста С.М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників: дис.. канд.. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 245 с.

32. Ніколаєв Л.О., Чижма Д.М., Шамардак Ю.А. Розвиток емоційного інтелекту в осіб старшого юнацького віку засобами тренінгу. *Габітус*. 2022. № 36. С. 272-277. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.46>

33. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

34. Овсієнко В.С. Сучасні теоретичні уявлення про емоційний інтелект. *Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті. Матеріали 23 Міжнародного молодіжного форуму*. С. 130-131.

35. Перепелюк Т.Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С.98- 102. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.15>

36. Протасова О.М. Методи діагностики тривожності у молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2019. № 45. С. 125–131.

37. Сіденко Ю.О., Драгола Л.В., Копчинська О.О. Концептуальний аналіз ролі емоційного інтелекту в забезпеченні лідерської ефективності. *Психологічний журнал*. 2025. С. 24-32.

38. Скакунова О., Дрозд О.В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. *Габітус*. Вип. 61. 2024. С. 133-137. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.23>

39. Стасюк М.М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. *Габітус*. Вип. 13. Т. 2. 2020. С. 139–147.

<https://doi.org/10.32843/2663–5208.2020.13-2.23> .

40. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полі детермінований психічний процес. *Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]*. Вип. 13. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301. <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/175d85da-d4d0-466a-9871-894e2054c3a5/content>

41. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

42. Усик К.М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245-250. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41>

43. Федорчук В.М., Комарницька Л.М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. Вип. 1. 2023. С.107-114. DOI <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-1-13>

44. Фролова Г.С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С.107-111.

45. Фурман В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 186-192. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.26> .

46. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors : Collective monograph*. Vol. 2. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. 362 p. С. 342-362. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-084-1-34>

47. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170. DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24>

48. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посібник. Вінниця: Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
49. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. September. P. 503–517.
50. Petrides K.V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 313–320.

ДОДАТКИ

Додаток 1

МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ» Н.ХОЛЛА

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонування і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

«МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ І СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» Ч.СПІЛБЕРГА, Ю.ХАНІНА

Тривожність – схильність людини до переживання емоційного стану, що проявляється в очікуванні несприятливого перебігу подій.

Особистісна тривожність – це базова риса особистості, що формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Проявляється в типовій, ситуаційно стійкій реакції підвищеного неспокою щодо загрозливих обставин (або таких, що тільки здаються загрозливими).

Ситуативна (реактивна) тривожність – зовні схожа поведінка людини, яка не пов'язана із наявністю в неї особистісної тривожності і проявляється лише у певних ситуаціях і характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. При несприятливому перебігові життєвих подій ситуативна тривожність може перетворитися в особистісну, тобто стати стабільною якістю особистості.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де $\sum_1$ - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; $\sum_2$ - сума інших закреслених цифр (за пунктами 1,2,5,8,10,15,16,19,20).

$$OT = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де $\sum_1$ - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22,23,24,28,29,31,32,34,35,37,38,40; $\sum_2$ - сума інших закреслених цифр за пунктами 21,26,27,30,33,39.

При інтерпретації результат можна оцінити так: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і вище – висока тривожність. Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають уваги, висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значимість ситуації та задач, перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття впевненості в успіху. Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.

ШКАЛА САМООЦІНКИ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЮ ХВИЛИНУ**. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

		Ні, це не	Мабуть,	Так	Цілком
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно.....	1	2	3	4
6.	Я не в настрої.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я почуваюся відпочившим.....	1	2	3	4
9.	Я стривожений.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збентежений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруги.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний.....	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і почуваюся ніяково.....	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище _____

Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕ СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

		Майже	Інколи	Часто	Майже
21.	Я відчуваю задоволення.....	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююсь.....	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.....	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення...	1	2	3	4
26.	Зазвичай я почуваюся бадьоро.....	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний, зібраний...	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене.....	1	2	3	4
29.	Я надто переживаю через дрібниці.....	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий.....	1	2	3	4
31.	Я все беру надто близько до серця.....	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі.....	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваюся у безпеці.....	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій.....	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра.....	1	2	3	4
36.	Я задоволений.....	1	2	3	4
37.	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене...	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.....	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.....	1	2	3	4
40.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи...	1	2	3	4

КОРОТКИЙ П'ЯТИФАКТОРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТОСТІ ТІРІ (TIRI-UKR) В АДАПТАЦІЇ М. КЛІМАНСЬКОЇ, І. ГАЛЕЦЬКОЇ

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____
 Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

Інструкція: «Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга»

Бачу себе як людину, яка є		Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко сказати	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
		1	2	3	4	5	6	7
1	Товариська, активна							
2	Критична, конфліктна*							
3	Сумлінна, дисциплінована							
4	Тривожна, схильна перейматися *							
5	Відкрита до нового, різностороння							
6	Стримана, тиха*							
7	Тактовна, співчутлива, приязна							
8	Неорганізована, легковажна*							
9	Спокійна, емоційно							

	стабільна							
10	Не любить змін і пошуку							

Ключ до методики

1. Екстраверсія: 1, 6*
 2. Дружелюбність: 2*, 7
 3. Добросовісність: 3, 8*
 4. Емоційна стабільність: 4*, 9
 5. Відкритість новому досвіду: 5, 10* Обробка та інтерпретація результатів Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу.
- Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією.

Інтерпретація

- 1) екстравертований, сповнений ентузіазму (тобто, комунікабельний, асертивний, балакучий, активний, НЕ замкнутий, або сором'язливий);
- 2) приємний, добрий (тобто, довірливий, щедрий, співчутливий, схильний до співробітництва, НЕ агресивний, або холодний);
- 3) надійний, організований (тобто, працьовитий, відповідальний, самодисциплінований, ретельний, НЕ безтурботний, або імпульсивний);
- 4) емоційно стабільний, спокійний (тобто розслаблений, впевнений у собі, НЕ тривожний, примхливий, такий, що легко засмучується, або легко піддається впливу стресу);
- 5) відкритий для досвіду, творчий (тобто, цікавий, рефлексивний, творчий, глибокий, відкритий, НЕ конвенційний).