

*Пирог Ганна Володимирівна,
кандидатка філософських наук,
доцентка, доцентка кафедри
соціальної та практичної психології,
Житомирський державний
університеті імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

*Тимошук Карина Василівна,
здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти зі спеціальності
«Психологія», Житомирський
державний університеті імені Івана
Франка, м. Житомир, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<https://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5630/>

Сучасний світ в умовах війни, нестабільності, інформаційного та емоційного перенавантаження створює значне психоемоційне навантаження та дискомфорт на молодь, що в свою чергу призводить до зростання рівня тривожності молодих людей. Наразі досі залишається актуальною проблема тривожності юнаків, які стикають щодня з новими викликами, сумнівами, внутрішніми конфліктами [1].

Встановлено, що значну роль у формуванні тривожності відіграють вікові особливості, рівень самооцінки, характер міжособистісних стосунків та індивідуально-психологічні характеристики індивіда [1; 5]. Навчання як провідний вид діяльності у юнацькому віці супроводжується

великою кількістю стресових чинників і сприяє розвитку тривожності [7]. Водночас важливим психологічним ресурсом у подоланні тривожності є емоційний інтелект, який забезпечує здатність людини усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно будувати міжособистісну комунікацію [2; 6]. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може ускладнювати процес емоційної саморегуляції та сприяти підвищенню рівня тривожності. Саме тому проблема взаємозв'язку рівня тривожності та рівня емоційного інтелекту досі займає центральне місце серед психологічних досліджень та обговорень [3].

У публікації представлені результати емпіричного дослідження зв'язку рівня тривожності та емоційного інтелекту в юнацькому віці. Дослідження проводилось протягом березня-квітня 2026 року в м. Житомир, в ньому взяли участь 40 людей віком від 18 до 23 років, з різним видом зайнятості. Було застосовано методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла та особистісна шкала тривожності Дж. Тейлора.

За результатами діагностики рівня тривожності за особистісною шкалою тривожності Дж. Тейлора було виявлено, що 3% опитуваних мають дуже високий рівень тривожності, високий рівень продемонструвало 45%, середні показники з тенденцією до високого виявило 23%, а до низького – 20%. Серед опитуваних не було виявлено людей з низьким рівнем тривожності, що в свою чергу вказує на сильне емоційне напруження, внутрішній неспокій та сприйняття різних ситуацій як загрозливих серед юнаків.

Аналіз результатів дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла продемонстрував, що всього лише 5% респондентів має високий рівень емоційного інтелекту, 30% – середній та 65% мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, що вказує на нездатність людини усвідомлювати свою емоції, розпізнавати їх та керувати ними, що в свою чергу може призвести до імпульсивності, труднощів у міжособистісних стосунках, контролю власних емоцій.

Результати дослідження складових емоційного інтелекту показали:

- емоційна обізнаність: 23% – високий рівень, 35% – середній та 42% – низький;
- управління своїми емоціями: 3% – високий, 20% – середній та 77% – низький;
- самомотивація: 13% – високий, 30% – середній та 57% – низький;
- емпатія: 17% – високий, 40% – середній та 43% – низький рівень;

- розпізнавання емоцій інших: 15% – високий, 32% – середній та 52% – низький рівень.

Тобто у досліджуваних осіб юнацького віку в структурі емоційного інтелекту найбільше сформовані емоційна обізнаність і емпатія, а найменше – управління своїми емоціями, самомотивація та розпізнавання емоцій інших.

Для оцінки напряму та статистичної значущості взаємозв'язків між рівнем тривожності та складовими емоційного інтелекту юнаків було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язки між рівнем тривожності та показниками емоційного інтелекту у осіб юнацького віку (за коефіцієнтом Пірсона)

Шкала	r	p-level	Зв'язок
Емоційна обізнаність	-0,2872	0,072	Незначущий слабкий обернений
Управління своїми емоціями	-0,3861	0,014	Значущий помірний обернений
Самомотивація	-0,4426	0,004	Значущий помірний обернений
Емпатія	0,0862	0,597	Незначущий дуже слабкий прямий
Розпізнавання емоцій інших	-0,1314	0,419	Незначущий слабкий обернений
Загальний рівень емоційного інтелекту	-0,2863	0,073	Незначущий слабкий обернений

Було виявлено лише два статистично значущі обернені зв'язки помірного ступеню: між рівнем тривожності та управлінням власними емоціями та самомотивацією. Це вказує на те, що здатність до емоційної саморегуляції допомагає юнакам краще справлятися зі стресовими ситуаціями та знижує рівень тривожних переживань та чим більш молода людина здатна самотійно стимулювати себе до діяльності, ставити цілі та рухатися до їх досягнення, тим меншою є ймовірність переживання високого рівня тривожності.

Загальний рівень емоційного інтелекту має слабкий негативний зв'язок із тривожністю, що вказує на тенденцію до зниження тривожності у осіб із більш розвиненим емоційним інтелектом. Проте відсутність статистичної значущості свідчить про те, що цей взаємозв'язок потребує подальшого дослідження на більшій вибірці.

Таким чином, було виявлено, що лише окремі складові емоційного інтелекту, зокрема управління власними емоціями та самомотивація пов'язані зі зниженням рівня тривожності.

Отримані результати мають практичне значення, оскільки обґрунтовують необхідність впровадження психологічних програм та тренінгів для молоді, які спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування стресостійкості та розвиток навичок подолання тривоги. Такий підхід може посприяти покращенню психологічного благополуччя молодих людей, зниженню тривожності та розвитку емоційного інтелекту.

Список використаних джерел та літератури:

1. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57-60.
2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*, 2022. № 37. – С. 68-75.
3. Жарко А., Кочарян І. О. Зв'язок емоційного інтелекту з агресивністю та рівнем тривожності у молоді. *Збірник наукових праць*. С. 119.
4. Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25, No. 2. P. 167-177.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. – 2021. Вип. 4. С. 82-86.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Київ: Vivat, 2021. 480 с.
7. Пирог Г., Нестерчук О. Соціальна тривожність здобувачів вищої освіти різних форм навчання. *Проблеми психічного здоров'я у часі війни*. Житомир, 2025. С. 51-53.